

# LA GAZETTE



N° 4

Institut de Thérapie Sportive

SEPTEMBRE 2022

## Sommaire.

P1 . Edito

P2 . Appel aux dons

P3. Les défis du 3ème trimestre

P4. la conférence du 8 juin 22

P5 et p6 . CR « La Voga-longa » à Venise

P7 et p8. « Parole aux adhérents » Témoignages

Responsable Gazette  
Monique Guézet

## EDITO

*La saison estivale se termine. Si la plupart des structures se sont mises en sommeil, notre association a veillé à maintenir un minimum d'activité encadrée pour répondre à différents besoins.*

*La maladie ne prend pas de vacances, chacun doit donc s'assurer que ses activités et son mode de vie en général pendant les congés de nos « encadrants salariés » n'annulent pas les bienfaits acquis pendant le reste de l'année.*

*Un rendez vous organisé est une condition pour permettre un regroupement d'adhérents autour d'un même projet : éviter une rupture avec les habitudes « d'entraînement » si néfaste au maintien de la condition physique.*

*Le rendez vous des vacances peut permettre aussi de maintenir le lien social pour ceux qui se sentent un peu isolés ou désœuvrés.*

*C'est grâce au groupe de bénévoles que cette continuité a pu être assurée en juillet et août sur le secteur de Grenoble. Deux responsables pour le rendez vous de marche active le mardi (merci à Aimée et Bernard) et 4 organisateurs d'un programme de randonnées le samedi (merci à Dominique, Sylvaine, Résy et Bernard) ont œuvré pour permettre le maintien de 2 activités physiques réparties sur la semaine. Nous prévoyons de maintenir cette organisation pendant tous les congés scolaires avec ces 2 activités gratuites.*

*Ajoutons le stage de 4j en altitude à Bessans organisé du 11 au 15 août dans le cadre de la préparation au défi Laponie.*

**Monique Guézet**

**Les cabanes de ROYBON ET DE LA FAUGE dans le massif du Vercors. 30/07/22**



**PROVEYSIEUX en Chartreuse. 06/08/22**



**BESSANS Août 22**





**Septembre c'est le retour des vacances....mais c'est aussi une période durant laquelle nous démarchons pour l'appel aux dons.**

**Beaucoup d'entreprises sont prêtes à aider des associations car le don est déductible de leurs impôts.**

**Profitions en, contactons les !**

**Aidez nous à trouver des entreprises et des mécènes engagés dans une démarche RSE (Responsabilité Sociale des Entreprises)**



**Vous avez des relations, vous travaillez ou vous avez travaillé dans une entreprise susceptible d'aider ITS, association que vous connaissez bien et que vous pouvez mettre en avant ! Prenez le premier contact, nous ferons le reste.**

**Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir des documents pour présenter l'association.**



**Des dons, des subventions pour quoi faire?**

**Les dons nous permettent de réduire le coût des séances, de vous proposer une variété d'activités mais aussi des prestations de qualité.**

**Actuellement, il nous faut élargir l'équipe de bénévoles en faisant appel à des prestataires qui auront des missions particulières nécessitant des compétences spécifiques. (ex : la COM indispensable pour nous faire connaître, avoir plus de visibilité parmi toutes les associations qui œuvrent pour le santé, mais aussi pour attirer l'attention des Mécènes.)**

## Les prochains DEFIS du 3ème trimestre.

### « La GRENOBLOISE » : la course solidaire de la rentrée.

Elle aura lieu le dimanche 18 septembre 2022 au parc Paul Mistral.

2 parcours au choix :

Une course urbaine de 8,2km au cœur du centre ville non chronométrée mais pour vous challenger !

Une marche de 4,5km dans les allées du parc Paul Mistral pour ceux qui ne souhaitent pas courir, mais participer d'une manière active.

***20 inscrits déjà pour l'association. Pour les retardataires, vous pouvez encore vous inscrire vous-même sous la bannière ITS.***

### « L'EKIDEN » : la course par équipe

Elle aura lieu le dimanche 9 octobre 2022 à Grenoble.

