



EPGV

Comité Départemental
Vienne

PROGRAMME GYM'APRÈS CANCER EN VIENNE



BILAN Juin 2023



GYM'APRÈS CANCER

UN PROGRAMME DESTINÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE CANCER EN TRAITEMENT OU EN PHASE DE RÉMISSION

Gym'Après Cancer est un programme passerelle d'activités physiques adaptées, qui vise l'amélioration de la condition physique, de l'autonomie et l'adoption d'un mode de vie plus actif.

LE DÉROULEMENT

Une séance de 1h en salle plusieurs thèmes de travail :

- Le cardio-vasculaire
- Le renforcement musculaire
- L'équilibre
- La souplesse
- La relaxation
- La coordination motrice

Une séance de 1h en extérieur

Séance de type parcours de santé où sont abordées les notions de posture, d'allure, d'appuis, d'intensité, de respiration et de gestion de l'effort de façon individualisée.

L'effectif

15 personnes maximum inscrites pour permettre une prise en charge individuelle.

Le public

Adultes atteints d'un cancer, en traitement ou en rémission.

LE SUIVI DES PERSONNES

- 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.

Une évaluation de la condition physique

6 tests accompagnés de 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

Objet du premier entretien : accueil, prise de contact, passage des tests, retour des questionnaires et évaluation des besoins et objectifs de la personne.

Objet du deuxième entretien : bilan de satisfaction, bilan des tests de fin de prise en charge, travail d'accompagnement sur l'après programme.

LE DEVELOPPEMENT EN VIENNE

POITIERS

Programme Couronneries

Séance en salle

Le jeudi de 14h30 à 15h30

Carré Bleu - Salle de Danse

1 bis rue de Nimègue

Séance en extérieur

Le mardi de 16h à 17h

Parc Floral de la Roseraie

11 rue Salvador Allende

Programme Porteau

Séance en salle

Le lundi de 11h à 12h

Foyer du Porteau

138 rue de la Grande St Pierre

Séance en extérieur

Le mercredi de 11h à 12h

Parc Floral de la Roseraie

11 rue Salvador Allende

Programme Beaulieu

Séance en salle

Le lundi de 14h à 15h

Centre d'Animation de Beaulieu

10 Bld Savari

Séance en extérieur

Le jeudi de 15h30 à 16h30

Parc Floral de la Roseraie

11 rue Salvador Allende

CIVRAY

Séance en salle

Le jeudi de 9h30 à 10h30

Salle de la Récré - 5 rue Henri Dunant

Séance en extérieur

Le lundi de 15h30 à 16h30

Parcours Santé - Rue Romansac

SÉRIGNY

Séance en salle

Le lundi de 9h30 à 10h30

"Les Petits Bornais"

La Belle Indienne

Séance en extérieur

Le vendredi de 9h à 10h

RDV "Les Petits Bornais"

