



Activité physique & Cancer

Un programme Sport-Santé de la FFEPGV :

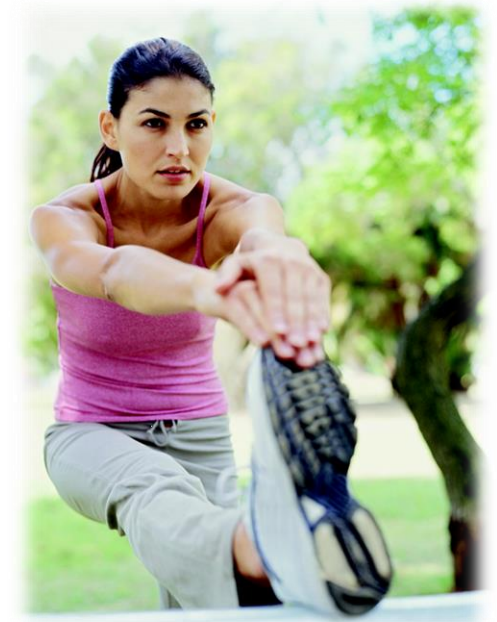
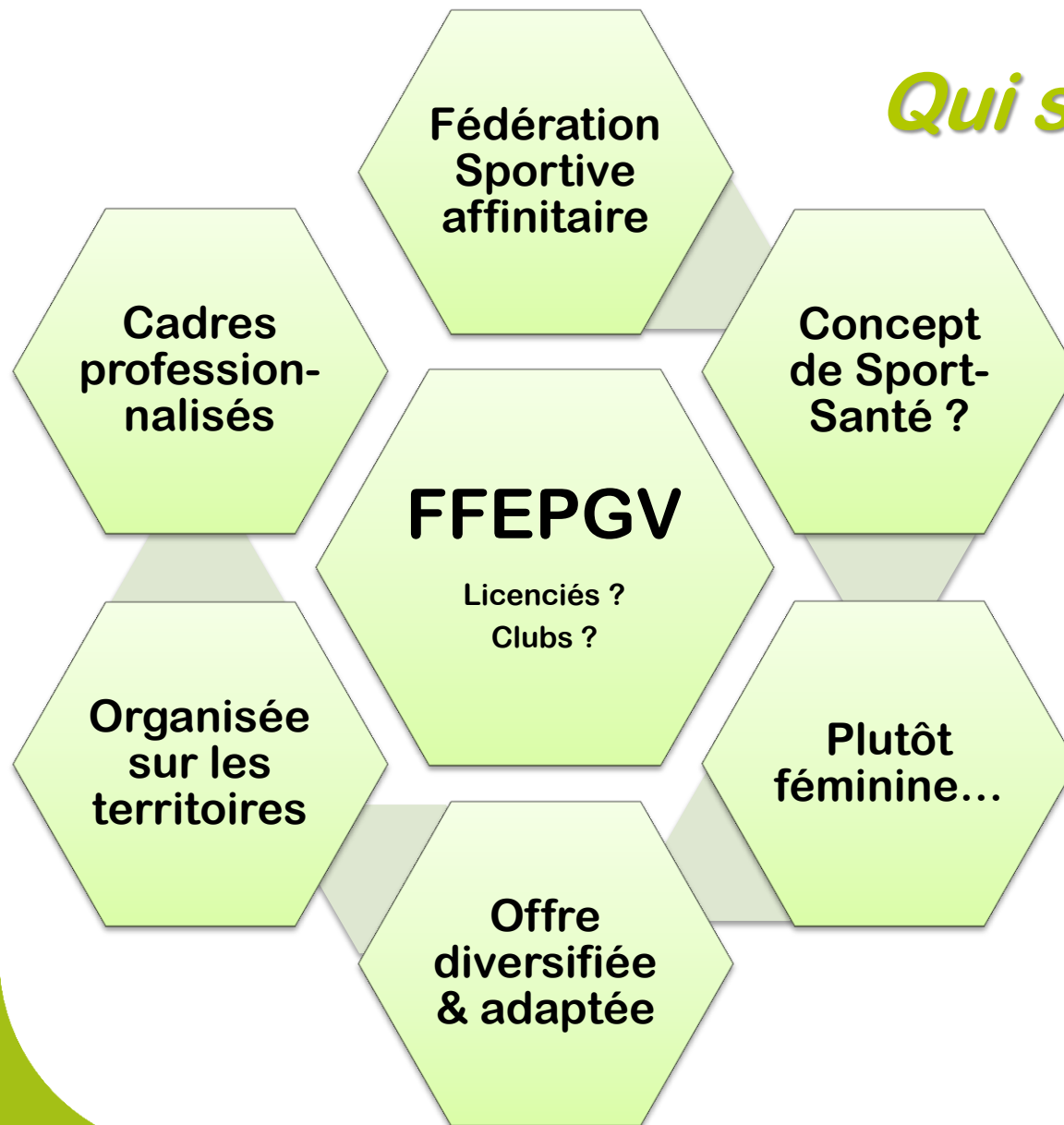
Gym'Après Cancer

