

## Angers. Confinement : l'association Cancer Osons poursuit ses séances de sport sur Internet

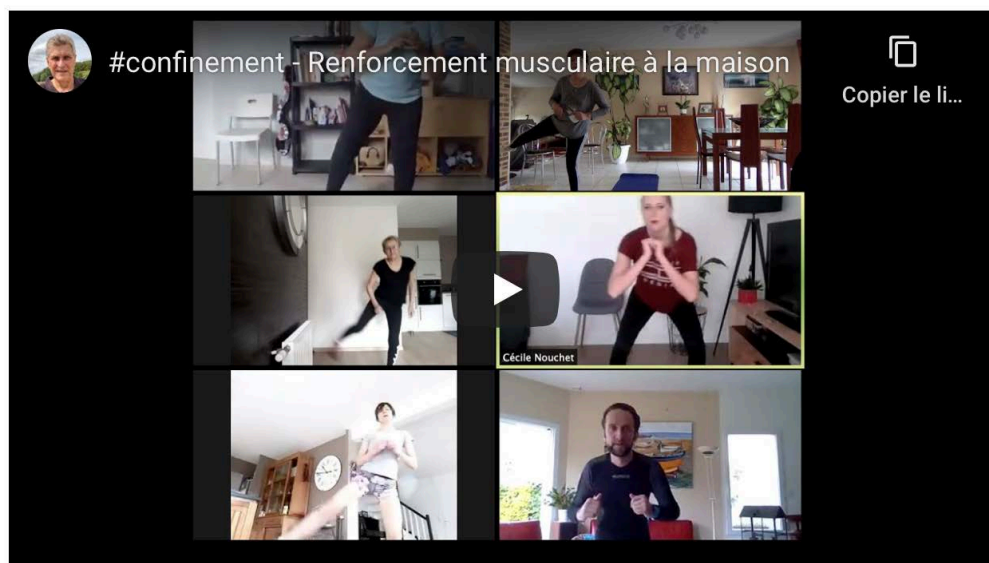
L'association Cancer Osons, structure de soutien aux hommes touchés par un cancer masculin et à leurs proches, poursuit ses séances de renforcement musculaire via une application de visioconférence.



Les participants se retrouvent grâce à une application de visioconférence. | CAPTURE D'ÉCRAN YOUTUBE

Publié le 11/04/2020 à 11h21

L'association Cancer Osons, structure de soutien aux hommes touchés par un cancer masculin et à leurs proches, par la culture et le sport, apporte une solution à celles et ceux qui se sont engagés dans une thérapie sportive en complément de leurs traitements médicaux et qui sont plus que jamais confinés à domicile. Deux fois par semaine 6 à 8 patients, suivis par l'Institut de Cancérologie de l'Ouest et la Clinique de l'Anjou, à Angers, se retrouvent, via une application de visioconférence pour suivre des séances de renforcement musculaire proposées par une enseignante en Activité Physique Adaptée.



« **Mon appartement n'est pas vraiment aménagé pour cela, mais c'est convivial et ça n'a rien à voir avec des émissions où chacun doit suivre un programme** », explique Cécile Nouchet, enseignante APA à la Clinique de l'Anjou à Angers, placée en télétravail par l'établissement de santé. « **Le fait de vous voir un à un, je sais que je peux corriger vos postures, ce que je fais habituellement en séance. Je peux d'autant plus le faire puisque je vous vois tous, un par un sur les petits écrans. Ça permet de donner un rythme dans la semaine, sortir du confinement tout en restant chez-soi, et surtout de ne pas perdre le bénéfice des séances de l'année** ».

Depuis sa création, en juin 2018, l'association Cancer Osons organise, en plus du Concert Contre le Cancer, des activités sportives en extérieur ou en salle, à l'attention de ses adhérents, hommes touchés par un cancer de la prostate ou du testicule, et leurs proches, encadrées par des professionnels du sport santé. Depuis la mise en confinement général du pays pour lutter contre la propagation du Covid-19, l'association a suspendu toutes ses séances sportives extérieures. Un manque pour les malades qui ont choisi le sport comme thérapie pour accompagner leurs traitements médicaux ou leur phase de rémission ou de guérison.



Yannick Sourisseau a créé « Cancer osons » pour libérer la parole sur les cancers au masculin. | ARCHIVES CO

Pour autant cela n'a pas découragé ceux qui avaient l'habitude de se retrouver dans le parc Balzac à Angers ou à l'étang Saint-Nicolas, pour des séances de marche nordique ou en salle pour des séances de renforcement musculaire. Pour garder la forme et la motivation, certains se sont essayés aux émissions de remise en forme diffusées sur les chaînes de TV ou sur des vidéos YouTube, ou ont suivi un manuel de sport. Mais aucun de ces programmes ne leur apportait satisfaction. « **Difficile à suivre, trop rapide et pas vraiment adapté** », explique Antoine, patient en guérison, adhérent de Cancer Osons. »

## « C'est absolument génial »

D'où l'idée de lancer, par l'intermédiaire de l'application de visioconférence Zoom des séances de renforcement musculaire adapté, lesquelles permettent à chacun de se revoir et à l'enseignante APA, Cécile Nouchet, de conseiller et interagir avec le petit groupe de participants, en montrant en direct les mouvements à effectuer et en suivant pas à pas leur application, « **comme en salle** », précise la formatrice.

Les participants qui se connaissent bien, puisqu'ils pratiquent déjà des activités physiques soit par le biais de leur établissement de santé ou par l'association, apprécient la démarche. **« C'est absolument génial car ça permet de se retrouver, à un rythme régulier, et de faire du sport ensemble, tout en restant chez soi »**, ajoute Martine, une habitante de Mozé-sur-Louet.

## Deux séances par semaine

L'association équipe l'animatrice pour qu'elle puisse disposer d'un câblage sur grand écran, pour mieux suivre les participants. Pour ces derniers, il leur suffit de disposer d'une webcam (ordinateur ou smartphone), d'un tapis, de bouteilles d'eau qui font office d'haltères, de balais et surtout d'un espace assez grand pour s'installer.

Les participants se retrouvent deux fois par semaine, le mardi matin et le jeudi matin, chacun dressant ensuite un bilan de la séance après les exercices. Pour ce public, fragilisé par la maladie, et plus sensible aux agressions virales, c'est une véritable plus-value qui permet de maintenir le niveau physique de chacun, selon son rythme, et qui leur permet de lutter contre la maladie ou ses effets secondaires. Une initiative qui n'a pas échappé à la Clinique de l'Anjou qui emploie l'enseignante. D'autres séances en ligne, réservées aux patients de l'établissement pourraient être organisées.

Angers. Confinement : l'association Cancer Osons poursuit ses séances de sport sur Internet