La Belle Indienne

GENÇAY

Séance en salle

Le vendredi de 11h à 12h

Salle de danse du complexe sportif

Rue principale Saint Maurice la Clouère

Séance en extérieur

Le lundi de 14h30 à 15h30

Plan d'Eau Verneuil

14 rue Emilien Fillon Gençay

CHÂTELLERAULT

Séance en salle

Le vendredi de 10h à 11h

Centre Socio-culturel des Minimes

19 rue des Minimes

Séance en extérieur

Le mardi de 14h15 à 15h15

RDV Salle de la Gornière

15 rue de la Gornière

CHAUVIGNY

Séance en salle

Le mardi de 14h à 15h

Centre d'Animation Populaire

19 rue de Châtellerault

Séance en extérieur

Le vendredi de 14h à 15h

Jardin Public

48 rue de Saint Savin

MONTMORILLON

Séance en salle

Le mardi de 16h à 17h

Complexe Jean Guillot

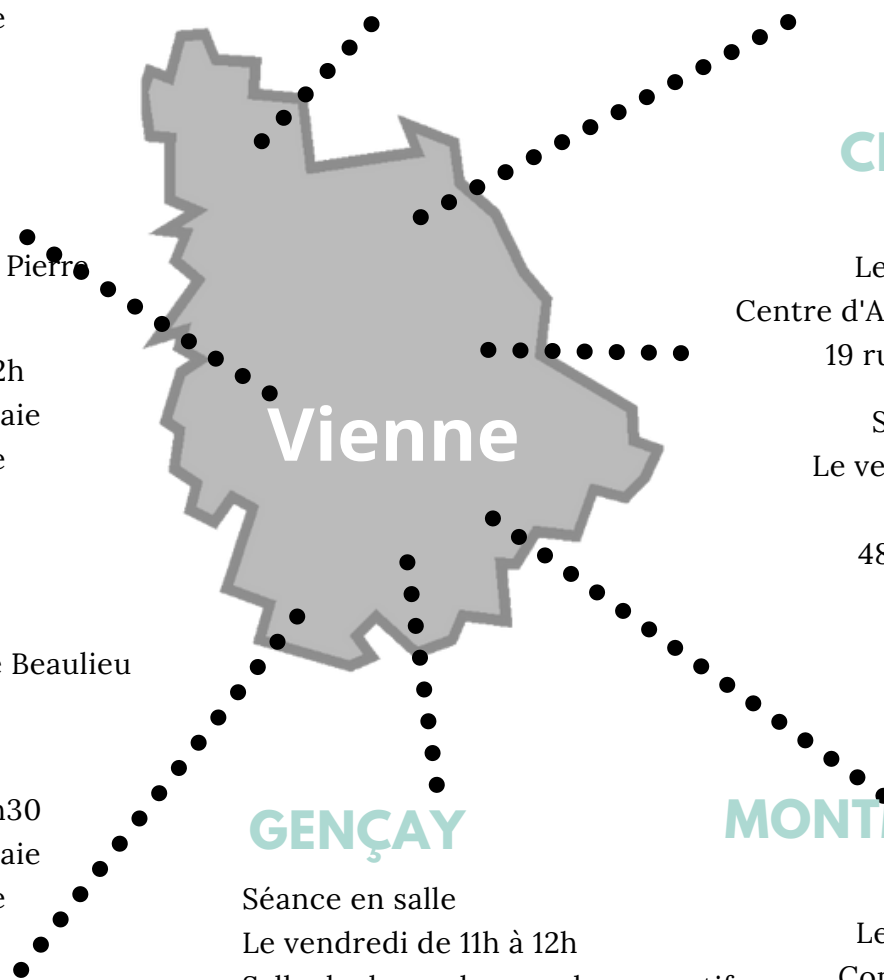
Rue Saint Nicolas

Séance en extérieur

Le vendredi de 16h à 17h

RDV Complexe Sportif

Jean Guillot





ANNEXES

✕ QUESTIONNAIRE DE RÉFÉRENCE

✕ EXPLOITATION DU QUESTIONNAIRE

✕ TÉMOIGNAGES

QUESTIONNAIRE DE RÉFÉRENCE

BILAN GYM'APRÈS CANCER - JUIN 2023

NOM :	PRÉNOM :	AGE :	SEXE : F - M
ADRESSE MAIL :		TÉL. PORTABLE :	
COMMUNE :		GROUPE GAC :	
ENTRÉE DANS LE PROGRAMME LE :		Nb DE SEMAINES CORRESPONDANT :	Nb DE SÉANCES FAITES :

TYPE DE CANCER :				DATE DE DIAGNOSTIC INITIAL :					
TRAITEMENTS :		ANTÉRIEURS		TRAITEMENTS :		EN COURS			
Chirurgie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Chirurgie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Chimiothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
Chimiothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Chimiothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Immunothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
Immunothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Immunothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Thérapie ciblée	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
Thérapie ciblée	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Thérapie ciblée	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Radiothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	
Radiothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Radiothérapie	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	Autres, précisez :			
Autres, précisez :									
AVEZ-VOUS DES EFFETS SECONDAIRES GÉNANTS ? SI OUI, LESQUELS :									
SÉDENTAIRE OU ACTIF									
PRATIQUEZ-VOUS UN SPORT OU UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE LES MOIS PRÉCÉDANT LA MALADIE :									
SI OUI, PRÉCISEZ :									
NOMBRE DE FOIS PAR SEMAINE :				VOLUME HORAIRE :					
RESSENTI									
DE FAÇON GÉNÉRALE, COMMENT ESTIMEZ-VOUS VOTRE CONDITION PHYSIQUE AVANT ET APRÈS PROGRAMME :									
AVANT	<i>Médiocre</i>	0	1	2	3	4	5	6	<i>Excellent</i>
APRÈS	<i>Médiocre</i>	0	1	2	3	4	5	6	<i>Excellent</i>

ÉVALUATION ACTUELLE DE VOTRE ÉTAT :

	MAUVAIS	1	2	3	4	5	BON	AMÉLIORATION ENTRE DÉBUT ET FIN PROGRAMME	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OUI	NON
CONCENTRATION		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MÉMOIRE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MORAL		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FATIGUE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOMMEIL (Qualité et durée)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APPÉTIT		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOULEURS ARTICULAIRES ET/OU MUSCULAIRES		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FORCE MUSCULAIRE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ENDURANCE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÉQUILIBRE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOUPLESSE		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE
 LE PROGRAMME VOUS A T-IL AIDÉ À MIEUX SUPPORTER LE TRAITEMENT ET/OU LA MALADIE :

Médiocre 0 1 2 3 4 5 6 Excellente

COMMENT ESTIMEZ-VOUS LA CONVIVIALITÉ AU SEIN DE VOTRE GROUPE :

Médiocre 0 1 2 3 4 5 6 Excellente

QUELLE(S) ACTIVITÉ(S) PHYSIQUE(S) ALLEZ-VOUS PRATIQUER APRÈS LE PROGRAMME ?
 (Précisez la fédération et/ou le nom du club choisi)

CE PROGRAMME A T-IL RÉPONDU A VOS ATTENTES ?
 SI OUI, LESQUELLES ?

SI NON, POURQUOI ?

