

Sommaire.

P1 .Edito

Dates à retenir

P2 . Assemblée Générale

P3 .liste des Commissions

Commission rando

Stage Bessans

P4. Défi Laponie

P5.Conférence 8 juin 22

Parole aux adhérents

Responsable Gazette
Monique Guézet

EDITO

L'association est un espace d'adhésion à des valeurs et à des intérêts communs. Mais c'est aussi un espace d'animation, de formation, de communication, dans lequel chacun s'intègre et qui contribue au développement personnel et relationnel. Le projet de l'association doit être porteur de sens pour favoriser le partage d'une culture commune, fruit d'une réflexion collective.

*Pour favoriser cette dynamique, renforcer l'esprit associatif et répondre aux perspectives fixées lors de notre assemblée générale, nous avons fait le choix de travailler en **commissions thématiques**.*

L'activité associative comporte une dimension émotionnelle qui doit favoriser le sentiment d'appartenance au groupe.

La mise en place des commissions répond à l'ambition de permettre à chaque bénévole mais aussi à chaque adhérent, de s'impliquer dans un domaine qui le porte et l'anime en participant activement aux réunions du groupe.

Un membre référent (voire 2) entouré d'une petite équipe a été nommé sur chaque commission. Il anime le groupe, suit les travaux et les présente au bureau ou au CA qui prennent les décisions d'application.

Vous trouverez dans cette Gazette la liste des commissions.

Les personnes souhaitant intégrer une commission contactez l'association : contact@therapiesportive.com.

Les réunions se déroulent en présentielles et parfois en visioconférence. La fréquence et le lieu des réunions sont fixés par le groupe.

Karine LEMASSON

Dates à retenir

Conférence « Activité physique / Santé » : Mercredi 8 juin 2022 - 18h30 à 21h

En partenariat avec l'OMS

Randonnée en secteur « haute montagne » : Samedi 18 juin 2022

Direction la BERARDE pour admirer les paysages grandioses.

Refuge du Chatelleret 500m de D+ pour 5km ou **refuge Temple Ecrins** pour les plus aguerris avec 727mD+ pour 13km

D'autres pourront aussi découvrir le village de La Bérarde et flâner....

Stage estival de randonnée à BESSANS : Du jeudi 11 août au Lundi 15 août 2022

Parcours d'orientation (lecture de carte) : Samedi 20 ou 27 août 2022



Assemblée générale 2022. (Extraits)

Les rapports d'activité et financier (envoyés avant l'assemblée générale) ont été votés à l'unanimité.

Nous présentons ici les élections au conseil d'administration et les perspectives 2022.

Election des candidats au Conseil d'administration.

Les statuts prévoient 15 membre maximum élus pour 2 ans.

2 membres élus en 2021 (Paolo FONTI et Françoise FONTI GENIN), 9 membres sont à renouveler et 4 nouveaux candidats pour cette élection.

Les 13 candidats ont été élus à l'unanimité : Chantal AMEIL-Isabelle FLANDIN-Bernard GUEZET-Monique GUEZET-Agnès HATHOUT- Sophie de la CONDAMINE-Thibault PARMENTIER-Didier SIGNAT-Chantal LLORET-Michèle GABERT -Géraldine GAC-Dominique LAMARRE-Charlette LAURENT.

Les 3 experts en thérapie sportive Marie BORLET, Karine LEMASSON et Cédric PERRICHON sont invités à participer au CA.

Perspectives 2022.

* Les objectifs prioritaires

Faciliter l'engagement dans une pratique pérenne d'activité physique malgré la maladie.

Evaluer les retombées de la pratique chez nos adhérents.

Augmenter le nombre d'adhérents qui pratiquent 2 à 3 fois/semaine.

* Les moyens

Informar pour mieux comprendre les enjeux liés à la pratique.

Augmenter l'offre d'activité et améliorer les conditions d'accueil.

Mise en place d'un groupe de travail « Bilan Suivi Santé et Activité Physique » pour répondre au deuxième objectif ; La « Qualité de vie » sera mesurée pour évaluer les retombées de la pratique.

* Le fonctionnement administratif.

Pilotage de l'Association via Assoconnect.

Trouver une personne « pilote » pour créer, coordonner et animer le groupe de travail « informatique ».

Revoir l'organisation interne pour permettre une meilleure répartition des tâches administratives.