L'EKIDEN est un marathon (42,195km) en relais de 6 coureurs. Les distances sont imposées et sont réalisées par 6 coureurs différents dans l'ordre suivant : 5km, 10km, 5km, 10km, 5km, 7,195km.

Le parcours est constitué d'une boucle à réaliser 1 ou 2 fois selon les relayeurs.

La zone de relais est au même endroit que les lignes de départ et d'arrivée pour plus de convivialité.

Pour le relayeur n°6 une petite boucle de 2,195 km est aménagée sur la boucle principale. Il effectue donc une fois la grande boucle puis une fois cette petite boucle.

En 2021, deux équipes d'ITS ont pris le départ. ***Coureurs, formez votre équipe pour 2022 !*** Toute

### « En - vie pas à pas vers la « LAPONIE » : du 28/10/22 au 05/11/22, 6 jours en immersion en plein cœur de la Laponie suédoise pour parcourir 80 km dans des conditions polaires.

Un collectif de 12 adhérents(es) ITS se prépare depuis un an avec Karine en premier de cordée.

1- Une préparation physique :

le samedi matin, séance de marche et course à Bachelard

Un séjour hivernal à Bessans (Savoie Maurienne) en février pour tester chaussures, raquettes, vêtements en affrontant neige et tempête

Un séjour estival à Bessans en août pour affiner la condition physique et marcher en altitude.

Regroupement un WE de septembre pour affiner la cohésion du groupe et régler les dernières mises au point.

2- Un dossier mécénat pour trouver des financements

3- Des actions diverses : ventes sur les marchés, un crowdfunding sur helloasso, vente de Beaufort, une tombola solidaire en septembre.

***Nous comptons sur vous pour nous aider dans la ventes des billets en septembre!***

***Il reste peu de temps pour combler le manque de financements. La période des vacances n'étant pas favorable pour les contacts.***

### « TELETHON de l'OMS « 2022 : le samedi 3 décembre 2022.

Inscrivez cette belle course solidaire de lutte contre les maladies rares dans votre calendrier!

Une course ou une marche sur une distance de 5 km

Mercredi  
 juin 8

18h30 - 21h00

CHU la Tronche  
 Salle Gilbert Faure

Port du masque obligatoire

## CONFÉRENCE

Activité physique et  
 Affections Longue Durée

Comment faire de l'activité physique adaptée une habitude, une médication et une source de bien être ?

Par quels leviers les associations locales peuvent adapter leurs pratiques pour tendre vers une AP adaptée ?

Gratuit sur inscription : [www.bit.ly/AP-ALD](http://www.bit.ly/AP-ALD)  
 + d'infos : [msgrenoble.fr](http://msgrenoble.fr)



Belle réussite pour cette 1ère conférence organisée le mercredi 8 juin en partenariat avec l'OMS de Grenoble.

Environ 70 personnes étaient présentes dans cette belle salle Olivier Faure du CHU.

Après l'ouverture de la conférence présentée par Claire Rome, (adhérente ITS) pour poser la problématique du thème « activité physique et affections longue durée, » plusieurs intervenants se sont succédés.

Lyan Fessler chercheur à l'université a présenté son étude EMAP dont l'objectif est de mieux comprendre le rôle des émotions dans l'engagement et le maintien de la pratique d'activités physiques. Il s'agit de mesurer ce que l'on ressent pendant et après les séances d'activité physique.

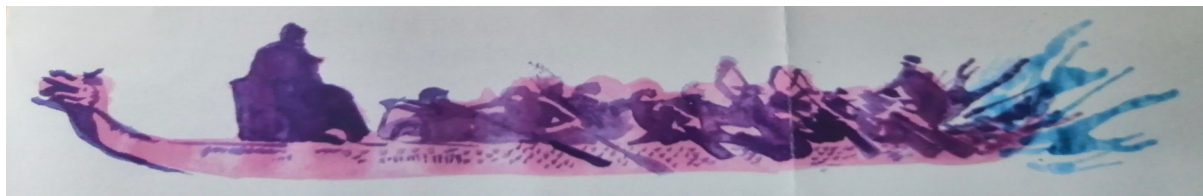
Karine Lemasson (ITS) a montré comment l'association ITS met en place des programmes thérapeutiques pour que l'activité physique s'inscrive dans le parcours personnel de chacun afin d'améliorer sa qualité de vie.