EXPLOITATION DU QUESTIONNAIRE

PROGRAMME GYM'APRÈS CANCER SEPTEMBRE 2022 À JUIN 2023

Gym'Après Cancer est un programme d'activités physiques adaptées, qui vise l'amélioration de la condition physique, de l'autonomie et l'adoption d'un mode de vie plus actif.

1 séance en salle de type gym douce et 1 séance en extérieur de type parcours de santé

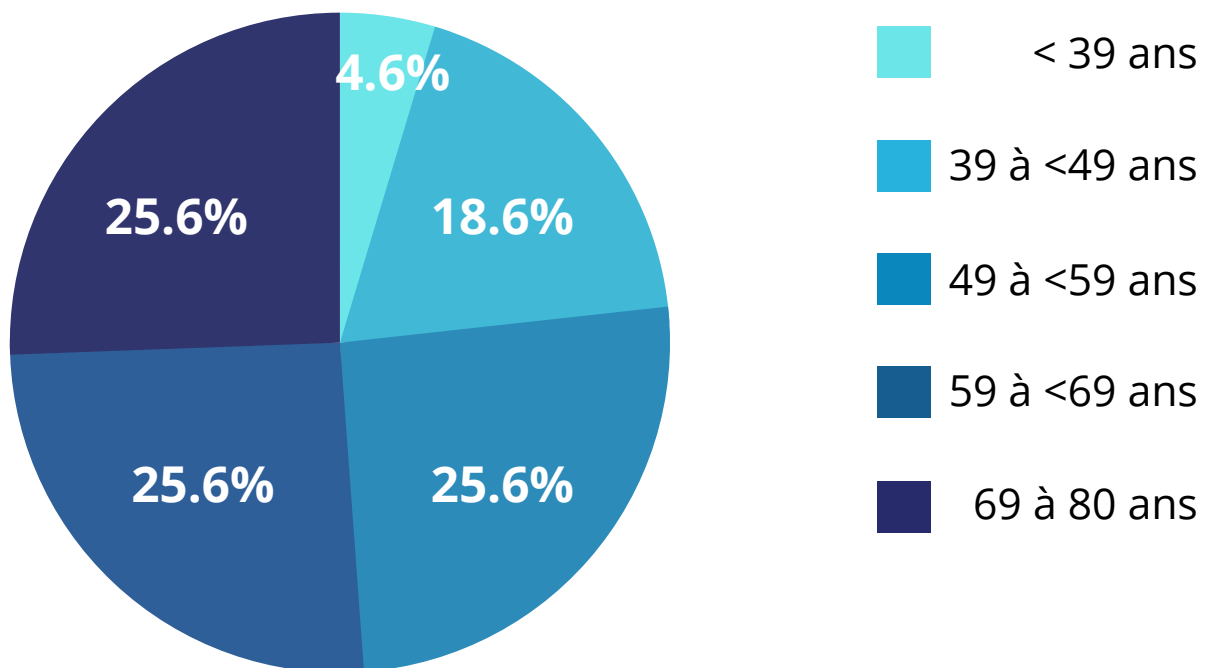
7 programmes ont fonctionné sur le département.

Programme	Effectif total	Sortie en fin de programme Juin 2023	Reprise en septembre 2023	Arrêt du programme			
				Manque d'assiduité/ de motivation	Raison Médicale	Reprise du travail / Déménagement	Décès
CHATELLERAULT	34	10	20	1	3	-	-
CHAUVIGNY	12	4	5	1	0	2	-
CIVRAY	8	2	4	-	2	-	-
GENÇAY	7	6	1	-	-	-	-
POITIERS BEAULIEU	20	13	5	1	1	-	-
POITIERS COURONNERIES	16	9	3	-	3	-	1
POITIERS PORTEAU	21	6	12	-	-	1	2
AUTRE APA EPGV	5	2	2	-	1	-	-
TOTAL	123	52	52	3	10	3	3

LA RÉPARTITION PAR SEXE

44 personnes ont répondu à ce questionnaire : 36 femmes et 8 hommes.

