LA GAZETTE

I.T.S. Institut de Thérapie Sportive

N° 1 JANVIER 2022

Venez participer à cette belle fête du sport d'hiver : skieurs, raquetteurs ou spectateurs, nous vous attendons sur la neige et sur le stand ITS !

L'ACTU du mois de janvier

ITS à la foulée des patients-janvier 2019

L'activité physique c'est la santé !

Sommaire

P2. Edito

P3. ITS. Singularité

P4. Nos activités

P5. Les défis 2022

P6. Actu de janvier
Dates à retenir

P7. Quelle météo !

P8. Modalités pour adhérer

EDITO. Les vœux de la présidente.

ITS a 2 ans et déjà 150 adhérents !

L'équipe dynamique et experte d'ITS vous accompagne dans votre parcours de soin.

Dans de nombreuses maladies chroniques, les bénéfices de l'activité physique appropriée ne sont plus à démontrer. Nous souhaitons vous faire bénéficier de ses bienfaits dans une ambiance experte, conviviale, bienveillante et chaleureuse.

Nous vous proposons de vous accompagner pour l'activité physique prescrite par vos médecins, avec lesquels nous formons la même équipe et avons les mêmes objectifs : votre qualité de vie, la garantie que vous receviez votre meilleur traitement. Aussi, en considérant cette activité physique avec rigueur comme un médicament, nous vous assurons un suivi régulier, une intensité adaptée, pour une consommation régulière et que nous espérons addictive !

Oui, nous nous inscrivons résolument au plus tôt dans vos traitements afin d'en faciliter la tolérance pour certains, en diminuer les effets secondaires et vous soutenir pendant et après cette épreuve.

Quelle que soit votre maladie, une activité régulière, encadrée, adaptée, sera un atout pour la réussite de votre traitement, votre moral, votre dynamisme.

L'équipe vous propose un large panel d'activités réparti sur toute la semaine, des défis pour rythmer votre année, de chaleureux moments de partage...

Nous vous attendons, accompagné de votre conjoint ou votre aidant, dans nos groupes Voironnais ou Grenoblois.

Toute l'équipe d'ITS se joint à moi pour vous présenter nos meilleurs vœux pour l'année 2022 !

Isabelle Flandin.

Meilleurs Voeux

2022

Lundi 13 décembre 21

L'équipe ITS rencontre la sénatrice Mme Puissat (a G)

Institut de thérapie sportive : notre singularité

S'adresse :

Aux personnes touchées par la maladie chronique et/ou invalidante, aux personnes qui veulent rompre avec la sédentarité et sur recommandation médicale.
Aux aidants qui accompagnent le conjoint ou un proche.

Propose des programmes thérapeutiques.

La notion de programme est importante.

Après une séance d'essai , l'adhérent est invité à choisir 2 ou 3 activités complémentaires en terme d'effets attendus. Les séances en autonomie sont prises en compte pour l'entrée dans le programme. Les bilans de santé et tests physiques sont un point d'appui pour adapter le contenu des séances et évaluer les effets bénéfiques de l'activité physique. Les défis organisés permettent de redonner confiance à chacun.

Le programme combine deux types de séance : Le travail de force, équilibre, souplesse, coordination (Gym Posturale/Ancrage postural/Yoga/PPG) et le travail d'endurance et de développement des capacités cardio pulmonaires (Marche/course/dragon boat/marche nordique/randonnée).

Il prend en compte les données scientifiques pour atteindre un des objectifs thérapeutiques : le maintien ou le développement de la condition physique nécessaire pour la santé.

Se réfère à des critères spécifiques pour répondre aux objectifs thérapeutiques.

Les critères de Progressivité, **Intensité** (modérée et soutenue), **Durée** et **Fréquence** sont au cœur de la prise en charge.
L'activité physique agit comme un effet dose-réponse : plus l'activité est régulière et progressive, plus la maladie est stabilisée, meilleure est la qualité de vie.
Une pratique occasionnelle ou une pratique quotidienne à intensité légère ne permettent pas d'atteindre les objectifs thérapeutiques car ils ne permettent pas les transformations physiologiques nécessaires.

Individualise les programmes.

En s'appuyant sur les capacités, le parcours de soin et les motivations de chacun.
La séance d'essai et les tests d'entrée reprogrammés à partir de 2022 permettent de personnaliser les choix d'activité physique.

Utilise une approche pédagogique et une démarche de projet. Le Praticien :

Explique et précise les objectifs et les enjeux ; Adapte ses contenus de séances.

Propose « ***le défi*** » au cœur des programmes pour donner du sens à la pratique, créer de la motivation, faciliter la pratique régulière, entrer dans une dynamique collective et sociale, partager en groupe des temps forts et des émotions positives.

C'est un accompagnement bienveillant par coaching, pour développer l'envie et la détermination, les compétences et l'estime de soi.

