

# GYM APRES CANCER

## Un programme de la FFEPGV



Comité Régional **Education Physique et Gymnastique Volontaire Occitanie**

Siège social : 7, rue André Citroën 31130 Balma

☎ 05-34-25-77-90

✉ [siegecoreg@epgvoccitanie.fr](mailto:siegecoreg@epgvoccitanie.fr)

Antenne : Maison Régionale des Sports - 1039 rue Georges Méliès - 34967 Montpellier cedex 2

☎ 04.67.82.16.76

✉ [antennecoreg@epgvoccitanie.fr](mailto:antennecoreg@epgvoccitanie.fr)

[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

# LE PROGRAMME « GYM APRES CANCER »

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) propose des activités physiques adaptées aux personnes atteintes de cancer par le biais de son programme « **Gym Après Cancer** » visant **l'amélioration de la condition physique et de la qualité de vie.**

L'objectif à l'issue du programme cible une pratique physique autonome et un mode de vie plus actif.

## *Pourquoi ?*

Le manque d'activité physique provoqué par la maladie entraîne une perte d'énergie et une augmentation de la fatigue qui à son tour entraîne une moindre envie de bouger. Aujourd'hui, des études scientifiques ont démontré qu'**une activité physique régulière et adaptée contribue à l'amélioration de la qualité de vie et des qualités physiques, psychologiques et sociales.**

## *Pour qui ?*

Le programme est destiné aux **adultes atteints de cancer, pendant ou après les traitements, sans limites d'âge** et sous condition d'un certificat médical complété par l'oncologue ou le médecin traitant du pratiquant.

- Si la personne n'a jamais pratiqué une activité physique auparavant, le programme lui permettra de découvrir ses capacités ainsi que le plaisir de bouger et de faire des rencontres.
- Si la personne a déjà pratiqué une activité physique, le programme lui permettra de retrouver des sensations et un niveau de condition physique facilitant la reprise d'une activité de son choix.

## *Comment ?*

Trois séances hebdomadaires collectives durant l'année sportive :

- Deux séances de 1 heure en salle : relaxation, équilibre, renforcement musculaire, gym douce, danse, stretching.
- Une séance en extérieur : marche active , ateliers cardio, renforcement musculaire.

## ***Un programme basé sur des éléments scientifiques :***

Nous savons à présent que **c'est la quantité d'activité physique commencée après la survenue du cancer qui est déterminante**. De plus, notons des effets retrouvés quel que soit le cancer, bien que les plus étudiés soient celui du sein et du côlon.

Les effets de l'activité physique adaptée sur trois niveaux :

- Diminution du risque de récurrence
- Diminution du risque de mortalité par cancer
- Diminution du risque de mortalité globale

L'activité physique adaptée est bien tolérée et sans effets indésirables



# LE PROGRAMME « GYM APRES CANCER » EN OCCITANIE

Le programme « Gym Après Cancer » a été mis en place depuis janvier 2016. Il a été **décliné et adapté dans 13 villes de la grande région Occitanie** :

- 📍 Pamiers (09) : en partenariat avec la ligue contre le cancer
- 📍 Narbonne (11)
- 📍 Gard (30)
- 📍 Toulouse (31)
- 📍 Auch (32) : en partenariat avec la ligue contre le cancer
- 📍 5 villes en Lozère (48) et en partenariat avec la ligue contre le cancer : Saint Chély d'Apcher, Mende, Florac, Langogne, et Marvejols
- 📍 Perpignan (66)
- 📍 Albi (81)
- 📍 Moissac (82)

Selon les villes et l'ancienneté du programme, ce dernier compte entre 5 et 31 adhérents. Il s'agit principalement de femmes, et elles sont majoritairement atteintes du cancer du sein.

Cependant, le programme accueille des pratiquants quel que soit le cancer dont ils sont atteints : cancer de la gorge, cancer de l'utérus, leucémie, myélome, lymphome, ...

« **Gym Après Cancer** » est destiné aux pratiquants en traitement ou en rémission et sans limite d'âge. Néanmoins, dans les villes comme Toulouse et Moissac, il accueille également des pratiquants atteints d'autres pathologies que le cancer. Il s'agit de pathologies chroniques lourdes (anorexie, mal voyant, mal entendant...). La présence de ces pratiquants est due au fait qu'ils ne peuvent pas pratiquer une activité physique ordinaire, et que l'activité proposée dans les autres clubs n'est pas toujours suffisamment adaptée à leurs capacités.