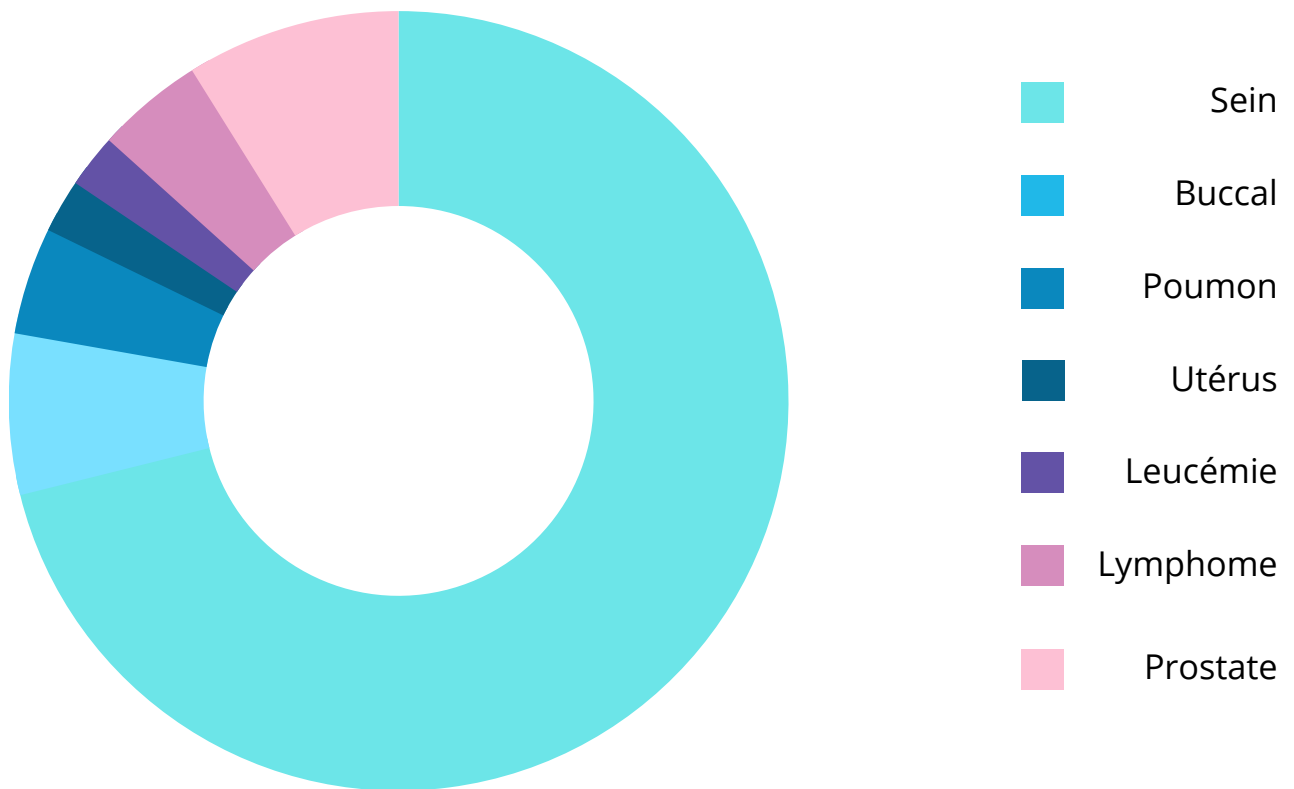
LA RÉPARTITION PAR TRANCHE D'ÂGE



La personne la plus jeune : 30 ans

La personne la plus âgée : 77 ans

LA RÉPARTITION PAR TYPE DE CANCER



Type de Cancer	Nb
Sein	31
Buccal	3
Poumon	2
Utérus	1
Leucémie	1
Lymphome	2
Prostate	4

LA PARTICIPATION

Le programme est sur 36 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires d'1 heure chacune dont 1 séance en salle de type gym douce et 1 séance en extérieur de type parcours de santé.

Les 44 personnes ayant répondu à ce questionnaire, ont participé à ce programme durant :

Nombre SEMAINES	16	17	18	20	23	25	26	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39
Nombre PERSONNES	1	1	1	5	1	4	3	3	3	2	4	1	2	1	5	1	4	2

RAPPEL : Les personnes peuvent rejoindre le programme à n'importe quel moment de l'année. Ce programme sur 36 semaines est stoppé en juillet et août.

En juin, les bénéficiaires arrivés en cours de programme ont 2 possibilités soit, en concertation avec l'éducateur sportif encadrant le groupe, quitter le programme pour une activité physique de leur choix avant la fin des 36 semaines ou continuer en septembre sur le programme suivant.

Au moment où le programme a été rejoint :

- 16 personnes n'étaient plus en traitement
- 20 personnes en hormonothérapie
- 4 personnes en chimiothérapie
- 2 personnes en immunothérapie
- 1 personnes en chirurgie
- 1 personne en thérapie ciblée