Les séances sont encadrées par des professionnels qualifiés dont 2 thérapeutes sport/santé avec formations spécifiques « sport et cancer » et « Education thérapeutique du patient ».
ITS est une association soucieuse de prendre en compte l'adhérent dans sa globalité : la personne physique, psychologique et sociale. ITS est une association loi 1901 reconnue d'Utilité Publique.

Saison 2022 Les activités proposées dans nos programmes hebdomadaires.

Gymnastique Posturale .

Lundi 16h15 / 17h15 **avec Karine** à Grenoble Dojo de Chorier Berriat

mardi 9h30 / 10h30/11h30 **avec Marie** à Voiron

Vendredi 11h45 / 12h45 **avec Karine** Dojo de Pont de Claix

Prochainement **avec Cédric** à Bourgoin

Dragon Boat (ou renforcement musculaire en hiver)

Lundi 17h30 / 19h **avec Marie** Lac de Charavines

En hiver 17h30/18h30 **avec Marie à Massieu**

Yoga

Jeudi 11h / 12h **avec Valérie** à Grenoble

Jeudi 11h/12h15 **avec Emma** à Voiron pôle de Vouise

Stretching ou Ancrage postural

Lundi 12h30 / 13h30 **avec Christelle** à La Tronche

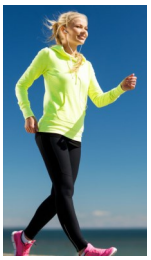
Marche Nordique et renforcement musculaire

Vendredi 16h / 17h **avec Karine** à Grenoble stade Bachelard

Marche active

Mardi 9h30 / 10h30 **avec Bernard** à Grenoble parc Paul Mistral

Vendredi 9h / 10h **avec Cédric** à Voiron



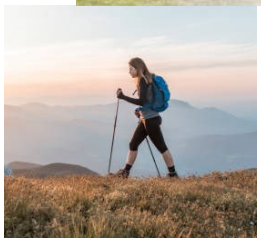
Marche active et Course

Samedi 9h30 / 11h **avec Karine** à Grenoble au stade Bachelard

Randonnée (activité gratuite encadrée par bénévoles)

Mardi en 1/2 journée ou en journée complète tous les 15j avec calendrier à Grenoble

A Voiron, 1 ou 2 fois par mois sur calendrier



Les Défis 2022

Les défis s'inscrivent dans la continuité des séances hebdomadaires. C'est le moment de partager des efforts, des émotions positives, de concrétiser une préparation pour « réussir son défi » et gagner ainsi en estime de soi.

La Foulée des patients	En parallèle à la foulée blanche, raquettes et ski de fond Méaudre / Autrans. Janvier 2022
Stage hivernal	Préparation au défi Laponie 4 jours à Bessans Février 2022
Euro Nordik Walk	Parcours de marche nordique organisée dans le Vercors.3/4/5 juin 2022
Rassemblement ITS	Journée festive des adhérents à Charavines avec Dragon Boat-rando-vélo juin 2022
La Vogalonga	Course en Dragon Boat à Venise. juin 2022
La Définoise	Randonnée montagne en VAE avec relais par équipe de 4 juin 2022
Stage Estival	5 jours de marche en altitude autour de Bessans avec dénivelés variés août 2022
La Grenobloise	Marche ou course sur circuit à Grenoble. Septembre 2022
L'Ekiden	Semi marathon en relais par équipe de 6 à Grenoble octobre 2022
La Laponie Suédoise	Une semaine en milieu inconnu pour partager des émotions octobre 2022
Le Téléthon	5 km de marche ou course Grenoble décembre 2022

L'actu du mois de janvier

Recherche de financement pour les 2 gros défis 2022

Projet « **VOGALONGA**» proposé par ITS Voiron.

Organisation de marchés avec vente de gâteaux et objets divers.

Organisation d'un loto

Projet « **LAPONIE Suédoise**» proposé par ITS Grenoble.

Lancement du projet vendredi 7/01/22 à 18h à la maison des associations

Organisation de la journée « raquette » ouverte aux adhérents et au public janvier 22

Organisation d'un marché en janvier « galette des rois » et en février « les bugnes »

Vente du livre témoignage « Opérations » (Auteure et illustratrice : Agnès Hathout - Adhérente ITS - Prix : 10€)

Séances de préparation à la « FOULEE des Patients » le mardi (encadrement par nos bénévoles).

Inscriptions sur messagerie ITS

4 séances de **Ski de fond** à Autrans avec Sylvaine (Karine viendra sur 1 séance)

4 séances « **Raquette »** avec Bernard, Paolo, Dominique, Françoise, Noël et Monique

Les dates à retenir

La Foulée des patients

Inscription sur Hello Asso

Samedi 29 janvier 22 à Méaudre (Raquettes)

Dimanche 30 janvier 22 à Autrans (ski de fond)

Assemblée Générale ITS

Jeudi 17 février 2022 à 18h

Lieu à définir en fonction des mesures sanitaires

Participer c'est :

Contribuer au développement de l'association

Mieux comprendre les enjeux pour la santé

Soutenir l'équipe dirigeante

Rien n'arrête ITS !