Un des objectifs du programme vise les **bienfaits de l'activité physique pour une santé globale, mais également pour lutter contre les effets néfastes liés à la pathologie ou aux traitements.**

Un autre objectif est la **lutte contre l'isolement social**, puisque en effet, on note un déclin de la sociabilité des malades suite au diagnostic de la pathologie.

Ainsi, des séances sont proposées la journée mais également le soir pour ceux qui maintiennent une vie active. Dans sept villes il est proposé au moins deux séances par semaine. Le quota de trois séances hebdomadaires, prévues initialement dans le programme, est respecté à Narbonne, Toulouse, Perpignan, Moissac et en Lozère. Le manque de financement est la raison principale du nombre limité de séances hebdomadaires.

Les séances se déroulent autour de la **convivialité** et du **partage**. Les personnes viennent avant tout pour pratiquer une activité physique, se sentir mieux dans leur tête et dans leur corps, et non pour parler de la maladie. Toutefois, l'animateur reste à l'écoute avant et après les séances si un adhérent éprouve le besoin d'échanger sur des problèmes qu'il rencontre.

On sait aujourd'hui que la santé est liée à une vie active et donc à la pratique régulière d'une activité physique. Un des objectifs du programme étant le retour progressif et personnalisé à la vie active, il n'a pas pour but de fidéliser ses pratiquants.

Une autre problématique reste l'accès au programme pour les personnes concernées, par méconnaissance de ce dernier, et par conséquent le maintien du programme.

Afin d'assurer un meilleur suivi de ses programmes tant dans le cadre de la prévention que dans celui des activités physiques adaptées, la FFEPGV a créé la plate-forme nationale « **I.programme** ». Cette plate-forme participe à rendre visible les actions territoriales menées en lien avec les programmes EPGV dans chaque territoire. Les éléments objectifs générés par cette plate-forme représentent une forme de « norme qualité » rendant les actions portées par la fédération comme une marque « Sport-Santé » reconnue.

Ce nouvel outil a pour objectif de :

- Réaliser automatiquement un suivi et une analyse des données (résultats aux tests de condition physique, retour des questionnaires, ...) pour chaque participant et chaque groupe.
- Permettre aux participants de visualiser, à terme, leurs progressions et donc de définir de nouveaux objectifs.
- Faciliter le recueil des données.
- Regrouper dans un seul outil tout le suivi des programmes EPGV dont le programme « Gym Après Cancer ».
- Accompagner les animateurs dans la mise en œuvre des programmes.
- Réaliser des analyses territoriales.

## Implantation des programmes en Occitanie

### Pamiers, Ariège (09)

Lundi de 10h à 11h	Séance en salle : stretching, renforcement musculaire, gymnastique douce, ... en partenariat avec la ligue contre le cancer	<b>Contact animatrice</b> Cathy Bailly 06 73 83 38 52 📍 <b>Maison des associations ou châtaigneraie</b> Rue st Vincent - 09100 Pamiers
Jeudi de 10h à 11h	Séance en extérieur : marche active, renforcement musculaire, ...	

**Actuellement, le programme compte 5 adhérents, hommes et femmes. La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein. Cependant, le programme accueille des personnes atteintes du cancer de l'utérus, cancer de la gorge, cancer généralisé, myélome et lymphome.**

### Narbonne, Aude (11)

Lundi 15h15	Séance en salle : Renforcement et stretching	<b>Contact animatrice</b> Martine Berger 6, résidence Clos des Mouettes 11430 GRUISSAN 04 68 75 17 29 / 06 25 33 80 41 <a href="mailto:bergermart@wanadoo.fr">bergermart@wanadoo.fr</a> 📍 <b>MJC</b> Place Roger Salengro à Narbonne 📍 <b>Parc des Sports et de l'Amitié</b> à Narbonne
Mercredi 10h15	Séance en salle : Gym	
Jeudi 11h15	Séance en salle : Stretching/relaxation	
Vendredi 10h15	Séance en extérieur : Marche éducative	

**A ce jour, 17 personnes dont 2 hommes participent.**

**La pathologie la plus représentée reste le cancer du sein. On trouve d'autres types de cancer comme celui du bas rectum, péritoine, langue.**