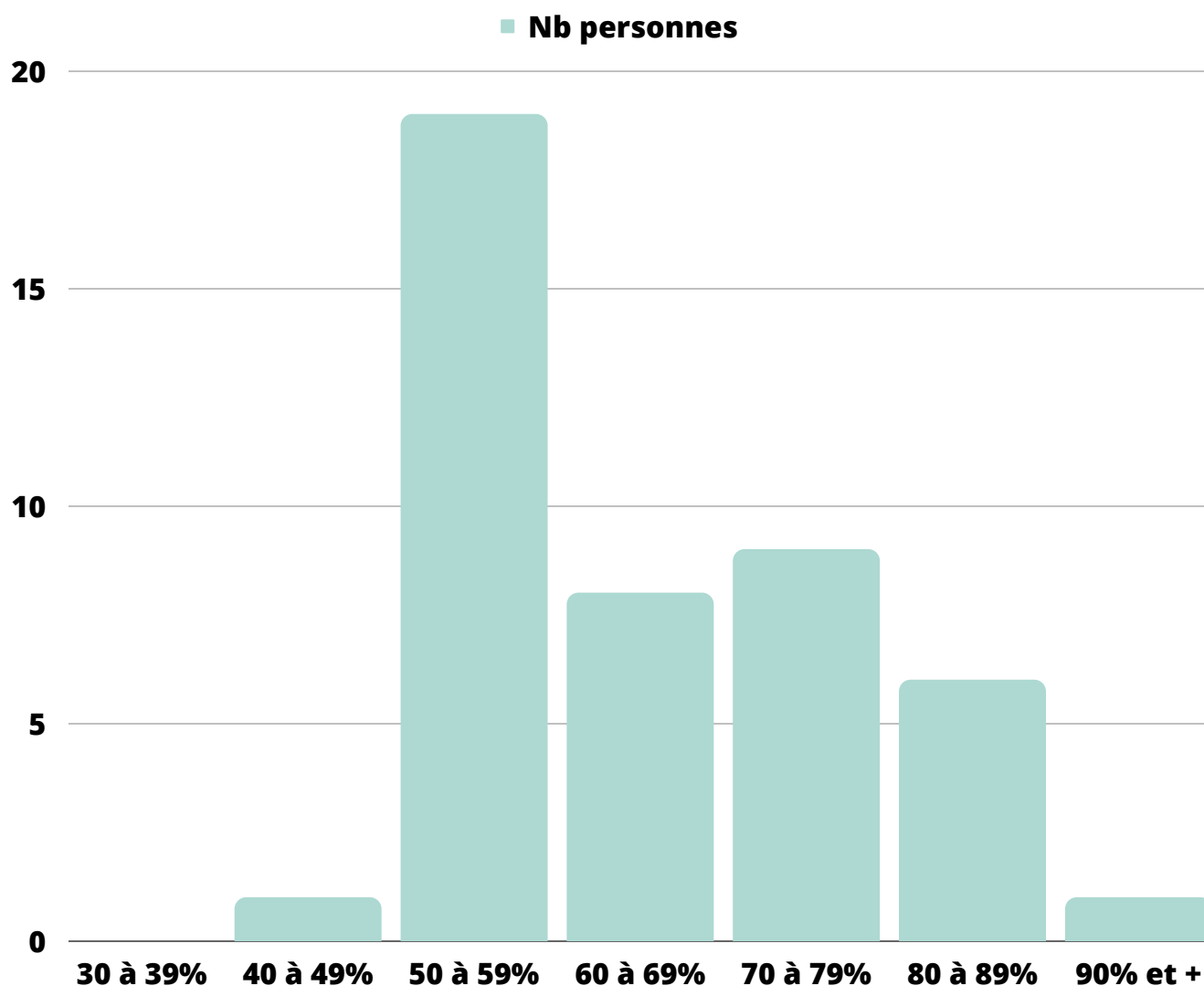
L'ASSIDUITÉ AU PROGRAMME

0% : aucune séance

50% : participation à 1 séance sur 2

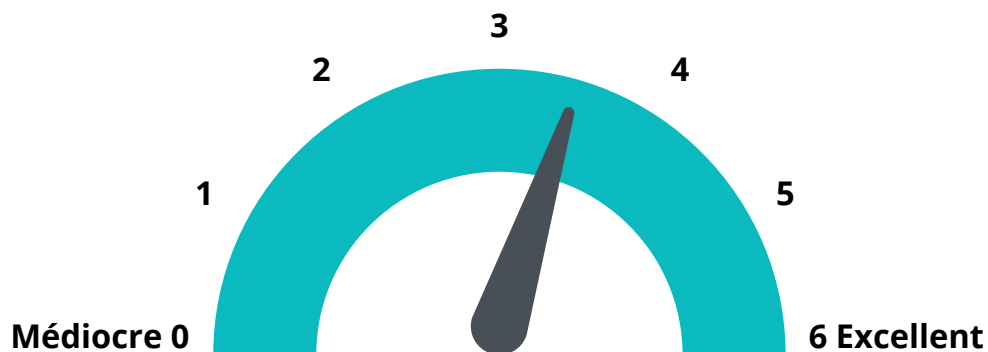
100% : participation à toutes les séances

Participation	30 à 39%	40 à 49%	50 à 59%	60 à 69%	70 à 79%	80 à 89%	90% et +
Nb personnes	0	1	19	8	9	6	1
%	0	2.3	44.2	18.6	21	11.6	2.3



