



EPGV

Comité Départemental
Vienne

PROGRAMME GYM'APRÈS CANCER EN VIENNE



BILAN Juin 2024



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

12 personnes maximum par séance 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

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

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

MONTMORILLON

Séance en salle

Le mardi de 16h à 17h

Complexe Jean Guillot

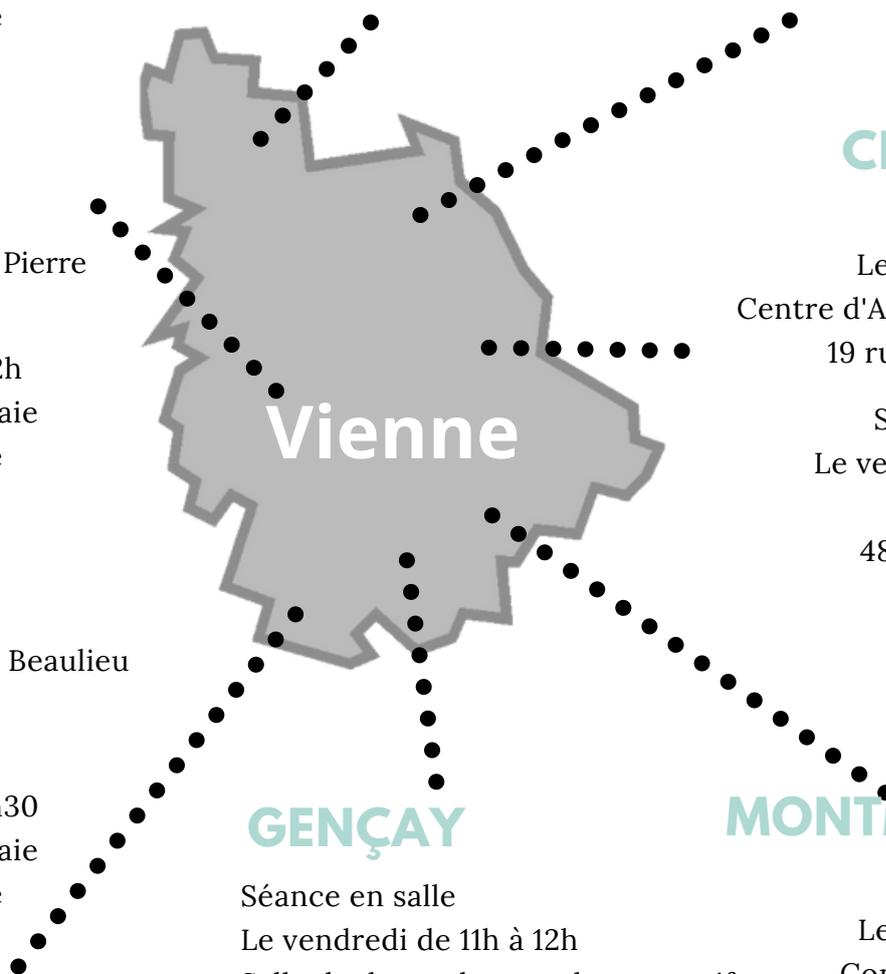
Rue Saint Nicolas

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 2024

| | | | |
|-------------------------------|----------|--------------------------------|------------------------|
| 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"/> | | | |
| 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"/> | | | |
| 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"/> | | OUI | NON |
| CONCENTRATION | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| MÉMOIRE | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| MORAL | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| FATIGUE | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SOMMEIL (Qualité et durée) | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APPÉTIT | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| DOULEURS ARTICULAIRES ET/OU MUSCULAIRES | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| FORCE MUSCULAIRE | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ENDURANCE | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ÉQUILIBRE | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| SOUPLESSE | | <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 2023 À JUIN 2024

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.