Mélanie Sens a présenté l'organisation de la plate forme départementale de Prescri'bouge pour répondre aux besoins de l'activité physique adaptée.

Les témoignages forts de Catherine, Geneviève et Claire de l'association ITS, pour montrer l'importance de l'activité physique dans leur combat contre la maladie dans une structure adaptée à leurs besoins ont été des moments forts chargés d'émotion.

MG





## Les « Lance l'eau du lac » de Charavines

### A la Vogalonga de Venise 2022

Tout commence par la rencontre avec une maladie qui nous fait peur, nous affaiblit mais jamais ne nous terrasse.

Marie, notre coach, grâce à ses compétences sportives et humaines nous accompagne plusieurs fois par semaine dans des activités physiques : gymnastique posturale, dragon boat renforcement musculaire. Son énergie contagieuse et sa bienveillance nous redonnent l'envie de voir plus loin.

Cédric, avec humour et dynamisme nous entraîne à la marche active avec des techniques éprouvées comme le fractionné ou le cardio. Emmanuelle nous apporte la sérénité indispensable à notre reconstruction avec ses séances hebdomadaires de yoga.

C'est avec cette équipe humaine et empathique que nous traversons les passages difficiles de nos vies. Toujours présente à nos côtés, jamais elle n'oublie de nous encourager afin d'accroître nos potentiels physiques et psychologiques qui nous redonneront confiance en nous.

L'alchimie a pris, après avoir galéré chacune et chacun de notre côté, nous avons décidé de pagayer ensemble sur ce bateau ancestral, le dragon boat. Un avenir avec un projet stimulant éclairait notre horizon. C'était une aventure que nous devions construire ensemble : notre participation à la Vogalonga de Venise.

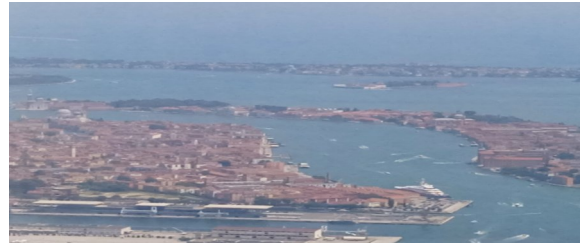
L'entraînement physique était bien sûr indispensable et son intensité montait progressivement semaine après semaine. Mais les finances comme souvent demeurent le nerf de la guerre. Trouver de l'argent et des mécènes pour nous accompagner était indispensable. Mais se motiver ensemble pour la réalisation d'animations qui nous apporteraient l'argent nécessaire au financement de notre beau projet participait de cette cohésion qui allait construire une équipe motivée et solidaire.



Toutes les compétences et les bonnes volontés étaient les bienvenues, informatiques, comptables ou de démarchage mais également en cuisine ou en animation. Ateliers pâtisseries chez notre grande spécialiste, Nicole, qui nous ouvrait chaleureusement sa maison et partageait ses compétences. Ventes de ces productions maison sur les marchés du voironnais. Organisation du grand loto qui nous a beaucoup mobilisé mais avec la satisfaction d'avoir attiré un public nombreux, pièces de théâtre au profit de notre projet. Les idées ne manquaient pas mais parfois le temps. Une année pour construire ce rêve avec bien sûr des hauts et des bas, des obstacles à surmonter et des impondérables à

gérer, nous sommes humains et rien n'a été facile. L'entraînement physique et technique a nécessité de ne rien lâcher et le plaisir de partager nos progrès étaient au rendez-vous.

Mais aujourd'hui, toute cette belle énergie a été payante, les efforts physiques et organisationnels nous ont enfin permis de prendre la route pour Venise.