## Nîmes, Gard (30)

Mercredi de 10h à 11h	Séance en salle : FITBALL Stretching, Renforcement musculaire, Gymnastique douce	<b>Contact animatrice</b> Paule Cavard 06.82.82.83.66 📍 <b>Salle et Parc de la Polyclinique KENVAL</b> site de Valdegour 772, chemin de valdegour 30000 Nîmes
Vendredi de 14h à 15h	Séance en extérieur : Marche nordique, cardio renforcement musculaire	

***Ce programme est en partenariat avec le Centre de Coordination en Cancérologie. Il compte actuellement 7 adhérents.***

***La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein, cependant, il accueille également des personnes atteintes d'autres cancers.***

## Nîmes, Gard (30)

Lundi de 14h30 à 15h30	Séance en salle : Stretching, Renforcement musculaire, Gymnastique douce.	<b>Contact animatrice</b> Catherine Chiesa 06.49.80.86.10 📍 <b>Salle du Comité de la Ligue contre le cancer</b> Allée Norbert Wiener 30000 Nîmes 📍 <b>Parcours Santé du CHRU Carémeau</b> Pl. du Pr Robert Debré 30900 Nîmes
Vendredi de 14h à 15h	Séance en extérieur : Cardio, Marche nordique, Renforcement musculaire	

***Ce programme est en partenariat avec la Ligue contre le Cancer et le CHRU Carémeau. Il compte actuellement 11 adhérents.***

***La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein, cependant, il accueille également des personnes atteintes d'autres cancers***

## Le Vigan, Gard (30)

Lundi de 17h à 18h	Séance en salle : Stretching, Renforcement musculaire, Gymnastique douce.	<b>Contact animatrice</b> Nerthe Daumond 06.89.94.62.36
Vendredi de 14h à 15h	Séance en salle : Cardio, Renforcement musculaire, Stretching	<b>Salle du Centre Culturel et Loisirs Le Bourilhou</b> Rue de la Carrierasse 30120 Le Vigan

***Ce programme est en partenariat avec la Ligue contre le Cancer. Il compte actuellement 10 adhérents.***

***La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein, cependant, elle accueille également des personnes atteintes d'autres cancers***

## Toulouse, Haute-Garonne (31)

Lundi de 14h à 15h	Séance en salle : coordination, équilibre, chorégraphie	<b>Contact animatrice</b> Noria Allel 06 19 09 39 74
Mercredi de 11h à 12h	Séance en salle : circuit training	<b>Foyer Etienne Bilières</b> 59 rue Vestrepain 31100 Toulouse
Vendredi de 10h30 à 11h30	Séance en extérieur : marche active, renforcement musculaire, ...	

***Actuellement, le programme compte 10 adhérentes.***

***La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein, cependant, elle accueille également des personnes atteintes de leucémie et d'autres pathologies telles que anorexie, déficit auditif, déficit visuel, ...***



## *Auch, Gers (32)*

Mardi de 10h15 à 11h15	Séance en salle : stretching, renforcement musculaire, gymnastique douce,... en partenariat avec la ligue contre le cancer.	<b>Contact animatrice</b> Danielle Loizon Dalla Nora 06 85 93 43 88 📍 <b>Salle Pléiade</b> 36 rue des canaris - 32000 Auch
------------------------	---	--

**Actuellement, le programme compte 12 adhérents hommes et femmes. La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein, mais il y a également des personnes atteintes du cancer du psoas et du cancer de l'intestin.**

## *Lozère (48)*

Lundi de 10h à 11h	Séance en salle	<b>Contact animatrice</b> Patricia Nemeth / 07 86 61 07 47 📍 <b>L'Etoile Barrabande</b> 14, Rond Point des Combelles 48200 Saint Chély d'Apcher
Lundi de 16h à 17h	Séance en salle	<b>Contact animatrice</b> Ophélie Prel / 06 80 35 29 04 📍 <b>Salle du Chapitre</b> . 53 route du chapitre 48000 Mende 📍 <b>Genette verte</b> - 33 Avenue Jean Monestier 48400 Florac 📍 <b>Hôpital de Langogne</b> - La Tuilerie 48300 Langogne 📍 <b>ETES (Ecole de Travail Educatif et Social)</b> 17 Av Théophile Roussel 48100 Marvejols
Mardi de 16h30 à 17h30	Séance en salle	
Jeudi de 16h15 à 17h15	Séance en salle	
Vendredi de 16h à 17h	Séance en salle	