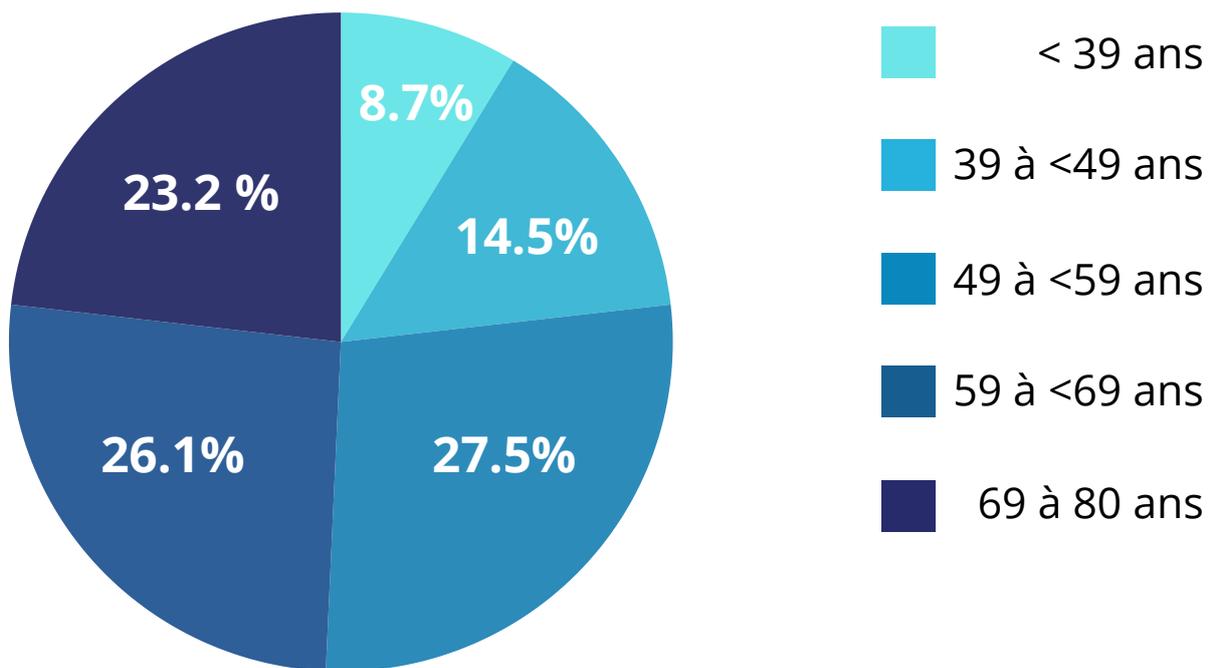
8 programmes ont fonctionné sur le département.

| Programme | Effectif total | Sortie en fin de programme Juin 2024 | Reprise en septembre 2024 | Arrêt du programme | | | Décès |
|-----------------------|----------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-------|
| | | | | Manque d'assiduité/ de motivation | Raison Médicale | Reprise du travail / Déménagement | |
| CHATELLERAULT | 39 | 22 | 12 | - | 3 | 2 | - |
| CHAUVIGNY | 7 | 4 | 3 | - | - | - | - |
| CIVRAY | 13 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | - |
| GENÇAY | 7 | 3 | 4 | - | - | - | - |
| POITIERS BEAULIEU | 25 | 12 | 9 | - | 3 | 1 | - |
| POITIERS COURONNERIES | 13 | 7 | 2 | - | 3 | 1 | - |
| POITIERS PORTEAU | 27 | 14 | 12 | - | 1 | - | - |
| SÉRIGNY | 3 | 1 | 2 | - | - | - | - |
| AUTRE APA EPGV | 3 | 3 | - | - | - | - | - |
| TOTAL | 137 | 70 | 47 | 2 | 12 | 6 | - |

LA RÉPARTITION PAR SEXE

70 personnes ont répondu à ce questionnaire : 62 femmes et 8 hommes.

