

Budget participatif 2026 !

Projet :

Espace Phénix



Espace Sport-Santé Inclusif à Nancy

Par Cédric C.L. MOUATS

Novembre 2025

I. Contexte et problématique :

Le cancer est l'une des maladies les plus répandues dans le monde, touchant chaque année des millions de personnes. Si les avancées médicales permettent aujourd'hui d'améliorer significativement les taux de survie, le parcours de rémission reste un défi majeur pour les patients. Après les traitements, nombre d'entre eux souffrent de fatigue chronique, de perte de mobilité, de douleurs articulaires et d'un isolement social accru.

Face à cette réalité, l'importance du **sport post-cancer** est de plus en plus reconnue par la communauté médicale et scientifique. L'activité physique adaptée permet non seulement d'améliorer la qualité de vie des patients, mais elle contribue également à réduire les risques de récurrence et à favoriser un rétablissement plus rapide. Pourtant, malgré ces bénéfices avérés, l'accès aux programmes d'accompagnement sportif post-cancer reste limité, par manque de structures spécialisées et de sensibilisation.

C'est dans ce contexte qu'un espace dédié pour accompagner ces personnes est indispensable : ***créer un espace pour l'accompagnement des publics post-cancer par le sport adapté***, d'où ma proposition de créer l'espace

Phénix Santé : renaître en Mouvement !



Ce repositionnement vers le **sport post-cancer** permet de se distinguer de nombreuses autres associations de fitness ou de bien-être. Il s'agit d'un sujet encore peu investi par les associations sportives, mais soutenu par des politiques publiques (sport sur ordonnance, prise en charge partielle par l'Assurance Maladie, etc.).

Le *digital est au cœur de la stratégie pour optimiser la visibilité* à moindre coût, et pour instaurer un lien durable avec et entre les bénéficiaires.

L'objectif ultime est de faire de Phénix Santé une référence en matière de sport post-cancer, en proposant des outils concrets pour accompagner les patients et en sensibilisant le grand public à l'importance de l'activité physique après un cancer.

II. Analyse de l'existant / des besoins / SWOT

1. Les besoins des patients post-cancer

Le parcours post-cancer est souvent marqué par des défis physiques et psychologiques majeurs. Après des traitements lourds (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie), les patients font face à :

- **Fatigue chronique** : l'un des effets secondaires les plus courants, qui limite la reprise des activités quotidiennes.
- **Perte musculaire et mobilité réduite** : conséquence de l'inactivité due aux traitements.
- **Douleurs articulaires et neuropathies** : liées aux effets secondaires des médicaments.
- **Prise ou perte de poids** : déséquilibre métabolique causé par les traitements et changements hormonaux.
- **Isolement social** : difficulté à retrouver une vie sociale normale, parfois aggravée par la stigmatisation.
- **Dépression et anxiété** : sentiment de peur de la récurrence et manque de confiance en soi.

L'activité physique adaptée (APA) est aujourd'hui reconnue comme un facteur clé dans le parcours de rémission. De nombreuses études montrent que :

- **Le sport réduit la fatigue chronique** en améliorant l'oxygénation et la circulation sanguine.
- **Il renforce le tonus musculaire et la mobilité**, favorisant le retour à une vie active.
- **Il joue un rôle psychologique essentiel** en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression.
- **Il diminue le risque de récurrence** pour certains types de cancers (sein, côlon, prostate).
- **Il favorise la reconstruction identitaire**, permettant aux patients de reprendre confiance en leur corps.

Cependant, l'accès à des programmes adaptés reste limité. Beaucoup de patients ne savent pas où pratiquer une activité en toute sécurité, et les offres spécialisées sont rares.



2. Analyse SWOT de Phénix Santé

L'analyse SWOT permet d'identifier les **forces, faiblesses, opportunités et menaces** pour le projet.