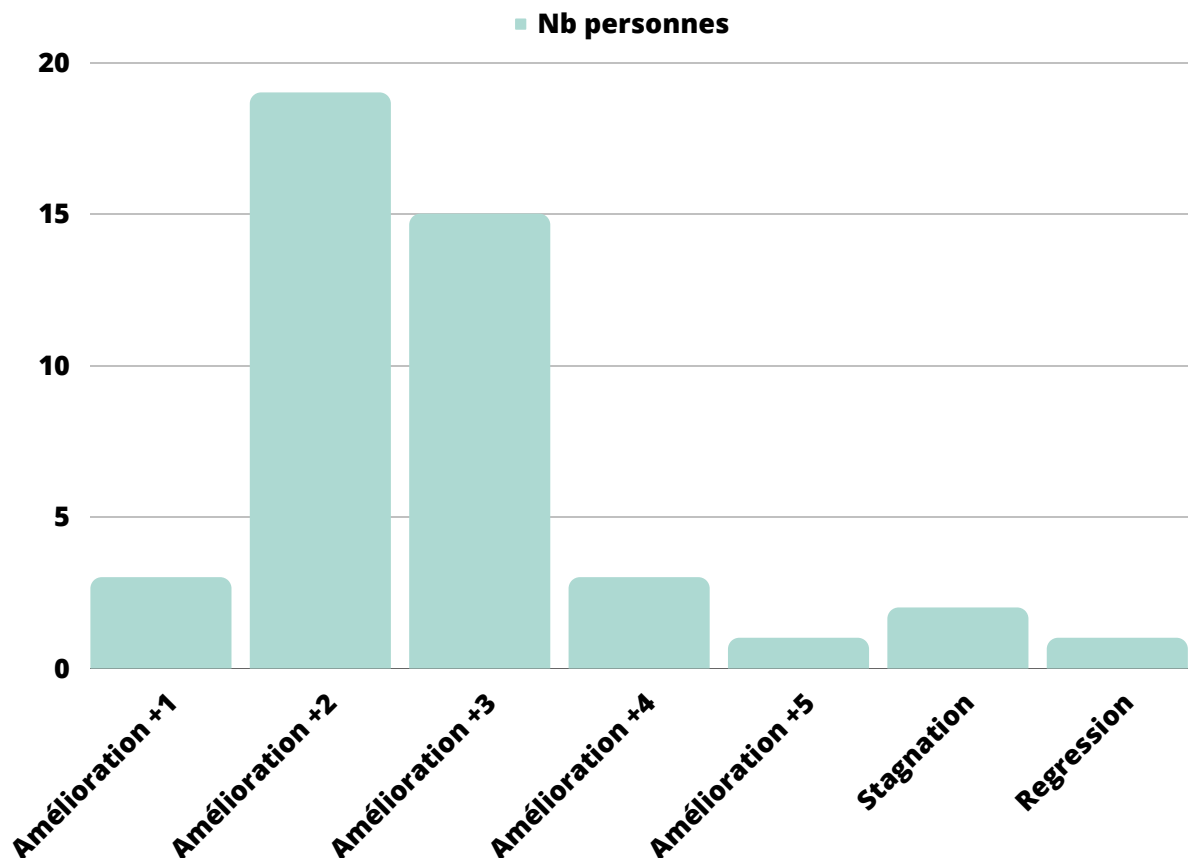
L'AUTO ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Les personnes ont évalué leur condition physique **avant** et **après** leur participation au programme GAC sur une échelle de 0 à 6.



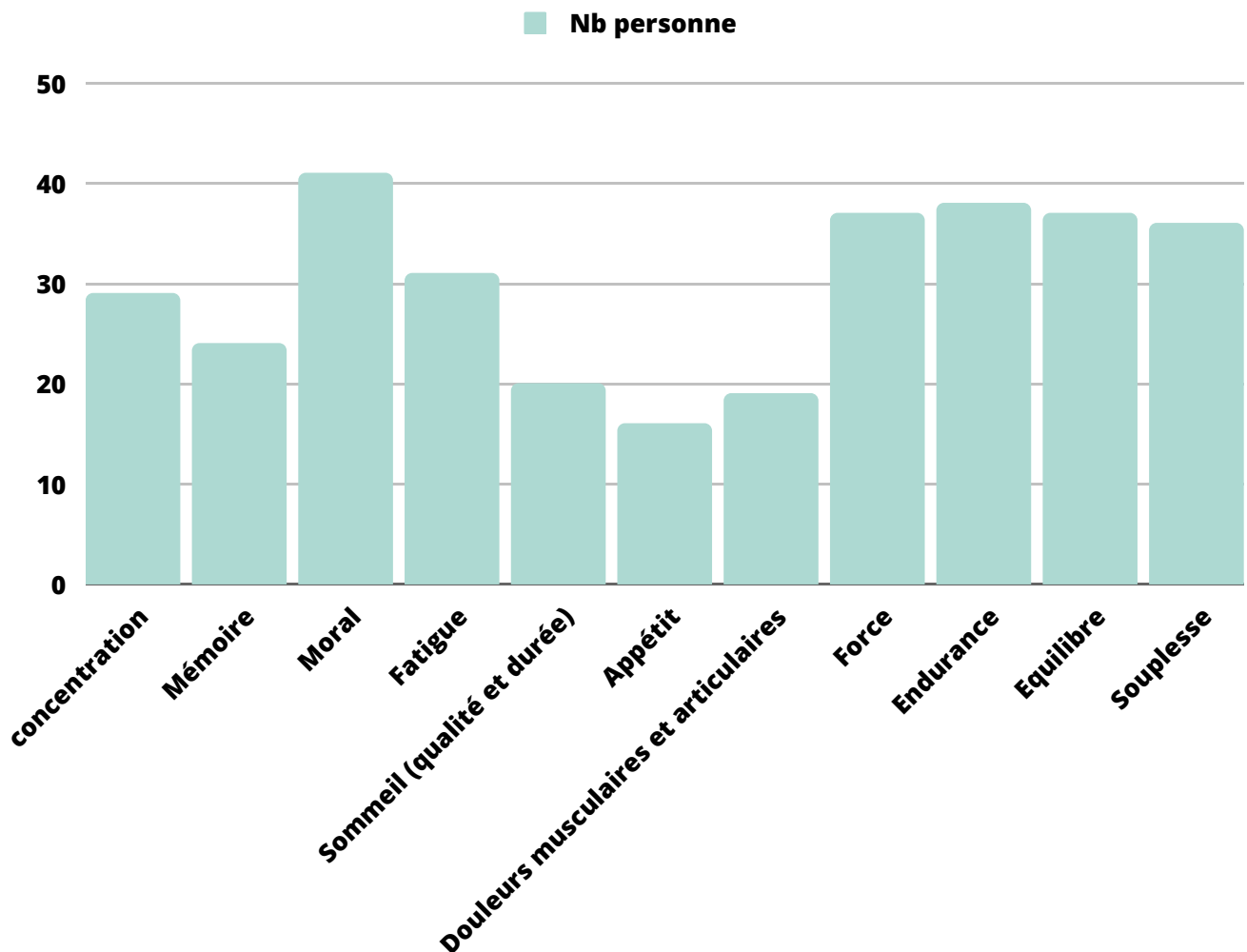
	AMÉLIORATION					STAGNATION	RÉGRESSION
	1	2	3	4	5	4	5 à 4
Sur l'échelle	1	2	3	4	5	4	5 à 4
Nb personnes	3	19	15	3	1	2	1

