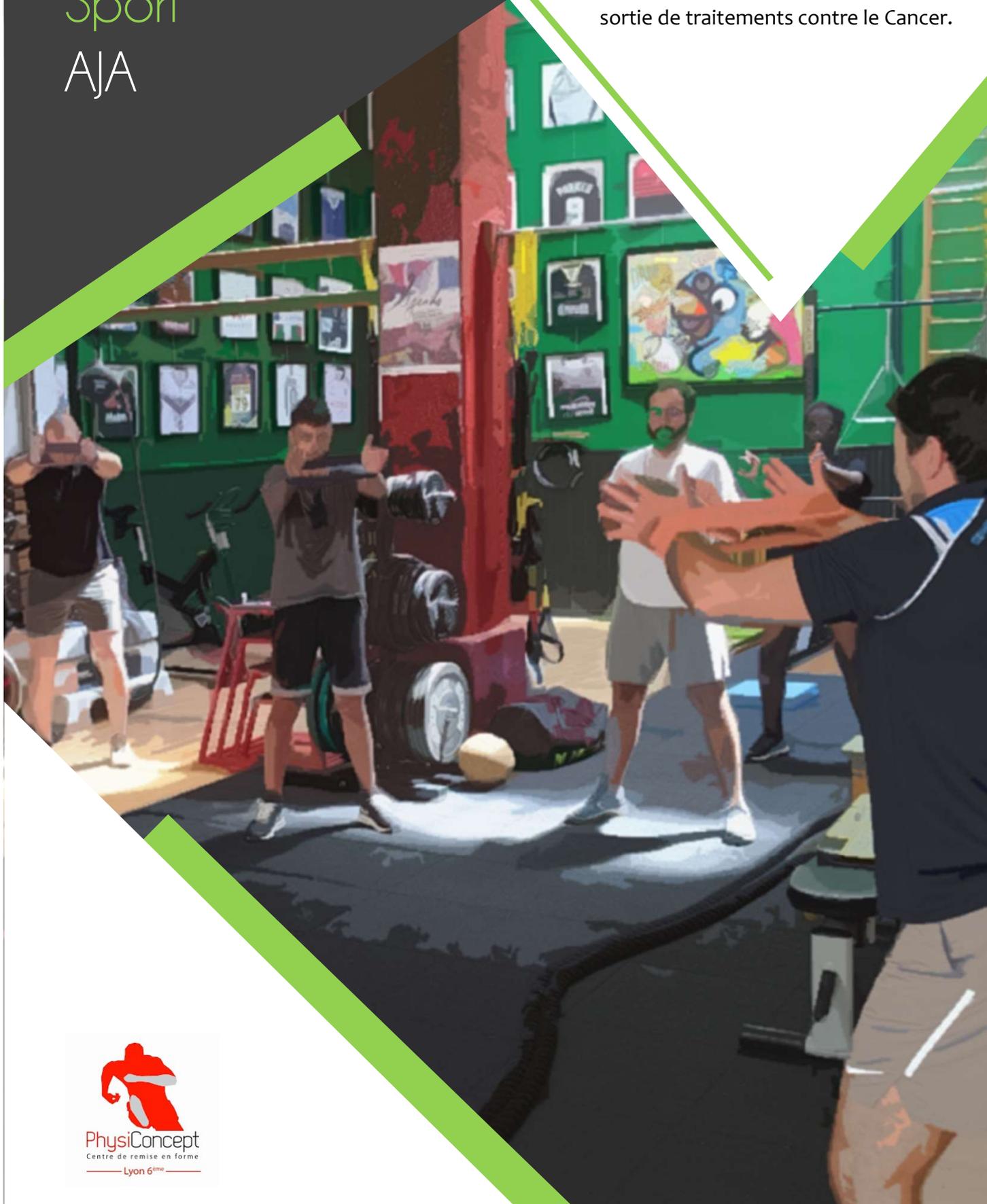


Projet Sport AJA

Un programme complet
de Réathlétisation et de Relaxation pour
les patients de l'Unité Adolescents et
Jeunes Adultes du CHU Lyon Sud en
sortie de traitements contre le Cancer.



Projet Sport **AJA** Post-Traitement

Le projet sport est né de la volonté des équipes soignantes d'améliorer la prise en charge des patients de l'Unité AJA du Centre Hospitalier Lyon Sud et d'aller plus loin que les « simples » traitements.

En proposant un programme de réathlétisation et de remise en forme, nous avons pour objectif d'améliorer l'accompagnement de nos patients et de faciliter leur retour à une vie sociale active tout en sortant du milieu hospitalier.