Facteurs	Éléments identifiés
Forces	- Positionnement innovant mêlant digital et sport post-cancer - Création d'un réseau social dédié - Approche holistique intégrant sport, nutrition et accompagnement psycho-social
Faiblesses	- Notoriété encore faible - Besoin de convaincre les professionnels de santé - Dépendance aux financements externes (subventions, partenariats)
Opportunités	- Prise de conscience accrue sur les bienfaits du sport post-cancer /APA - Augmentation des financements pour les projets santé numérique - Collaboration avec mutuelles et hôpitaux pour intégrer le programme dans les parcours de soins
Menaces	- Réticence de certaines populations à faire du sport après la maladie - Contraintes réglementaires sur les programmes de sport santé

3. Étude des Personas Cibles

Les personas identifiés pour Phénix Santé :

Persona 1 – Julie, 52 ans, patiente post-cancer du sein

- **Profil :** Cadre dans une entreprise, guérie depuis 1 an, souhaite reprendre une activité physique adaptée.
- **Besoins :** Retrouver confiance en son corps, être accompagnée par des professionnels du sport-santé.
- **Message-clé à lui adresser :**
"Phénix Santé vous accompagne à chaque étape de votre reprise d'activité. Reprenez confiance en vous avec des séances adaptées et un suivi personnalisé."

Persona 2 – Pierre, 60 ans, accompagnant d'un proche atteint d'un cancer

- **Profil :** Mari d'une patiente sous traitement, cherche des ressources pour l'aider à mieux gérer la période post-cancer.
- **Besoins :** Trouver du soutien, comprendre l'impact du sport post-cancer, accéder à des conseils pratiques.
- **Message-clé à lui adresser :**
"Vous n'êtes pas seuls ! Phénix Santé vous offre des conseils et un espace d'échange pour soutenir vos proches au quotidien."

Persona 3 – Dr. Martin, 45 ans, oncologue et conseiller en soins de support

- **Profil :** Médecin oncologue en centre hospitalier, cherche des solutions complémentaires pour ses patients.
- **Besoins :** Référencer des programmes sérieux, rassurer ses patients sur l'efficacité du sport post-cancer.
- **Message-clé à lui adresser :**
"Phénix Santé, une approche validée et encadrée par des experts pour accompagner vos patients vers une meilleure qualité de vie."

III. Espace Phénix Santé dans la métropole du Grand Nancy

Créer à Nancy un **espace de sport-santé inclusif**, accessible à tous, et spécifiquement pensé pour les personnes en parcours ou post-traitement du cancer.

Cet espace, à la fois **lieu de mouvement, de bien-être et de lien social**, offrira des **séances d'activités physiques adaptées (APA)**, des **ateliers de relaxation, de nutrition et de reconstruction physique**, ainsi que des **espaces d'échange et de soutien** animés par des professionnels formés.

L'objectif : permettre à chaque Nancéien en rémission du cancer de **renaître en mouvement**, de retrouver confiance en son corps et de renouer avec la vie, dans un cadre bienveillant, sécurisé et inspirant.

1- Objectifs détaillés et intérêt général de Phénix Santé

- Favoriser le **bien-être et la santé durable** des habitants de Nancy.
- Promouvoir une **activité physique adaptée et accessible à tous**, notamment aux publics fragilisés.
- Créer un **espace inclusif et intergénérationnel**, où patients, aidants, seniors et citoyens peuvent pratiquer ensemble.
- Lutter contre **l'isolement social** et encourager la solidarité par le sport et le partage.
- Contribuer à la **prévention sanitaire** et à la qualité de vie urbaine.
- Valoriser Nancy comme **territoire d'innovation sociale et de santé citoyenne**.

2- Publics bénéficiaires

- Patients en rémission ou vivant avec un cancer.
- Aidants, familles et proches.
- Seniors et personnes à mobilité réduite.
- Habitants souhaitant pratiquer une activité physique douce ou de prévention santé.
- Professionnels de santé partenaires (médecins, kinésithérapeutes, oncologues).

3- Nature du projet (Investissement demandé à la Ville)

Le projet nécessite la **création d'un espace hybride de sport-santé (intérieur/extérieur)** dans un lieu calme et accessible (gymnase, salle ou cour municipale, parc et jardin).

Cet espace comprendra :

- **Stations de renforcement doux et de mobilité** (agrès adaptés, barres, bancs d'exercices).
- **Zone ombragée / auvent** pour ateliers de relaxation, respiration et groupes de parole.
- **Signalétique et panneaux pédagogiques** illustrant les postures et exercices sécurisés.
- **Tapis, Sol souple et mobilier inclusif** favorisant la pratique pour tous les âges.
- En option : un **kit mobile Phénix Santé** (matériel transportable pour animer plusieurs quartiers).
- En option bis : espace de convivialité pour ateliers d'expressions et d'échange.