STAGNATION et REGRESSION dues à une rechute, une hospitalisation ou une reconstruction mammaire durant le programme.

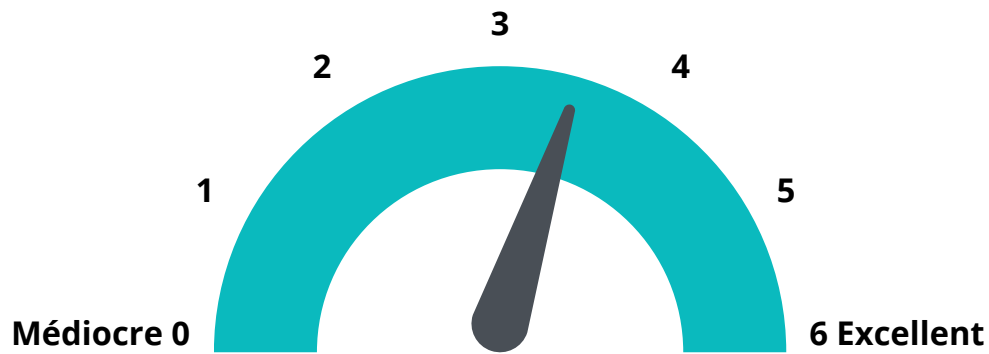


AMÉLIORATION CONSTATÉE SUR LE PLAN PHYSIQUE

11 Critères retenus	Nb de personnes	%	Classement
↗ Concentration	29	65	6
↗ Mémoire	24	53	7
↗ Moral	41	93	1
↘ Fatigue	31	70	5
↗ Sommeil (qualité et durée)	20	44	8
↗ Appétit	16	35	10
↘ Douleurs musculaires et articulaires	19	42	9
↗ Force	37	84	3
↗ Endurance	38	86	2
↗ Equilibre	37	84	3
↗ Souplesse	36	81	4