**Actuellement, 31 licenciés participent aux cours sur les 5 secteurs (dont 1 homme).**

**Financement : Ligue contre le cancer et CNDS Action Sport Santé**

## *Perpignan, Pyrénées Orientales (66)*

Lundi de 10h à 11h	Séance en salle : Pilates, Qi Qong	<b>Contact animatrice</b> Nicole Mottet 06 10 09 45 04
Jeudi de 10h à 11h	Séance en salle : Pilates, Qi Qong	📍 <b>Club GV Olympe</b> Rue Paul Marie Agasse 66000 perpignan
Mardi de 9h30 à 11h	Séance en extérieur : Acti'March	📍 <b>Parc des sports</b> 66000 Perpignan (Acti'March')

**Actuellement, le programme compte 16 adhérentes en salle et une dizaine en extérieure. Les adhérents sont principalement des femmes atteintes du cancer du sein, du cancer de l'utérus, des ovaires, leucémie, myélome. Nous avons une convention avec la Clinique St Pierre à Perpignan. Nous participons à « Octobre Rose » et à « Vaincre le Cancer ».**

## *Albi, Tarn (81)*

Lundi de 15h30 à 16h45	Séance en salle : renforcement musculaire	<b>Contact animatrice</b> Aurore Bru 06 73 84 86 05
Vendredi de 15h30 à 16h45	Séance en extérieur : cardio, marche active, renforcement musculaire, ...	📍 Maison de quartier de Ranteil Rue Albert Einstein 81000 Albi
Mercredi de 16h45 à 18h	Séance en salle : renforcement musculaire	<b>Contact animatrice</b> Aurore Bru 06 73 84 86 05 📍 Espace Polyvalent Louisa Paulin Espace Jeunesse 81100 Castres

**Actuellement, le programme compte 18 adhérents hommes et femmes. La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein, mais elle accueille aussi des personnes atteintes du cancer du lymphome, cancer du poumon, cancer osseux, et des personnes atteintes de métastases.**

## *Moissac, Tarn et Garonne (82)*

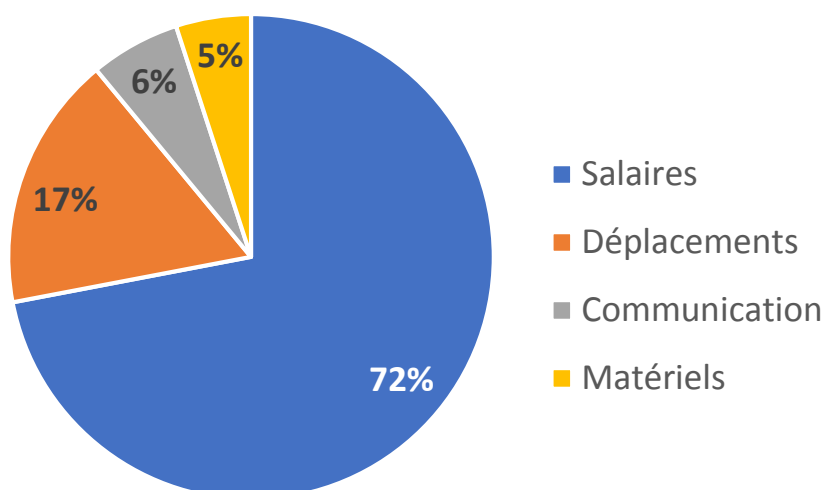
Mardi de 17h15 à 18h15	Séance en salle : renforcement musculaire	<b>Contact animatrice</b> Cécile Kerhervé 06 77 08 41 25 📍 Salle de la Mégère Route de Moissac - 82200 Moissac
Mercredi de 18h à 19h	Séance en extérieur : cardio (aviron)	
Jeudi de 18h à 19h	Séance en salle : renforcement musculaire	
Vendredi de 15h30 à 16h30	Séance en extérieur : cardio, marche active, renforcement musculaire, ...	