LA RÉPARTITION PAR TRANCHE D'ÂGE

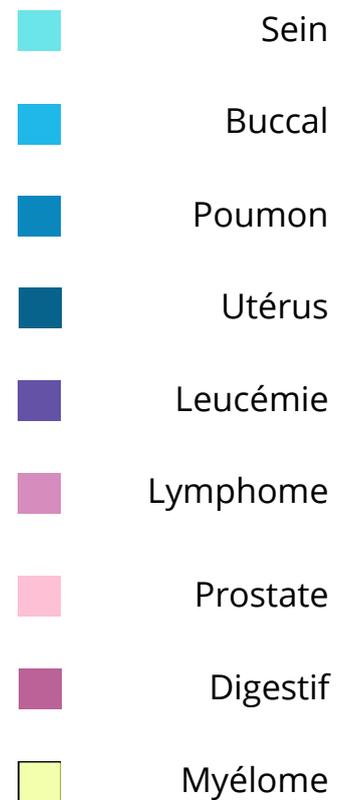


La personne la plus jeune : 29 ans

La personne la plus âgée : 83 ans

Moyenne d'âge : 58 ans

LA RÉPARTITION PAR TYPE DE CANCER



| Type de Cancer | Nb |
|---------------------------|----|
| Sein | 47 |
| Buccal | 1 |
| Poumon | 4 |
| Utérus | 3 |
| Leucémie | 1 |
| Lymphome | 2 |
| Prostate | 4 |
| Digestif (colon, estomac) | 4 |
| Myélome | 4 |

LA PARTICIPATION AU PROGRAMME

Le programme proposé comprend 2 séances hebdomadaires d'1 heure chacune dont 1 en salle de type gym douce et 1 en extérieur de type parcours de santé.

Les activités se déroulent sur une période variant de 3 à 9 mois, selon l'évaluation de l'encadrant basée sur l'état de santé psychologique et/ou physique du bénéficiaire.

À la fin de cette période initiale de prise en charge, une évaluation est effectuée pour déterminer les progrès réalisés. En fonction des résultats, le bénéficiaire peut être réorienté vers différents types de pratiques :

- Pratique Déclic/Élan : Programmes d'activités physiques adaptées pour un accompagnement continu et spécialisé.
- Pratique classique : Participation à des activités physiques standard, en groupe ou en individuel.
- Pratique en autonomie : Exercices et activités à réaliser seul, avec un suivi périodique si nécessaire.

