

Gym'Après Cancer

Gym'Après Cancer est un programme d'activités physiques adaptées, destinées aux personnes atteintes de cancer. Initié et développé dans les Alpes-Maritimes depuis 2009 et en Région PACA depuis 2011, il a été étendu dans toute la France par la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

Le Comité départemental du Nord souhaite développer le programme Gym'après cancer dans plusieurs clubs du département.

► Rencontre avec Christelle Lengagne, Conseiller de développement au CODEP EPGV Nord.



Christelle, quel est l'objectif de Gym'Après Cancer ?

L'objectif est de permettre à des personnes adultes, atteintes de cancer, en traitement ou en rémission, de pratiquer une Activité Physique Adaptée (APA) et de s'engager et conserver un mode de vie actif. Il est, bien sûr nécessaire de présenter un certificat médical complété et signé par l'oncologue ou le médecin traitant.

C'est un programme « passerelle » dont le but est d'accueillir chaque année de nouvelles personnes malades ou en guérison et de les rendre autonomes dans leur pratique physique.

Quels sont les effets de la pratique d'une activité sportive sur la prévention des cancers ?

En prévention primaire, il existe une relation entre volume d'activité physique et risque de cancer : une augmentation du niveau d'activité physique entraîne une diminution du risque de survenue d'un cancer du côlon et du sein.

En prévention tertiaire, le niveau d'activité physique démarrée après le traitement du cancer diminue également le risque de récurrence de 50 à 60 % pour les cancers du sein et du côlon, mais diminue également la mortalité par cancer et la mortalité globale. Les effets bénéfiques de l'activité physique sont obtenus quel que soit le type d'entraînement : amélioration des capacités fonctionnelles, des aptitudes cardio-respiratoires, de la qualité du sommeil, diminution de la fatigue, du sentiment d'isolement et d'abandon, amélioration de l'image du corps et de la qualité de la vie.

Comment se déroulent les séances ?

3 séances hebdomadaires sont proposées pendant 36 semaines : deux séances de 1 h en salle et une séance de 1 h en extérieur : marche collective et éducative où sont abordées les notions de posture, d'allure, d'appuis, d'intensité, de respiration et de gestion de l'effort de façon individualisée.

En salle, plusieurs thèmes de travail sont abordés :

- le cardio-vasculaire (améliorer la condition physique),
- le renforcement musculaire,
- l'équilibre (éviter les chutes),
- la souplesse (améliorer la mobilité articulaire),
- la relaxation (diminuer le stress, favoriser le lâcher-prise),
- la coordination motrice (s'approprier son schéma corporel).

Ces intentions sont abordées au travers d'une approche sensorielle du corps avec une attention particulière portée sur l'image corporelle.

Nous souhaitons limiter le nombre de personnes présentes à chaque séance afin de permettre une prise en charge individuelle de qualité : 15 personnes maximum.

Comment s'effectue le suivi individualisé de la personne ?

Le suivi de la personne s'effectue par :

- un accueil lors d'un entretien d'information et d'évaluation,
- un accompagnement et un suivi tout au long de l'année,
- une progressivité et une individualisation des contenus,
- une démarche centrée sur le ressenti corporel,
- la création d'un environnement favorable aux échanges et à la convivialité.

Des évaluations de la condition physique et des entretiens individuels sont également réalisés.

Tout à fait, et ce sont deux éléments fondamentaux pour proposer des séances totalement individualisées.

L'évaluation de la condition physique

Neuf tests et deux questionnaires permettent au participant d'évaluer sa progression et les bénéfices acquis. Ils aident l'animateur dans la planification et l'articulation des séances. Ils sont réalisés en début et fin de programme pour rendre également compte d'une évolution.

Deux entretiens individuels

Plusieurs thèmes de travail sont abordés : le cardio-vasculaire (améliorer la condition physique), le renforcement musculaire, l'équilibre (éviter les chutes), la souplesse (améliorer la mobilité articulaire), la relaxation (diminuer le stress, favoriser le lâcher-prise), la coordination motrice (s'approprier son schéma corporel).

Comment le CODEP Nord s'est-il impliqué dans le développement de Gym'Après Cancer ?

Une animatrice, Isabelle Brasselet, a souhaité suivre une formation spécifique organisée par la Fédération Française afin de proposer des cours aux personnes atteintes de cancer. Le club de gymnastique volontaire d'Helemmes a approuvé ce projet et s'est engagé à créer un cours spécifique. C'est donc un projet de club.



Vous voulez soutenir notre action?

C'est simple comme un jeton. Comment?

Nous sommes inscrits à un programme de mécénat à Auchan Faches. En faisant vos courses là-bas, sans minimum d'achat, vous recevez en caisse un jeton à placer dans notre urne.

Durée de l'opération un mois : **du 23/09/13 au 25/10/13.**

Nous serons présents en galerie le mardi 24/09/13.

D'avance merci pour votre participation.



Le CODEP a accompagné la structure pour faire une demande de subvention du CNDS, qui a été accordée cet été. Le comité médical de la mairie s'est également impliqué.

Des séances d'essai ont été proposées dès le mois de juin et les cours ont débuté en septembre.

Vous souhaitez désormais animer des séances dans d'autres clubs du département.

C'est effectivement notre volonté afin d'éviter aux personnes qui souhaitent suivre ces séances de faire de nombreux kilomètres. Mais nous devons trouver des partenaires privés pour nous soutenir dans ce projet afin de le faire aboutir.

En quoi consiste l'Action Solid'R 2013 du magasin Auchan de Faches Thusmenil ?

Le magasin Auchan de Faches Thusmenil a lancé un appel à projets pour réaliser une opération de mécénat.

Cet appel à projets concernait des actions relevant de la santé, de l'insertion, de l'éducation ou de la prévention. En principe, les clubs sportifs ne sont pas éligibles à l'Action Solid'R 2013 du magasin Auchan Faches. Cependant, suite à une demande complémentaire expliquant notre action Gym'Après Cancer, notre concept Sport-Santé et d'une pratique d'activités physiques régulière sans compétition que nous avons eu l'autorisation de déposer une demande.

Pendant un mois, des panneaux visuels présentant Gym'Après Cancer ont été apposés dans la galerie marchande. En outre, pendant une journée, le 24 septembre dernier, nous avons eu la possibilité d'être présents toute la journée afin d'expliquer nous même aux personnes se rendant dans leur supermarché les modalités et objectifs de notre programme.

C'est un excellent moyen de communication, car nous avons pu aborder, en peu de temps de nombreuses personnes !

Le Magasin Auchan avait sélectionné 3 associations. Les clients ont voté, pour choisir celle qui pourrait bénéficier du mécénat et d'une subvention de 2000 euros. **Le programme Gym'Après Cancer a remporté la subvention.**

Auriez-vous un message à faire passer ?

Pour sa mise en œuvre, Gym'Après Cancer a été élaboré en collaboration avec un partenariat local qui a impliqué les acteurs de la santé, de la prévention et du milieu sportif.

C'est un programme que nous souhaitons développer dans tout le département.

Propos recueillis par Nathalie Laforgue.

CONTACTS

CODEP EPGV NORD
255 rue de Lille
59 130 Lambersart
Tél. : 03 20 13 04 31
tgnord@codep-epgv59.fr
codep-epgv59.fr

COREG EPGV
519 A, Avenue de Dunkerque
59160 Lomme
Tél. : 03 20 88 27 30
coreg17@wanadoo.fr
www.sport-sante.fr/ffepgv/nordpasdecalsais