L'émotion et la joie montaient mais aussi parfois les doutes... Suis-je capable d'accomplir ces 30 kilomètres au milieu de la lagune et des canaux vénitiens ? Suis-je à la hauteur, ne me suis-je pas surestimé malgré les encouragements de Marie ou Cédric ? Mais l'équipe est là et à chaque moment de découragement c'est l'amitié et le soutien qui prennent le cap. Nous étions une seule et même équipe, nous avons dépassé des épreuves tellement insurmontables que nous n'allions certainement pas baisser les bras au dernier moment.



Nous avons participé à une épreuve sportive connue dans le monde entier, nous avons navigué dans les paysages vénitiens les plus célèbres, mais ce que je retiens de cette belle réussite, ce sont les liens forts que nous avons tissés, c'est la richesse de nos différences et de notre motivation qui ont consolidé notre équipe et nous ont permis de franchir la ligne d'arrivée avec la tête haute d'avoir surmonté les obstacles de la maladie grâce au sport et à notre solidarité.

Aussi, c'est la tête dans les étoiles et des émotions plein le cœur que je veux remercier toute notre belle équipe des « Lance l'eau du Lac ». Je ne veux pas oublier toutes celles et ceux qui autour de nous ont œuvré pour rendre ce rêve possible :

les membres de la belle équipe d'ITS, bénévoles, professionnels et adhérents, nos familles et amis, nos nombreux mécènes. La liste n'est pas exhaustive personne n'est oublié dans nos cœurs.

L'addition des volontés individuelles, décuple les forces et permet au rêve de devenir réalité. Aujourd'hui encore nous l'avons expérimenté avec bonheur.

Chantal Lloret de l'équipe des « Lance l'eau du Lac » le 7 juin 2022



## Paroles aux adhérents.

### Témoignage de Christiane à la conférence du 8 juin 2022.

*Née avant 1950 je ne suis pas allée vers le sport n'y voyant aucun intérêt. Mais j'avais une vie saine avec balades en montagne et un peu de ski de fond et surtout pas de cigarette !*

*En 2016, cancer du sein, avec une radiothérapie .*

*J'étais suivie parallèlement par une kiné qui m'a vivement conseillée de pratiquer un sport adapté. Elle m'a parlé de Marie Borlet et de l'association ITS Voiron. .... Rencontre et entretien chaleureux avec Marie..., empathie, ....bienveillance. j'ai exposé mes difficultés, mon traitement etc ...et me voilà partie pour une première séance de gymnastique posturale. ....*

*« Pieds parallèles, largeur du bassin, sommet du crâne vers le ciel, remonter le talon droit, le poser, lever le talon gauche...Plier les genoux etc... » Je me suis dis : Qu'est ce que je fais dans ce cours !*

*Mais très vite je constate la progressivité des exercices, les explications sur chaque muscle, ou partie du corps que l'on fait travailler et surtout l'adaptation aux possibilités de chacun. Plusieurs options nous sont proposées de la plus facile à la plus difficile dans la posture ou le mouvement à accomplir. Chacun est concentré sur ses possibilités du moment.*

*Je me suis vite sentie à l'aise dans ce groupe et j'ai bien progressé toute cette année 2016/2017 dans une ambiance chaleureuse et conviviale. On se quitte pour les vacances.*

*Après les vacances d'été, je me sentais en forme et j'ai repris des activités de loisir non sportives.*

*Plusieurs mois passent et subitement me voilà hospitalisée en urgence pour insuffisance respiratoire donc sous oxygène. Débute pour moi un parcours long et complexe .*

*3 semaines à Hôpital de Voiron puis je suis envoyée au centre de pneumologie Henri Bazire avant d'être transférée au 4ème du CHU Grenoble*

*17 jours en pneumo puis un diagnostic et un traitement lourd en plus de l'hormonothérapie.*

*Je retourne au centre Henri Bazire pour un séjour incluant un programme de réhabilitation par le sport.*

*J'avais perdu 10kg, plus de masse musculaire j'étais en loque, je ne dormais plus et là j'ai compris l'importance de la pratique d'une activité physique.*

*Après plus de 80 jours hors de mon domicile, j'étais dans l'appréhension de rentrer chez moi et de revenir à la « vie normale ».*