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

0% : aucune séance

50% : participation à 1 séance sur 2

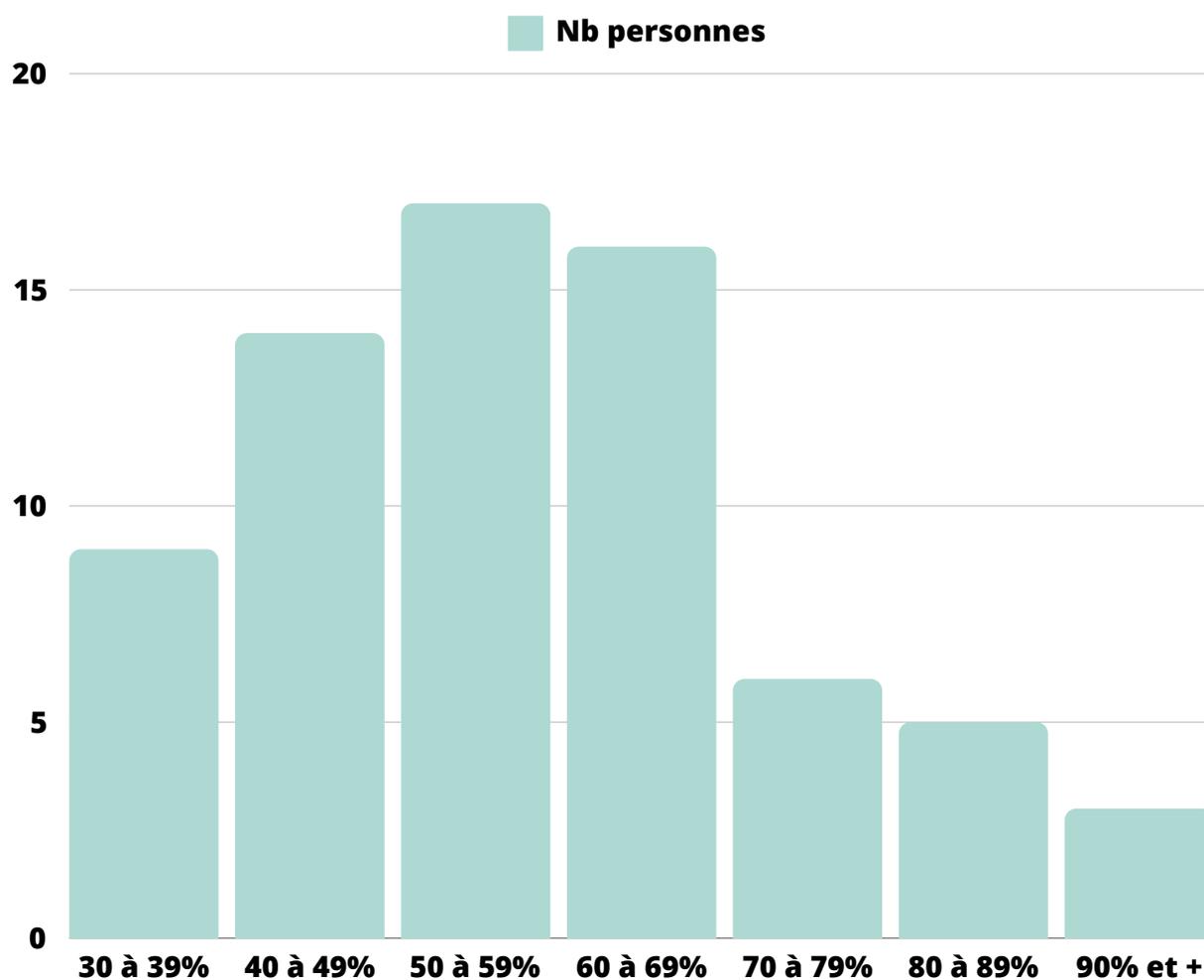
100% : participation à toutes les séances

| Participation | 30 à 39% | 40 à 49% | 50 à 59% | 60 à 69% | 70 à 79% | 80 à 89% | 90% et + |
|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Nb personnes | 9 | 14 | 17 | 16 | 6 | 5 | 3 |
| % | 12.8 | 20 | 24.6 | 22.8 | 8.5 | 7.1 | 4.2 |

LA PARTICIPATION AU PROGRAMME

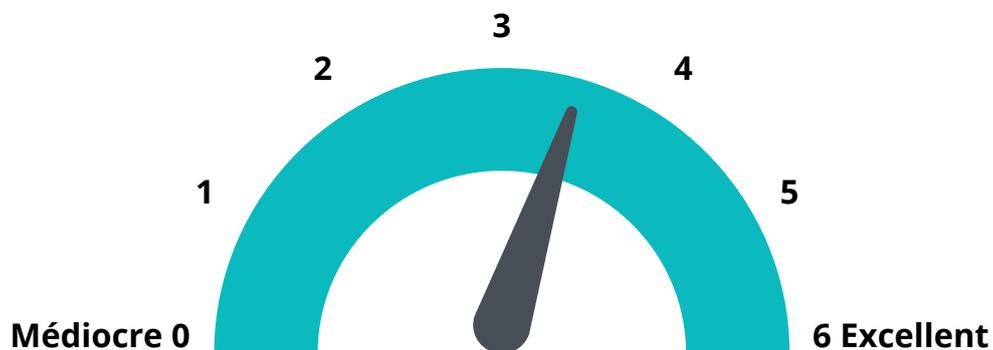
Au moment où le programme a été rejoint :

- 26 personnes n'étaient plus en traitement
- 20 personnes en hormonothérapie
- 8 personnes en chimiothérapie
- 9 personnes en immunothérapie
- 1 personne en radiothérapie
- 9 personnes en thérapie ciblée