Le Dauphiné Libéré 5 décembre 2021

« Le Téléthon, malgré tout!....*Ce rendez-vous sportif et caritatif s'est déroulé ce samedi 4 décembre au parc Paul Mistral, avec plusieurs dizaines de participants malgré un temps abominable et une pluie discontinue... ITS était au rendez-vous.»*

OMS—Téléthon—CHALLENGE DU NOMBRE

« Nous avions lancé un défi à nos associations adhérentes et partenaires : les trois premières organisations ayant mobilisé le plus de monde obtiendraient une dotation Décathlon. Un grand bravo aux gagnants :

1er prix : L'Institut de Thérapie Sportive qui remporte 300€ de dotation ... »

Avec ITS la santé avant tout !

Peu importe la pluie, le froid, le vent et la neige.

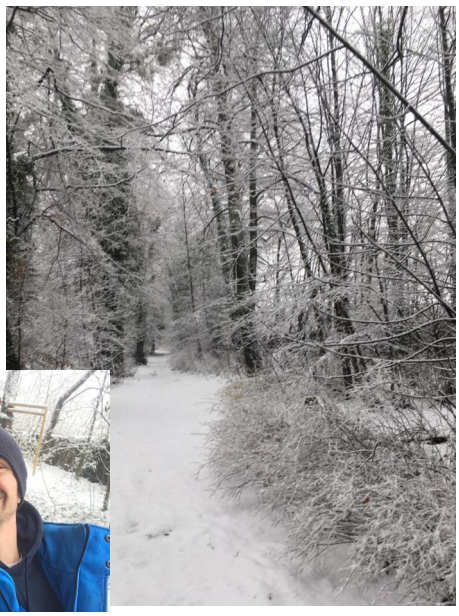
Peu importe le calendrier , vacances, jours fériés, saison, la santé ne souffre pas de ces aléas.

(Bernard)

Après la pluie...la neige….

par tous les temps
ITS est présent
faites en autant !

(Françoise)



Les formalités : adhésion et forfait

TARIFS 2022

ADHÉSION par année civile

Adhésion unitaire : 40€
Adhésion couple : 60€ (30€+30€)
Adhésion aidant (famille ou ami) : 20€

TARIFICATION SEANCES du 1er trimestre (du 3 janvier au 16 avril 2022)

Tarification adaptée à la santé de chacun ainsi qu'aux parcours de soin. Séance d'essai gratuite.
Le coût séance pour l'aidant est le même que celui de la personne qu'il accompagne.
Le règlement peut être effectué en plusieurs versements.
En cas de difficultés financières, des aides seront envisagées.
Les tarifs dégressifs sont établis pour favoriser la pratique régulière répartie sur la semaine.

Catégorie 1 - Fonctionnement à la séance avec achat de carnet de 10 tickets

Pour qui prioritairement ?

En préparation d'une opération chirurgicale ou en phase post-opératoire
En Phase aigüe de la maladie en cancérologie en cardiologie etc ..
Personne très sédentaire sur recommandation médicale

Achat de Carnets pour 10 séances	50€ (soit 5€/séance)

Catégorie 2 - Fonctionnement au forfait (avec tickets en complément si nécessaire)

Pour qui prioritairement ?

En phase de stabilisation de la maladie

1 séance par semaine	65€ (13 séances soit 5 €/s)
2 séances par semaine	91 € (26 séances soit 3,50 €/s)
3 séances par semaine ou plus	98 € (39 séances soit 2,50 €/s)

COMMENT ADHERER

Chacun reçoit un mail d'ITS via assoconnect intitulé « Mail aux adhérents »

Vous souhaitez adhérer en ligne

Vérifier vos données personnelles.
Cliquer sur le lien indiqué pour adhérer et suivre les instructions.

Vous ne pouvez pas faire une inscription en ligne : 2 options

- Imprimer et retourner votre fiche d'adhésion accompagnée des règlements en chèque (adhésion et forfait) à l'adresse suivante : **ITS chez Mme GUEZET 30 rue Mallifaud 38100 Grenoble.**
  Chèque à l'ordre de : Institut de Thérapie Sportive (ou ITS)

- Payer vos règlements par virement bancaire et retourner votre fiche d'adhésion (corrigée ou non) par mail ou papier.

  RIB: **IBAN :** FR 76 1680 7001 2636 5489 0721 015 **BIC :** CCBPFRPPGRE
  Banque : 16807 **Guichet :** 00126 **N° compte :** 36548907210 **Clé :** 15

PAIEMENT DU CO-VOITURAGE

Pour 2022 nouvelle formule : à chaque sortie le responsable de la sortie note les présences et les conducteurs de voiture.
A la fin du trimestre chacun recevra une note à payer ou un chèque à encaisser s'il a été conducteur. (0,30ctms /km)