*Dès ma sortie du centre, Je n'ai pas hésité et pour la 2ème fois j'ai contacté Marie qui m'a accueillie avec sa bienveillance et ses encouragements ainsi que tous les adhérents que j'avais laissés dans ce cours.*

*Je dois vous dire à quel point j'ai été émue et heureuse de renouer avec chacun et de recommencer cette pratique physique par « pieds parallèles largeur du bassin, le sommet du crâne largeur du bassin ...etc ! »*

*Je suis assidue aux cours et me sens très bien.*

*Septembre 2018 arrive, une nouvelle activité est proposée : le Dragon Boat sur le lac de Charavines. Pourquoi pas ? A mon âge tout de même...Je fais une séance d'essai et là je suis conquise, tout s'enchaîne. Je m'inscris et me voilà dans 2 cours différents par semaine.*

*Une idée jaillit : et si on allait à Venise participer à la Vogalonga? Marie devient notre capitaine. Le projet est un vecteur incroyable de cohésion, de solidarité et de partage d'énergie.*

*Aux derniers entraînements, je suis de plus en plus essoufflée, je passe des examens, l'épreuve d'effort. Discussion avec Marie et le corps médical. Et mon billet pour Venise se transforme en séjour à Bazire. Ma vie se brisait. Mais j'ai suivi le groupe grâce aux SMS et aux photos sur mon plateau du petit déjeuner...*

*Grâce au soutien du groupe j'ai persévéré...je me suis inscrite à un 3ème cours... et si Je n'ai pas pu participer au premier défi de la Vogalonga, je me suis rattrapée cette année en vivant une véritable aventure humaine dans le sport avec à l'arrivée ma première médaille !! Et j'en suis très fière.*

*Pour conclure je veux dire à ceux qui doute encore du bienfait d'une activité physique: inscrivez vous auprès d'une association qui correspondant à vos besoins, vous pourrez trouver au-delà du bienfait corporel, le réconfort, le soutien, l'amitié, le plaisir d'accomplir de merveilleux projets.*

*Mes chaleureux remerciements à ITS, à tous ses encadrants, et à tous ces adhérents qui ont contribué à mon bien être et à ma reprise de confiance en moi....Et dans mon agenda, il y aura encore 3 cours par semaine avec ITS. Il n'y a pas de limite d'âge pour faire du sport adapté dans la bonne humeur et le partage.*

*Christiane Nicollin*

## Témoignage de Geneviève à la conférence du 8 juin 2022

*Histoire personnelle : Veuve à 33 ans avec deux filles en bas âge, j'ai mis en route un pilotage automatique pour avancer sans me poser des questions et je me suis investie à fond dans le travail pour gagner ma vie et celle de mes filles mais aussi pour occuper mon esprit. Pas le temps pour des activités sportives.*

*10 ans après je rencontre mon conjoint d'aujourd'hui, trois enfants nous rejoignent et donc 4 « hommes » hyper sportifs nous mettent « en route » et nous font découvrir les joies des activités sportives, des besoins de se bouger....Je ne m'étais jamais posée la question quel sport faisait partie intégrante de ma vie. Sport loisir, sport bien être ou sport santé. Je me considérais plutôt sportive et pratiquais en ayant l'impression que cela faisait du bien à ma santé physique et mentale.....*

*L'été 2019, changement professionnel. De directrice des ressources humaines à Sciences Po je mute comme chargée de mission RH à l'Université. Baisse de rythme extrême, je n'ai plus la suroccupation ....changement de vie et un matin d'octobre 2019 je ne me lève plus, c'est le, burn out.*

*Un an de congé maladie, et au moment de la reprise, tout va bien.*

*Et là, découverte d'un cancer du sein. mon corps reposé depuis un an me fait faux bond !*