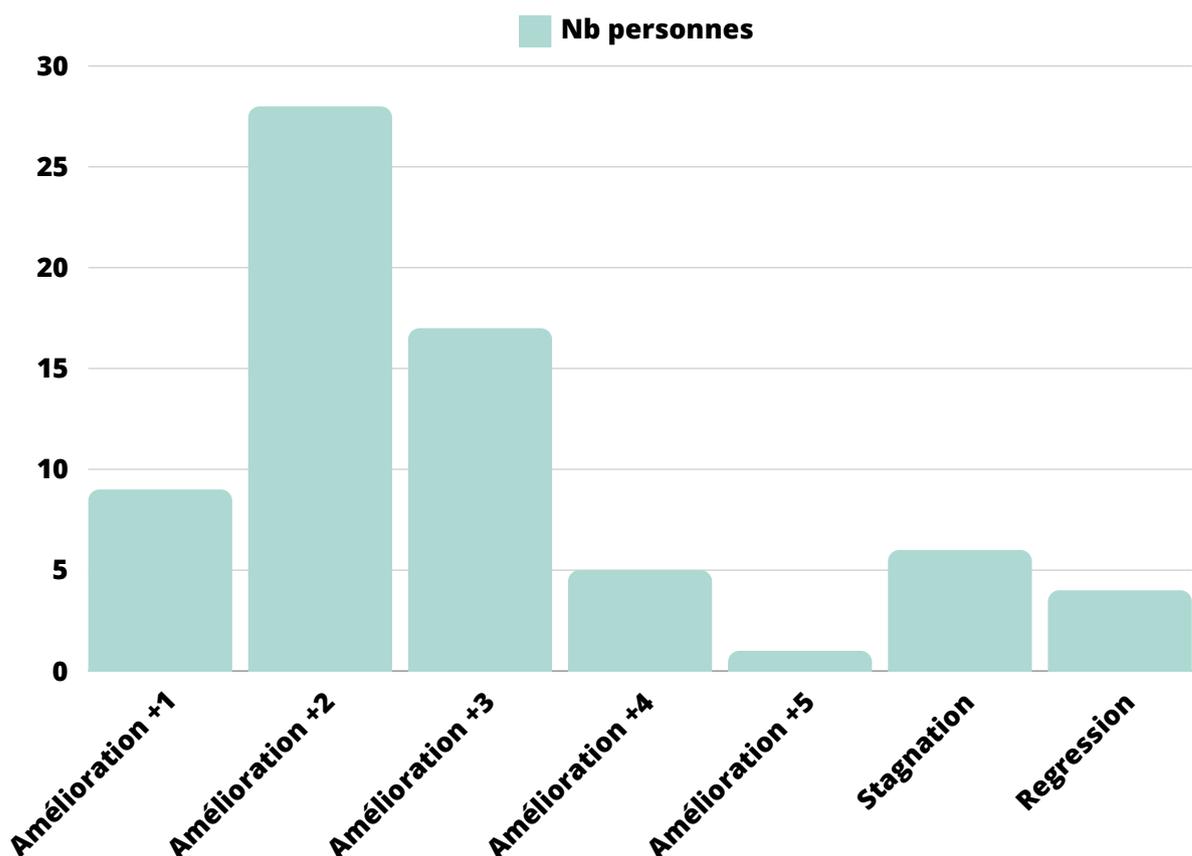
L'AUTO ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