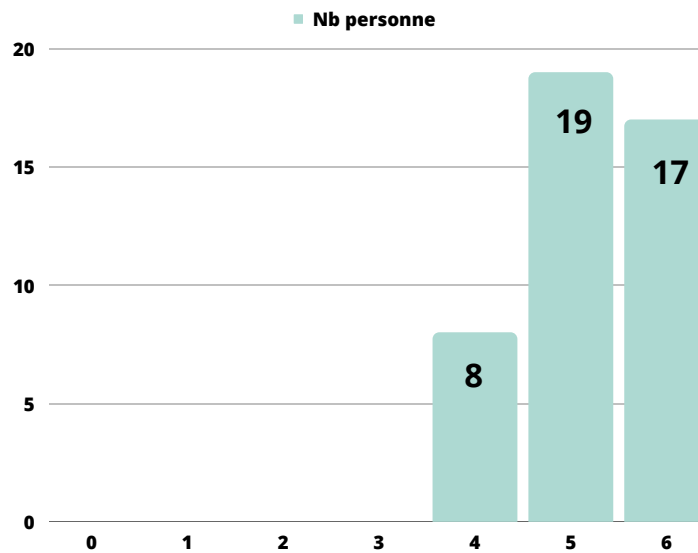


AMÉLIORATION CONSTATÉE SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE



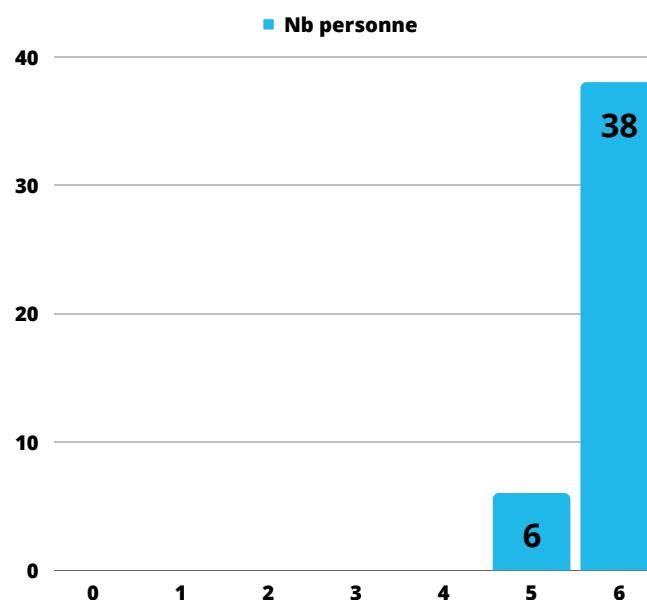
Réponses aux questions posées en se référant à l'échelle de 0 à 6

- "Le programme vous a-t-il aidé à mieux supporter le traitement, la maladie"



Réponses aux questions posées en se référant à l'échelle de 0 à 6

- "Comment estimez-vous la convivialité rencontrée au sein du programme"
(Maintien du lien social-rupture de l'isolement...)

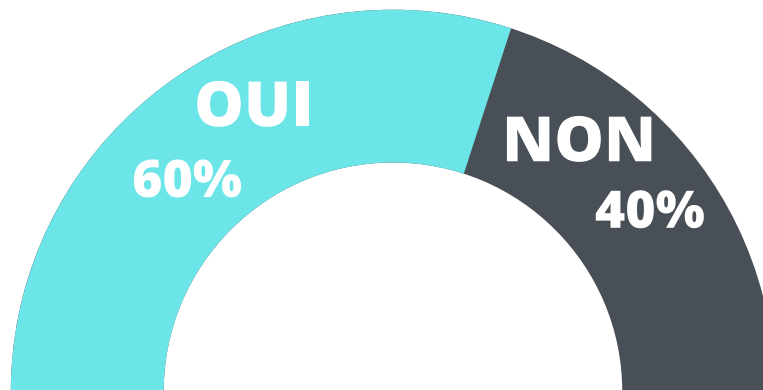


PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SPORTIVE

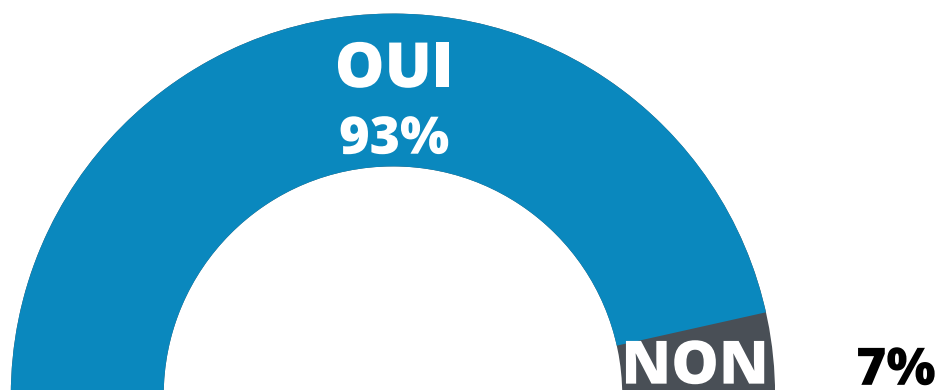
Réponses aux questions posées

- "Avez-vous une activité sportive les mois précédant la maladie?"

AVANT le Programme



APRÈS le Programme



Liste des Activités Physiques choisies après le programme :

- Danse
- Escrime
- Gym Volontaire
- Marche Active
- Marche Nordique
- Méthode de Gasquet
- Piscine
- Pilates
- Salle de Fitness

LES TÉMOIGNAGES

Réponses aux questions posées

- "Ce programme a-t-il répondu à vos attentes ? Si oui, lesquelles ?"

"Le programme m'a permis de m'ouvrir vers les autres après le choc de la maladie."

"Retrouver de l'énergie et de l'endurance pour les activités quotidiennes et également un reboostage du moral."

"Reprendre une sociabilisation après une période de solitude suite au traitement."

"Pouvoir échanger sans jugements."

"Ce programme m'a permis de mesurer mes progrès, ça donne de l'espoir et je le recommande à toutes les personnes qui se trouvent dans la maladie."

"Cet atelier m'a été très bénéfique, chacun pouvant aller à son rythme et selon ses capacités."

"Un grand merci pour la qualité des séances et pour la bienveillance et l'humour au sein du groupe."

"Une année riche de rencontre et de convivialité à travers les activités physiques qui m'ont apporté beaucoup de bien-être."