*Opération, traitements et sur le bureau du kiné au CHU, un flyer ITS que je prends : j'avoue que les mots « thérapie » (oui je suis malade) « sportive » (c'est encore possible) et « Institut » (je ne vais pas rester toute seule dans mon coin) semble faire écho chez moi. Un démarrage difficile : encore en traitement, j'ai vraiment eu peur que ce soit au-delà de mes capacités, que cela ne puisse pas s'adresser à moi : perte de confiance en moi, la peur d'en faire trop, d'en faire pas assez.... La peur des autres et de leur regard. Pas simple pour moi, moi qui aie l'habitude d'être dans le contrôle, le contrôle de mes émotions, le besoin d'y arriver... J'ai fait ma première séance d'essai le vendredi 9 janvier 2021 avec de la marche active au Parc Bachelard. Ouha, c'est dur. C'est compliqué pour moi. C'est incroyable de se sentir démunie à ce point-là. Puis c'est le COVID, Je perds mon enthousiasme et le 18 janvier j'envoie un message à Karine, ITS ce n'est pas pour moi, je n'y arrive pas, je suis encore en traitement. Je baisse les bras, la force n'est plus là. J'ai mal.*

*Je continue encore une ou deux séances de gym en visio, c'est difficile mais je sens que cela fait du bien. Karine ne me bouscule pas mais ITS me propose par mail encore et encore de venir aux séances de marche et peu à peu avec les traitements qui arrivent sur la fin je reprends un peu confiance, je reprends des forces et surtout j'apprécie de rencontrer des gens.*

*En plus de la gym posturale, je reste assez fidèle aux séances de marche du mardi avec Bernard qui nous apprend à surveiller notre rythme cardiaque, mais aussi la récupération après un effort. J'apprends à me connaître, et les progrès qui arrivent.*

*Et puis je parle à Bernard de ma déception de ne plus courir. Il me propose alors d'alterner la marche avec des petites séquences de course et d'y aller progressivement. Je me lance, un peu, beaucoup et me voilà repartie!*

*Je peux enfin proposer à mon mari de l'accompagner sur un rythme qui ne sera peut-être plus le même qu'avant mais avec le même plaisir.*

*Chaque mardi le groupe est là. Bernard note les kilomètres parcourus, les pulsations de chacun.....*

*Chaque mardi cela peut être différent selon ma forme physique, mon état psychologique. Et chaque fois c'est du bonheur d'avoir pu se dépasser sur une heure de marche ou de course. Les progrès sont là, le plaisir est au rendez-vous, je me dépasse **pour moi.***

*Chose extraordinaire, ITS accepte que les membres de la famille participent. Cela a vraiment été important pour moi. Mon conjoint m'a suivi dans certaines séances ou challenges et du coup cela a été une grande aide, une révélation pour moi, je pouvais refaire du sport avec lui.*

*Du coup les challenges se suivent : Ekiden, Grenobloise, Echirolloise. Ce sont des moments forts, des moments en groupe ou ensemble on essaie de se dépasser. Et à la fin quelle récompense, que d'émotions de se sentir capable, de ressentir des courbatures, de partager les sourires des autres participants.*

*Enfin les randonnées du mardi, je n'ai pas réussi à y participer très régulièrement mais finalement je ne suis pas encore si ancienne à ITS ..... mais quel bonheur, quel plaisir de partir à l'air frais. Seule c'est trop compliqué. En chemin, possibilité de discuter de tout, de rien, de sentir qu'on a du plaisir à partager « ensemble » même si les rythmes sont différents, l'esprit de groupe est là comme une enveloppe de douceur, de protection, de cordes invisibles entre nous qui nous poussent à aller de l'avant.*

*Merci à ITS, merci aux praticiens en thérapie sportive, merci aux bénévoles qui nous permettent de suivre toutes les activités et qui font un boulot énorme pour faire vivre ITS, merci enfin à tous les adhérents. Merci d'avoir été et d'être là pour me permettre d'être moi.*

*Pour conclure je dirai que la maladie m'a changée c'est certain, mais aussi ma pratique sportive. Aujourd'hui elle m'est adaptée, elle est nécessaire et j'en suis consciente mais sans une association, cet équilibre est trop fragile car même si je verbalise facilement l'apport du sport sur ma santé, la pratique sans ce lien avec ITS serait compliquée.*

Geneviève Chavant