Présenté par Elodie Lopez

Chargée de mission APA & Cancer auprès de la FFEPGV



Qui sommes nous ?



Qu'est-ce que Gym'Après Cancer ?



QUOI ?

- Programme d'APA destiné aux adultes atteints de cancer, en traitement ou en rémission

POURQUOI ?

- Bienfaits reconnus scientifiquement > Conseils thérapeutiques
- Plan Cancer II : mesure 25

Qu'est-ce que Gym'Après Cancer ?

POUR QUI ?

- Personnes intéressées pour améliorer leur condition physique et leur qualité de vie



POURQUOI ?

- Objectif : pratiquer de manière autonome et en toute sécurité et adopter un mode de vie actif
- Programme Passerelle



Qu'est-ce que Gym'Après Cancer ?

COMBIEN ?

- Trois séances d'1h par semaine
- 2 en salle
- 1 en extérieur : marche active
- 36 semaines
- 3 cycles 12 semaines
- 108 heures



POURQUOI ?

- Bienfaits nécessitent quantité de pratique minimum
- Recommandations internationales
- Gym'Après Cancer tente d'y coller mais insuffisant



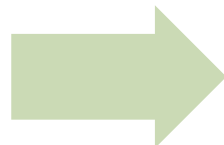
Des bénéfiques mais à quelle intensité ?

Type d'activités physiques	Intensité (échelle en 10 pts)	Durée	Par semaine
1) Exercices aérobies Intensité modérée OU Intensité élevée	5 - 6 7 - 8	30 min 20 min	5 fois 3 fois
2) Exercices contre résistance = Renforcement musculaire	Faibles charges Faible incrémentation	20 min	2 fois
3) Etirements			3 fois

Qu'est-ce que Gym'Après Cancer ?

COMMENT ?

- **Animateur diplômé et formé spécifiquement**
- **Mise en place d'entretiens et de tests physiques à l'entrée et la sortie**

