

Gym'Après Cancer

Une initiative de la FFEPGV pour développer un programme spécifique d'activités physiques et sportives



Gym'Après Cancer a pour objectif de proposer une activité physique adaptée à un public spécifique adulte, atteint ou ayant été atteint de cancer. Ce programme a également été conçu comme une «passe-elle», afin de pouvoir reprendre une pratique sportive de façon autonome.

C'est un programme de 3 séances hebdomadaires sur 36 semaines soit 108 heures de prise en charge par des activités physiques adaptées, à raison de :

- 2 séances d'1 h en salle : 5 thématiques de travail sont prioritaires :
 - Le travail cardio-vasculaire (éliminer les toxines),
 - Le renforcement musculaire (maintenir la masse musculaire),
 - Le travail de l'équilibre,
 - La souplesse et la relaxation (diminuer le stress, favoriser le lâcher prise et retrouver de l'amplitude),
 - Coordination motrice (maîtriser le corps dans l'espace, assurer la socialisation).

Ces thématiques sont abordées au travers d'une approche sensorielle du corps.

- 1 séance d'1 h en extérieur sous forme de marche active, où seront abordées des notions de posture, de marche, d'allure, d'appui plantaire, d'intensité, de respiration et de gestion de l'effort de façon individualisée.

Le programme peut être complété par :

- Des conférences,
- Une sortie en extérieur sur une journée (thème, découverte d'une activité), éventuellement en partenariat avec d'autres fédérations,
- La participation à une manifestation en lien avec cette thématique.

Les bénéfices liés à la pratique d'une activité physique et sportive, adaptée, progressive et régulière sont de plusieurs ordres :

amélioration des capacités fonctionnelles, des aptitudes cardio-respiratoires, de la qualité du sommeil, diminution de la fatigue, diminution du sentiment d'isolement, amélioration de l'image du corps et de la qualité de vie.

Afin d'évaluer les bénéfices du programme Gym'Après Cancer mais aussi de donner des repères aux personnes et à l'animateur, un protocole de 6 tests (6 min de marche, test d'équilibre statique, tests de force des membres supérieurs et inférieurs, test de souplesse des épaules et du tronc, test de coordination) est proposé en début et en fin de programme. Tous ces tests sont validés scientifiquement.

De plus, au cours d'un entretien, les personnes remplissent un questionnaire de qualité de vie.

Gym'Après Cancer aujourd'hui :

Depuis 2009, **100 animateurs** ont été formés et près de **70 programmes** mis en place sur le territoire. Soit **8 330 séances** proposées et près de **1 300 personnes** bénéficiaires du programme.

Presque toutes les régions proposent aujourd'hui au moins un programme.

**Gym'
Après
Cancer**