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



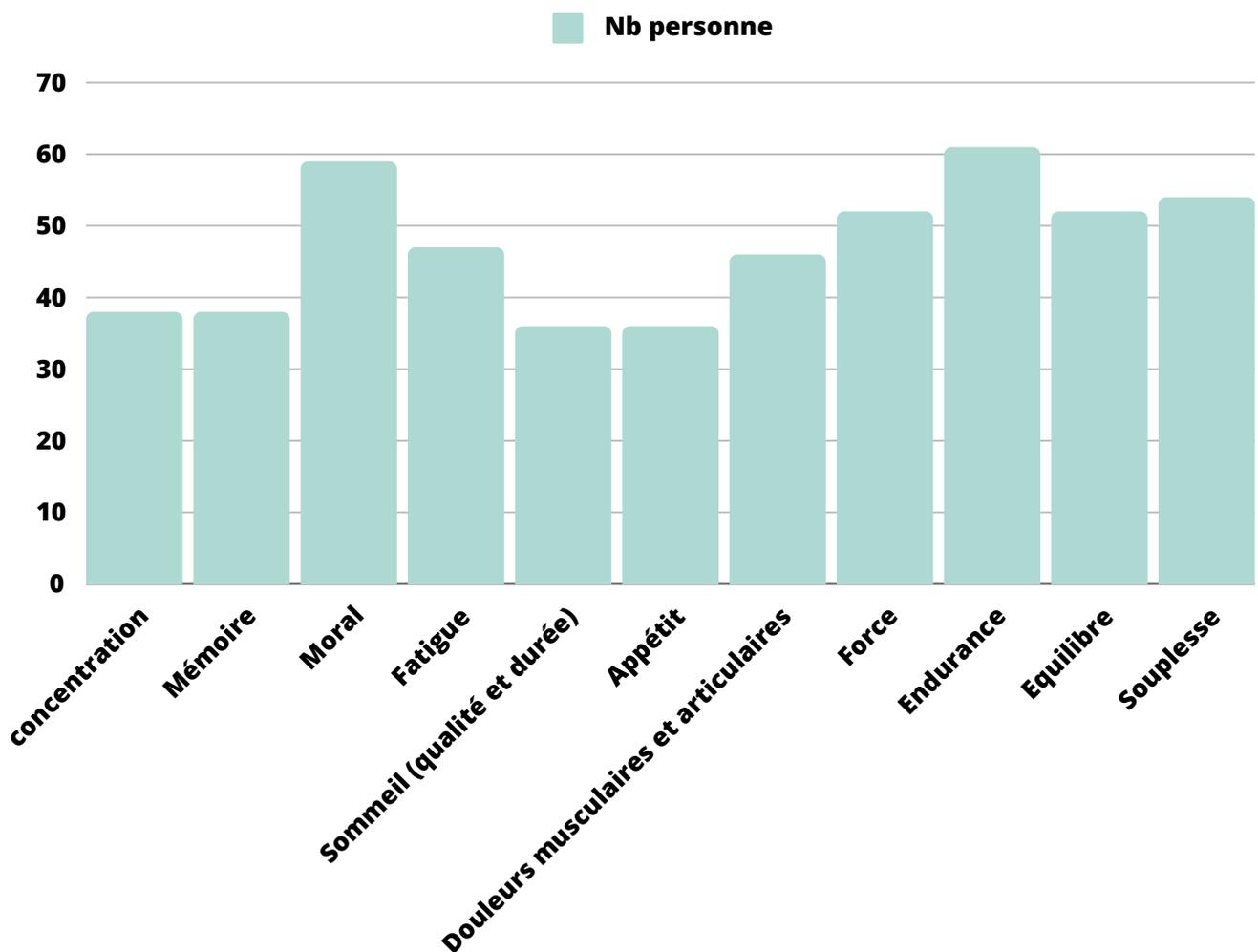
| | AMÉLIORATION | | | | | STAGNATION | RÉGRESSION |
|---------------|--------------|----|----|---|---|------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 à 4 |
| Sur l'échelle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 à 4 |
| Nb personnes | 9 | 28 | 17 | 5 | 1 | 6 | 4 |