Anticiper la passation de la trésorerie.

* La logistique

Recherche de salle sur territoire Metro pour se réunir, tenir une permanence, stocker du matériel. Une perspective sur Fontaine est à l'étude.

* Le co voiturage

Géré par l'association par souci d'équité avec participation financière des passagers et remboursement aux conducteurs.

* Les Appels à projet

Thématiques pour 2022 : « Soutien aux personnes démunies » et « Evaluation des pratiques ».

* Les « Défis »

Ils s'inscrivent dans la continuité des séances hebdomadaires. 9 défis programmés en 2022

* Les Conférences

Première conférence en juin « L'activité physique ne guérit pas mais elle peut nous y aider : comment? »

* La Gazette

Outil de communication interne, la Gazette est aussi un espace d'expression pour les adhérents.



Liste des commissions et leurs compositions actuelles.

Les personnes souhaitant intégrer une commission contactez l'association.

« **Gestion Administrative** » : Chantal Ameil

Michèle Gabert - Françoise Genin - Bernard Guézet - Dominique Lamarre

« **Communication** » : Monique Guezet

Françoise Genin – Marie Borlet – Isabelle Flandin – Sophie De la Condamine - Paolo Fonti - Didier Signat – Karine Lemasson

« **Bilan Suivi Santé et Activité Physique** » : Thibault Parmentier et Karine Lemasson

Pierre Martel - Bernard Guezet - Marie Borlet - Sophie De la Condamine - Isabelle Flandin

« **Évènementiel, stages et journée convivialité** » : Marie Borlet - Karine Lemasson - Cédric Périchon - Equipe porteuse du projet

« **Finances** » : Monique Guezet -?

« **Randonnée** » : Bernard Guezet (Grenoble) Sophie De La Condamine (Voiron)

Françoise Genin - Paolo Fonti - Dominique Lamarre - Marie Claire Remilleux - Sylvaine Deltour - Edith Bollinger - Rézy Oddos - Chantal Lloret - Jacques Chignon - Noël Collet Beillon

« **Conférence** » : Bernard Guezet

Claire Rome - Isabelle Flandin – Karine Lemasson - Agnès Bourdariat

« **Activité Physique et Bilans** » : Marie Borlet et Karine Lemasson

« **Informatique** » : A mettre en place

Extrait du compte rendu—1ere réunion de la [commission « Rando »](#).

Tour de table sur le vécu : à l'unanimité, les encadrants sont satisfaits de participer bénévolement, pour permettre aux adhérents d'apprendre, d'observer, découvrir et partager...il est important de garder de la souplesse par rapport à la météo. Il est indispensable de faire des groupes de niveaux pour répondre aux capacités de chacun. C'est aussi une manière de rassurer et de donner confiance aux personnes hésitantes.

On observe que le groupe des randonneurs a augmenté mais ce sont souvent les mêmes qui viennent. Problèmes parfois d'horaire ?

Prévoir des randos plates ou avec peu de dénivelé => certains pourront ainsi plus facilement venir.

Faire le plus possible du covoiturage et peut-être aussi se limiter davantage autour de Grenoble et utiliser les transports en commun pour diminuer le coût.

Rando juillet/ août : ouvrir un autre créneau que le mardi, tenter le samedi Marie-Claire se propose de faire quelques repérages en juillet/août

Lecture de carte d'orientation : Christine Raucoule Présidente GUC CO propose une aide pour mettre en place une approche de l'activité. **le 20 ou le 27 août** : découverte carte...et courant septembre : sur le terrain.

Nous sommes tous intéressés.

Stage estival de randonnée à BESSANS au Gite de la Bâtisse

Du jeudi 11 août au lundi 15 août 2022.

Inscription sur : evenementiel@therapiesportive.com

Ce stage est l'occasion de répondre à nos objectifs :

S'inscrire dans une pratique régulière hebdomadaire

Explorer des intensités dans une pratique encadrée

Partager des temps forts

Se ressourcer et s'éloigner des problématiques quotidiennes.

Nous serons encore cette année coucounés et hébergés en pension complète au gite de la Bâtisse, chez Laurence. Chèques vacances acceptés.

<http://www.gitedelabatisse.com>



Projet LAPONIE

« EN-VIE » PAS A PAS VERS LA LAPONIE

Un défi ambitieux pour montrer l'importance du sport face à la maladie, dans une pratique d'activité physique adaptée pendant et après cancer.

