



Vélo / Vélo électrique



Marche nordique



Renforcement musculaire



Escrime

DE LA MARCHÉ NORDIQUE A L'AQUAGYM, COMMENT L'ACTIVITE PHYSIQUE

ADAPTEE INTEGRE LA PREVENTION TERTIAIRE

Le Centre Hospitalier de Chartres via le Centre de Coordination en Cancérologie 28, la Délégation Départementale de l'Agence Régionale de Santé 28, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations d'Eure-et-Loir et les associations sportives Euréliennes, accompagnent les patients atteints de maladies chroniques en leur proposant des Activités Physiques Adaptées, ludiques et conviviales. Depuis le printemps 2014, une expérimentation sur la mise en œuvre de créneaux d'Activité Physique Adaptée (APA) gratuits à destination de patients atteints de pathologies chroniques dans le cadre de l'objectif n°2 du Plan Santé – Bien-être et Sports : « Permettre aux personnes atteintes de maladies chroniques d'accéder à une activité physique et/ou sportive dans un cadre sécurisé »

L'objectif principal est d'impulser l'Activité Sportive Adaptée dans un cadre hospitalier, en groupe, encadrée par des professionnels formés aux problématiques de santé, afin d'améliorer les conditions physiques, psychologiques et sociales des patients traités pour un cancer ou pour une maladie chronique (diabète, obésité, cardiologie, rhumatologie...)

Ateliers

APA

« Le sport,

Acteur de votre santé,

Vecteur de votre bien-être »

*Pr Martine Duclos, conseillère auprès
du Ministère en charge des sports*

Méthode et organisation

Les ateliers hebdomadaires suivants sont proposés au patient :

- Marche Nordique
- Renforcement musculaire
- Gym aquatique dans un complexe aquatique privatisé (2 créneaux)
- Dragon Boat
- Vélo
- Sarbacane
- Escrime

Ces créneaux **gratuits pour les patients** sont encadrés par des éducateurs sportifs formés à l'APA et membres d'un club sportif du département. Ils ont lieu au sein du Centre Hospitalier ou en ville dans les clubs, **sur prescription médicale.**

Les activités sont réparties sur la semaine par 2h d'aquagym, 1h de renforcement musculaire, 1h de marche nordique, 1h de vélo, 1h d'escrime et 1h de Dragon Boat. **Une évaluation avant/après session est effectuée via l'outil Diagnoform santé (validé par l'INSERM)** qui permet de mesurer l'endurance, l'équilibre, la force, la souplesse et le gainage.

3 cycles par an sont proposés avec selon les places disponibles possibilité aux patients d'enchaîner un 2ème cycle.

Un questionnaire de satisfaction est distribué en fin de cycle aux participants pour évaluer que ce dispositif réponde bien à leurs besoins.

En conclusion, de nombreux bénéfices !

Amélioration de la forme physique

Diminution du risque de rechute

Amélioration de la qualité de vie

Réduction de la fatigue

Réduction des symptômes dépressifs

Renforcement du lien social



Résultats

En 2015, 91 patients différents ont participé : 18 en marche nordique, 18 en renforcement musculaire, 43 en aquagym, 7 en Dragon Boat, 5 en vélo. Le Diagnoform a permis de constater une amélioration sur l'endurance, les capacités respiratoires, le tonus musculaires et la souplesse. 91 questionnaires de satisfaction ont été reçus et analysés (100% de retour) et ont montré que 75% des patients ont une impression d'amélioration de leur forme physique, 90% apprécient de rencontrer d'autres patients avec une pathologie différente de la leur, 75% apprécient l'ambiance.



Agua gym



Dragon Boat

Emmanuelle Fouju, Directrice adjointe, Centre
Hospitalier de Chartres

Secrétariat du 3e, Centre Hospitalier de Chartres,
02 37 30 33 21