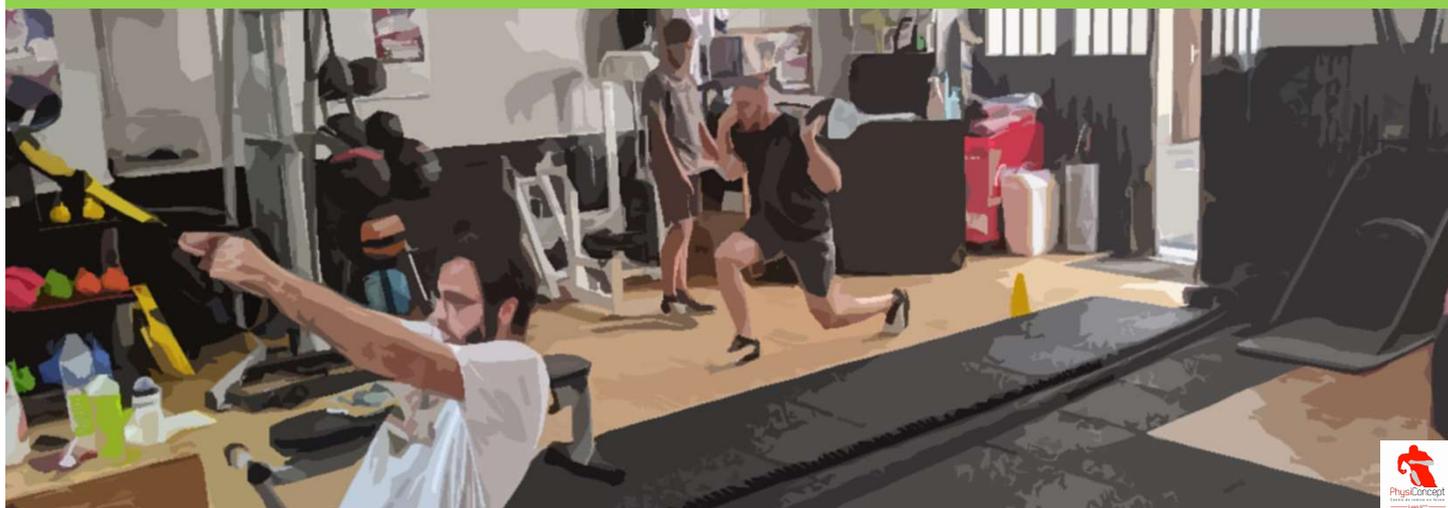
Groupes de 8 à 10 jeunes

- 12 séances
- créneaux horaires réservés pour les patients
- encadrés par plusieurs coachs
- adapté au niveau de chacun et sur avis médical
- Une séance finale avec l'équipe soignante



Les objectifs

- Partager et échanger entre patients
- Reprendre confiance en soi
- Sortir du milieu hospitalier
- Se réapproprier son corps
- Améliorer son quotidien



UNE ÉQUIPE D'INTERVENANTS PROFESSIONNELS

Antoine MILLOT

C'est le coach sportif du projet ! Ancien rugbyman professionnel du côté de Colomiers notamment, Antoine est un véritable passionné de sport. Désireux de progresser et d'apporter le plus de bien-être possible à ses clients, il développe au sein de sa structure Physiconcept des accompagnements spécifiques pour de la performance ou du sport santé.



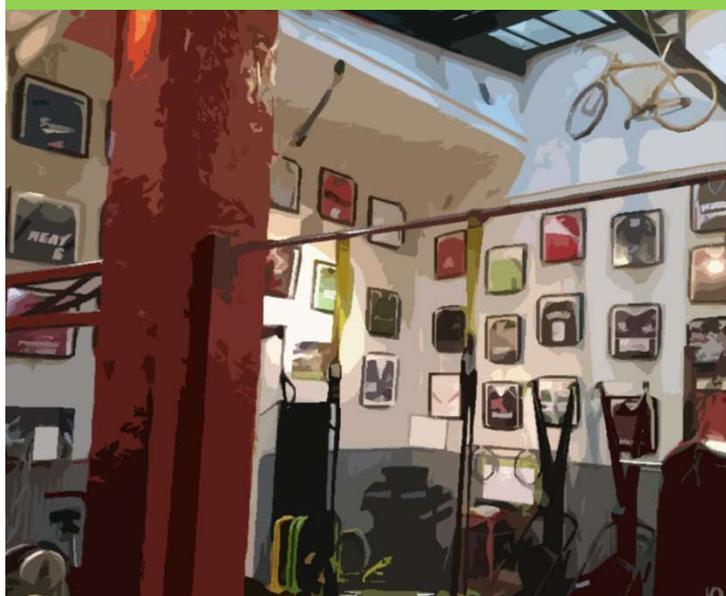
Arthur MOURET

C'est le dernier intervenant arrivé sur le projet. Ceinture noire de Judo, Arthur a une approche très réfléchie du suivi et de l'accompagnement des personnes qu'il suit. Très investi sur le projet, Arthur a tout de suite pris ses marques et s'est imposé comme un élément clef pour les patients qui lui accordent une grande confiance.