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

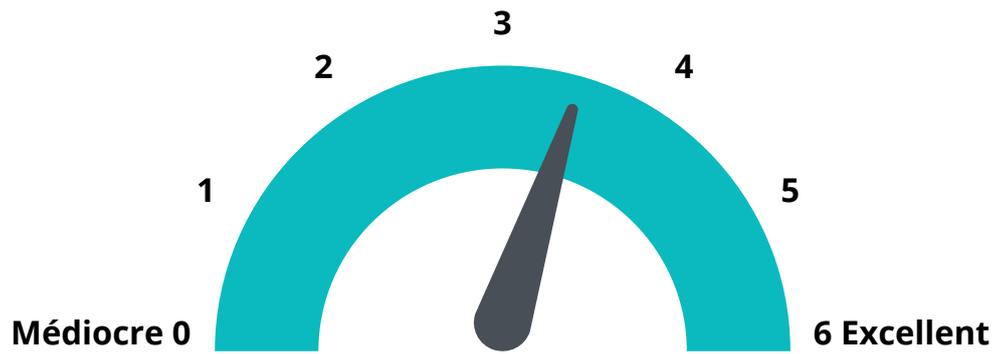


AMÉLIORATION CONSTATÉE SUR LE PLAN PHYSIQUE

| 11 Critères retenus | Nb de personnes | % | Classement |
|--|-----------------|------|------------|
| ↗ Concentration | 38 | 54 | 7 |
| ↗ Mémoire | 38 | 54 | 7 |
| ↗ Moral | 59 | 84 | 2 |
| ↘ Fatigue | 47 | 67 | 7 |
| ↗ Sommeil (qualité et durée) | 36 | 51.4 | 6 |
| ↗ Appétit | 36 | 51.4 | 6 |
| ↘ Douleurs musculaires et articulaires | 46 | 65.7 | 5 |
| ↗ Force | 52 | 74 | 4 |
| ↗ Endurance | 61 | 87 | 1 |
| ↗ Equilibre | 52 | 74 | 4 |
| ↗ Souplesse | 54 | 77 | 3 |

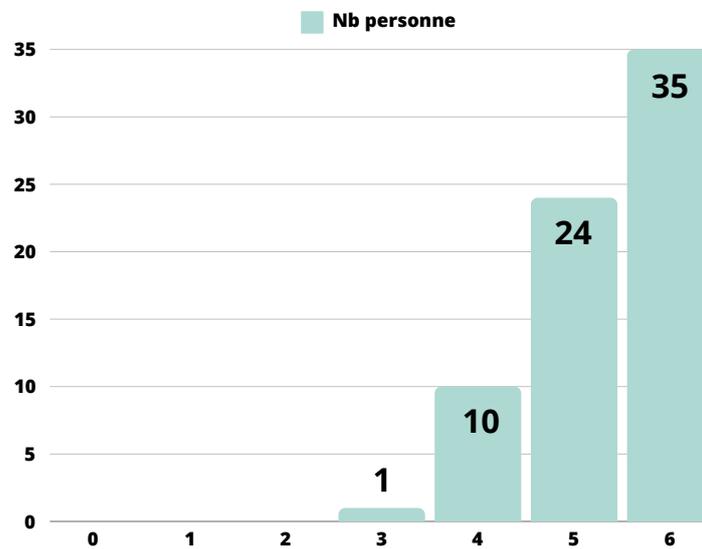


AMÉLIORATION CONSTATÉE SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE



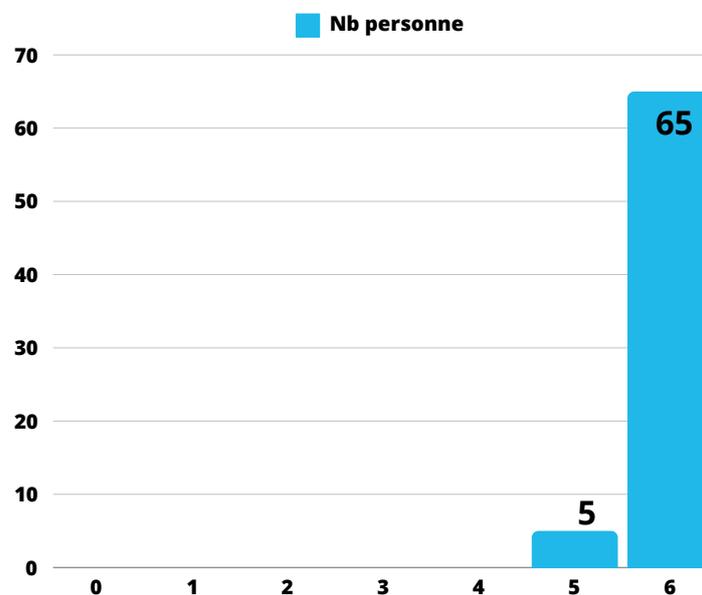
Réponses aux questions posées en se référant à l'échelle de 0 à 6

- "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...)