4- Actions et mise en œuvre

L'espace Phénix Santé sera animé par une équipe de professionnels formés :

- **Éducateurs en activités physiques adaptées (APA)** pour encadrer les séances.
- **Intervenants bien-être** (méditation, relaxation, gestion du stress, nutrition).
- **Coachs santé et bénévoles** pour assurer la convivialité et la continuité.

Les actions prévues :

- Séances hebdomadaires gratuites d'APA.
- Ateliers collectifs sur la respiration, la posture et la confiance corporelle.
- Espaces de parole pour briser l'isolement et renforcer la cohésion.
- Communication et sensibilisation via le site web et les réseaux sociaux *Phénix Santé*.



5- Innovation et originalité du projet

- **Premier espace de sport-santé post-cancer** dans la métropole.
- **Approche holistique et inclusive** : sport, santé mentale et lien social réunis.
- **Double dimension : physique et digitale** (présentiel + suivi via outils numériques).
- **Valeur symbolique forte** : renaissance après l'épreuve —

« Tu as traversé l'incendie, maintenant tu as le droit de renaître. »

- **Complémentarité** avec les politiques municipales de santé, de sport et de solidarité.
- **Projet citoyen né à Nancy**, porté par un professionnel de terrain et soutenu par la communauté locale.

6- Estimation du budget

Poste	Description	Estimation (€ TTC)
Mobilier sportif inclusif	matériels pour gym douce, , bancs, barres, stations de renforcement	15 000 €
Aménagement du sol & zone ombragée	Installation, auvent, revêtement souple	10 000 €
Signalétique & panneaux pédagogiques	Contenus explicatifs, visuels, affichage	3 000 €
Option : Kit mobile Phénix Santé	Matériel transportable pour actions dans d'autres quartiers	+5 000 €
Total estimé	Entre 20 000 et 30 000 € TTC	

7- Localisation envisagée

Lieu paisible et accessible, facilitant la détente et la pratique :

- **Parc Sainte-Marie,**
- **Jardins du Haut-du-Lièvre,**
- ou **Maison des Associations** (aménagement intérieur/extérieur).

8- Retombées attendues

- Amélioration de la **qualité de vie, du moral et de la confiance** des bénéficiaires.
- **Réduction de la sédentarité** et du risque de rechute par la pratique régulière.
- **Renforcement du lien social** entre habitants, aidants et soignants.
- **Valorisation du territoire nancéen** comme pionnier du sport-santé/sport post-cancer
- Création d'une **dynamique locale positive** entre associations, institutions et citoyens.

9- Perspectives

Le projet a vocation à devenir un **modèle reproductible** dans d'autres quartiers ensuite à l'échelle métropolitaine.

Une phase pilote permettra d'évaluer l'impact social, sanitaire et communautaire avant son extension.

IV Conclusion

Phénix Santé est bien plus qu'un simple projet de sport santé post-cancer. Il incarne une véritable mission sociale et humaine, visant à accompagner, soutenir et redonner confiance à ceux qui ont traversé l'épreuve de la maladie. Ce projet se positionne comme une réponse concrète aux besoins d'un public en quête de bien-être et de réadaptation physique et mentale.

« Phénix Santé, c'est aider chaque personne à renaître en mouvement.
Parce qu'après l'épreuve, on a tous le droit de revivre. »



Séances APA

Se remettre en forme grâce à des séances de sport adapté, en présentiel ou à distance, séance collective ou individuelle

Outils digitaux

Suivre des sessions Live, sur les différents réseaux sociaux, des programmes de nutrition et des podcasts sur l'application.

Communauté engagée

Partage d'expériences et de témoignage inspirants sur les différentes plateformes.



Accompagnement sportif

- 1 Séances à la demande et programme personnalisé, en présentiel ou à distance.
- 2 Gagner en force et en tonicité musculaire, travailler l'équilibre, méditation et bien-être
- 3 Séance en individuelle ou collective, gym douce, pilates, gym mémoire.

Nutrition et bien-être

Des recettes saines, équilibrées et faciles à préparer pour un organisme fort et prêt à relever les défis

Lien social

Phénix santé est une grande famille engagée et positive qui prône pour la force du collective et l'entraide.

Phénix Santé



Réalisation : Cédric C.L. MOUATS (Educateur sportif (Activités de la forme / Activités Physiques Adaptés) – Community Manager : 06.41.08.34.74)