***Actuellement, le programme compte 8 adhérents hommes et femmes. Lors de la saison estivale, l'animatrice propose une séance hebdomadaire collective.***

***La plupart des adhérents sont des femmes atteintes du cancer du sein, mais l'animatrice accueille aussi des personnes atteintes de leucémie, du cancer du cerveau, cancer du poumon, et cancer osseux.***

## Combien coûte un programme « Gym Après Cancer »

Charges "Gym Après Cancer" (en %)  
sur une année



Notons ici que le coût financier le plus important est celui des salaires.

**Une séance coûte 1000 euros à l'année seulement en salaire.** Les déplacements de nos animatrices correspondent au second coût financier.

## Pourquoi être partenaire ?

Le programme « Gym Après Cancer » est *nécessaire*

- Il répond à des besoins de santé publique.
- Il lutte contre la survenue de récurrence et améliore la santé des malades.
- Un malade actif coûte 30% moins cher à la sécurité sociale qu'un sédentaire.

Le programme « Gym Après Cancer » est *efficace*

- L'évaluation de 2009-2010 montre les effets bénéfiques sur la condition physique et la qualité de vie.
- Durant cinq années d'expérience plus de 1500 personnes prises en charge dans la région PACA.

Le programme « Gym Après Cancer » est *reconnu*

- Par le ministère des sports et de Direction Générale de la santé (DGS).
- Par le milieu médical.
- Par la ligue contre le cancer.

Le programme « Gym Après Cancer » est *validé*

- par un groupe d'expert constitué de :
  - ✓ Cancérologues : Pr.Schneider, Pr.Y-J.Bignon
  - ✓ Chercheur : Pr.M.Duclos
  - ✓ Médecin : Dr.AM.Lecoq
  - ✓ Gynécologue : C.Maître
  - ✓ Psychologue : A.Tosi

*Il s'agit d'un programme innovant à l'écoute des participants et adapté à la réalité du terrain. Son approche est humaniste, le participant est au centre de nos priorités tant dans la formation de nos éducateurs sportifs que dans l'aménagement des séances d'activités physiques proposées.*

## Pour quels objectifs ?

- L'activité physique adaptée est facteur de bonne santé et de bien-être pour toutes personnes atteintes d'un cancer ou en rémission.
- Permettre l'accès et/ou la reprise d'une activité sportive adaptée proche de chez soi encadrée par un animateur diplômé toujours dans un objectif de bien-être et pour un retour dans la vie sociale.

### *Nos perspectives :*

Il nous paraît aujourd'hui important d'axer nos actions sur la communication et la promotion du programme « Gym Après Cancer ».

Pour cela, nous souhaitons :

- ✓ Créer et diffuser un flyer commun à tous les programmes diffusés dans les CHU de la région et l'oncopôle de Toulouse.
- ✓ Créer des comptes sur les réseaux sociaux communicants sur le contenu, le planning du programme et sur les événements associés promouvant « **Gym Après Cancer** ».
- ✓ Participer et/ou organiser des conférences avec l'oncopôle et la croix rouge pour promouvoir les bienfaits de l'activité physique régulière auprès des malades.
- ✓ Rédiger régulièrement des articles de presses sur nos programmes.
- ✓ Organiser et participer à « Octobre Rose » (2017) dans tous les départements de la région en partenariat avec les hôpitaux locaux et les associations en place.
- ✓ Accueillir 15 personnes par programme « Gym Après Cancer » déjà en place (comme à Toulouse, Moissac, Auch, Pamiers, Albi).
- ✓ Mettre en place un programme dans d'autres départements de la région ou des secteurs éloignés des grandes villes : Aveyron et sud de la Haute Garonne limitrophe avec les Hautes Pyrénées.
- ✓ Continuer d'organiser nos deux courses solidaires dans l'Ariège et le Tarn et Garonne et en implanter une dans le sud de la Haute Garonne (secteur de Saint-Gaudens)



- **Cécile KERHERVE** : Conseillère en développement auprès du Comité Régional EPGV  
➔ [cecilekerherve@epgvoccitanie.fr](mailto:cecilekerherve@epgvoccitanie.fr) - 06 77 08 41 25
- **Myriam LEGRAS** : Conseillère Technique Sportive placée auprès du Comité Régional EPGV  
➔ [myriamlegras@epgvoccitanie.fr](mailto:myriamlegras@epgvoccitanie.fr) - 06 13 37 66 54