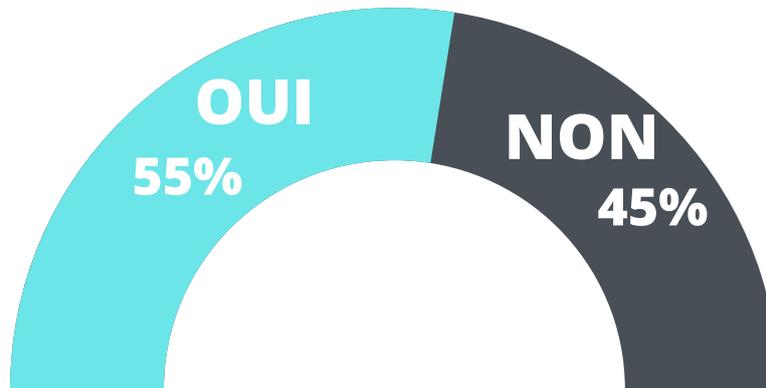


PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SPORTIVE

Réponses aux questions posées

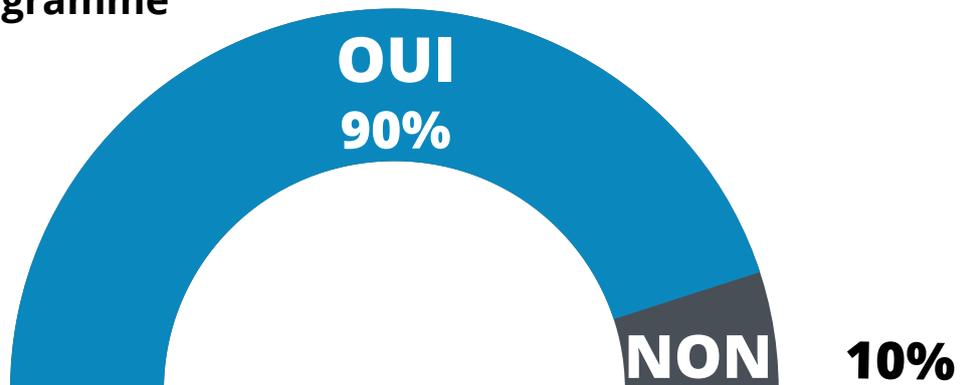
- "Avez-vous une activité sportive les mois précédant la maladie?"

AVANT le Programme



- "voulez vous continuer l'activité physique ?"

APRÈS le Programme



"Oui" : correspond au activités physiques encadrées et en autonomie

"Non" : correspond au personnes n'ayant pas envie ou pas trouvé une activité qui leur corresponde .

| SUITE APRÈS PROGRAMME | | |
|--|---|-----------------------------------|
| DÉCLIC / ÉLAN Activités EPGV (Pilates, Gym, Marche Nordique, Marche Active) | Activités Hors EPGV (Natation, Aquagym, Salle de Sport) | Activité Physique en Autonomie |
| 42 | 12 | 10 |

LES TÉMOIGNAGES

Réponses aux questions posées

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

"j'ai retrouvé la mobilité, la souplesse, le plaisir de faire du sport, une thérapie, une drogue....MERCI"

"Bien adapté, grande écoute de la part du coach, bonne ambiance, cela redonne envie de faire du sport".

"Retrouver de l'énergie et du lien social."

"Rester active, en forme, rencontrer des personnes qui vivent des parcours médicaux similaires"

"Beaucoup de complicité et moralement très enrichissant"

"Exercices variés et adaptés, mise en confiance, bonne humeur"

"Permet de ne pas sombrer, évite le repli sur soi"

"J'ai pu raffermir mon corps, récupérer des forces, retrouver le sommeil et faire de très belles rencontres."