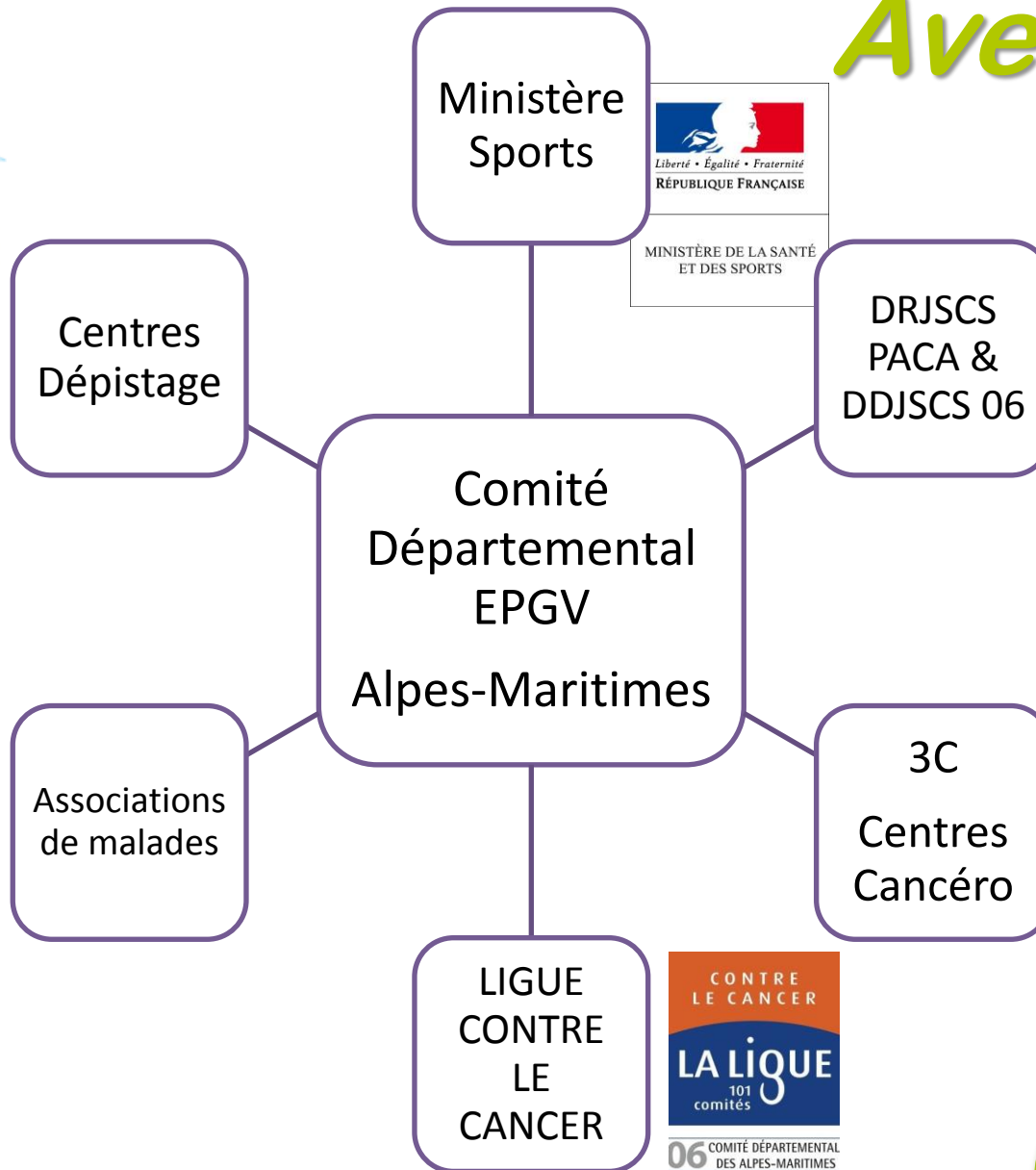


POURQUOI ?

- **Nécessite compétences particulières**
- **Formation APA & Cancer**
- **Intérêts des tests pour tous**



Avec qui ?



En quoi est-ce adapté ?

Caractéristiques du public	Réponses adaptées	Modalités
Peu actif et plutôt vieillissant	Des contenus adaptés	Aérobic – Renforcement musculaire – Équilibre – ASC
Peu sportif voire néophyte	Une progressivité : Du simple > complexe	Régularité + habitudes de W + effet du groupe
Hétérogène (sexe, âge + type K / traitement, motivations)	Une personnalisation	W « à tâtons » pour tester les limites / fatigue / lymphoedème
En rupture sociale > isolé	La priorité donnée aux échanges	Animateur catalyseur Importance du groupe
Fragile physiquement et psychologiquement > tendance irrégularité	Un accompagnement global	Importance de l'accueil Rôle majeur de l'animateur Entretien fin
En rupture avec son corps	L'importance donnée au ressenti	Développement connaissances sur le corps Recentrage sur les sensations / les progrès



Merci de votre attention

Elodie Lopez

elodie.lopez@ffepgv.fr

www.gymapres.com

06 59 43 70 75