Fred CHEVALLY

Fred accompagne des sportifs depuis de nombreuses années en tant que Préparateur Mental et s'appuie sur son expérience de Sophrologue pour faciliter le travail de visualisation. Avec la volonté de transmettre sa bonne humeur, il axe ses séances de relaxation sur la récupération et la confiance en soi lors des séances du projet sport.



La salle

A quelques pas des berges du Rhône et de la Passerelle Saint-Vincent, la salle Physiconcept se présente dans l'arrière cour d'un immeuble haussmannien. La verrière et le sourire des coaches en fait un lieu convivial où il est agréable de faire du sport.

Dans le cadre du projet sport, la salle est dédiée à 100% aux participants pour un accompagnement optimal et permettre la cohésion de groupe.

TÉMOIGNAGES

Le groupe sport a été un véritable coup de boost après avoir vécu presque une année compliquée depuis l'annonce de ma maladie. Physiquement, je n'étais plus à l'aise avec mon corps notamment parce que j'avais perdu beaucoup de masse musculaire et pris pas mal de poids à cause des traitements. Le manque d'activité physique à cause de la situation sanitaire et la fatigue accumulée m'a donné un coup dur au moral. Quand Anne-Sophie m'a parlé du groupe sport, j'ai été très curieux. Je voulais savoir quelles étaient mes nouvelles "limites" et si ça allait me donner un coup de pied aux fesses ...

Dès la première séance, j'ai été accueilli par Fred et Antoine. Deux coachs hyper sympathiques qui m'ont tout de suite mis à l'aise. Pour la première fois depuis ma sortie de l'hôpital, il n'y avait pas de distinction par ce qu'il nous était arrivé. L'activité physique était adaptée à nos capacités, mais les coachs cherchaient toujours à nous pousser pour donner plus. Et à chaque cours, je me suis rendu compte que mon corps changeait et que mes capacités grandissaient. Les encouragements, les taquineries, les défis mais aussi les séances de relaxation m'ont permis de me redonner de la confiance en moi, d'accepter à nouveau mon corps et ses changements mais aussi de me redonner de la vitalité, de l'endurance et de l'envie de me dépasser.

Après toutes ces séances, je peux affirmer que le groupe sport m'a beaucoup aidé dans le processus de guérison. Je pensais que cette expérience n'allait avoir qu'un impact physique mais elle m'a donné des clés pour me remettre de ma maladie, de tourner la page et d'aller de l'avant.

J'espère sincèrement que d'autres personnes vont en bénéficier, car les bienfaits sont réels. L'équipe est merveilleuse et toujours à l'écoute. Je les remercie pour tout et j'espère les revoir !

JULIEN – 25 ANS

TÉMOIGNAGES

Tout d'abord, je tiens à souligner une équipe exceptionnelle. Antoine et Fred m'ont mis à l'aise rapidement, il règne dans la salle une atmosphère amicale et joviale, plusieurs fois à la fin des séances on pouvait discuter avec eux. Au-delà d'être des coaches sportifs, ils m'ont permis de reprendre confiance en mon corps, de m'aider à traverser des moments de stress/anxiété.

Les séances sont extrêmement bien suivies, on note très rapidement une évolution autant d'un point de vu physique que mentale.

Le gros avantage de la salle, fut l'occasion de rencontrer des jeunes patients en dehors de l'hôpital.

Je suis plus que content d'avoir participé à ce programme, je pense sincèrement qu'ils ont contribué à me sentir de nouveau bien après la maladie.

CLÉMENT - 25 ANS

On m'a diagnostiqué un lymphome de Hodgkin en 2020 et suite à l'annonce de ce diagnostic, j'ai complètement perdu confiance en moi. Contrairement à ce qu'il se passe normalement, le suivi de ma chimiothérapie et le manque d'activité physique m'ont fait prendre beaucoup de poids.

À la fin de mon traitement, on m'a proposé d'intégrer un groupe de sport en salle avec des coachs personnalisés. Ces coachs étaient supers, bienveillants et proposaient des activités et exercices adaptés au niveau de chacun. Ils étaient là pour nous motiver sans jamais nous forcer à faire quoi que ce soit.

En plus, après l'effort, venait le réconfort avec une séance de relaxation, sophrologie. Cela a été pour moi l'occasion de me réconcilier d'une part avec le sport et avec l'image que j'avais de moi-même. Depuis, je continue le sport à raison de 3 fois par semaine toute seule. Ces séances de sport en salle sont de mon point de vue un après-traitement indispensable.

MARGAUX - 22 ANS



- Démarrage du projet en février 2020 (à raison de 3 groupes par an)
- Objectif du projet : réadaptation physique post traitement
- Partenariat avec la salle de sport *PHYSICONCEPT* (Lyon 6^{ème})
- Projet soutenu grâce aux associations *SANG POUR SANG SPORT* (à l'origine du projet), *CASSANDRA*,

CONTACTS – CHU Lyon Sud Unité AJA

- Anne Sophie GUILLERMIER : 06 14 91 97 62
- Marlène VERCASSON : 04 78 86 22 24