6 jours en immersion en plein cœur de la Laponie Suédoise pour parcourir 80 kms à pied dans des conditions polaires sans être dans un état d'épuisement ni favorable à l'inflammation.

Il favorise l'engagement dans une pratique régulière : pour réussir son défi, une préparation sur le long terme est nécessaire.

Grâce à un entraînement régulier et progressif de 12 mois qui associe une préparation physique cardio pulmonaire et un renforcement musculaire, pendant et après traitements, il devient possible de réussir le défi et profiter pleinement de l'aventure.

Si le défi est un temps de dépassement de soi, c'est aussi une occasion de s'engager dans une aventure humaine et solidaire.

Ce défi s'intègre pleinement dans le projet de l'association en créant davantage de liens, de partage d'émotions.

Origine du projet

Nous nous sommes retrouvés embarqués dans une mésaventure commune : la maladie, laquelle implique des traitements contraignants, plus ou moins longs, selon les pathologies. Pour rebondir, redonner sens à notre quotidien, nous avons choisi la pratique du sport, dans un milieu adapté et bienveillant : ITS, l'Institut de Thérapie Sportive.

Notre équipe

Un collectif de 12 marcheurs, 8 femmes et 4 hommes âgés de 30 à 67 ans adhérents de l'association ITS et fragilisés par la maladie dans leur parcours de vie se sont mobilisés pour rebondir et aller de l'avant.

Une équipe d'encadrants professionnels et passionnés les accompagnera dans la réussite de ce projet.

Soutien financier

Après une vente de Beaufort en février, nous fabriquons des objets à vendre prochainement sur les marchés. Nous avons également lancé une cagnotte en ligne sur Helloasso.

L'équipe organisatrice

Quelques adhérents de l'association d'ITS se retrouvent, selon leurs disponibilités, certains samedis AM pour participer à l'atelier couture. C'est Agnès, l'animatrice : 1^{ère} couturière, qui accueille dans un cadre agréable, les petites mains. Sur sa longue table, on trouve les machines à coudre, les tissus variés, les fils colorés et les petits accessoires avec lesquels nous allons nous amuser pour confectionner, avec application et dans la gaieté partagée, des écharpes, des petits coussins (garnis de graines d'épeautre) des bougies végétales...C'est un moment sourire et vivant...La vente de nos fabrications va nous permettre d'alimenter la cagnotte afin de réaliser nos projets et nos défis. Laurence (gérante du gîte de la Bâtisse) pilote le blog pour le suivi de l'évolution du projet.



Préparation hivernale
Bessans Fév 2022



Découpe du Beaufort
Camille et Pascale



Atelier confection
Agnès et Cécile

« L'activité physique ne guérit pas mais elle peut nous aider : mais comment? »

Conférence le 8 juin 2022. Lieu à préciser

« On nous le rappelle régulièrement : faire du sport est bon pour la santé. Sans doute ! Mais qu'en est-il lorsque l'on est déjà malade ? On pense souvent que le sport requiert de l'effort, génère de la fatigue et induit des courbatures. Détrompez-vous !

D'après le Professeur Ninot, spécialiste des interventions non médicamenteuses, *"quand on n'est pas malade, on peut ne pas faire d'activité physique, c'est un choix, mais chez les malades chroniques, ce sont des soins qui doivent être prescrits et dosés"*. Ainsi, la pratique d'une activité physique semble devenir incontournable pour lutter contre les maladies chroniques.

L'activité sportive, tout en restant adaptée, permet d'agir à différents niveaux chez les patients ! Elle permet d'agir aussi bien sur la condition physique que sur le bien-être moral ou le système immunitaire. Elle participe aussi à optimiser la qualité du sommeil, réduire l'anxiété, augmenter le tonus musculaire ou encore améliorer la tolérance aux traitements. Tous ces effets bénéfiques ont été mis en évidence par de nombreuses études dans les cas de maladies cardio-vasculaires, de diabète, de certains cancers et de maladies neuro-psychiques et sont potentialisés par une alimentation adéquate, saine et équilibrée.

Mais pourquoi ? Comment cela fonctionne-t-il ?

Comme tout est toujours plus facile lorsque l'on est plusieurs, venez nombreux découvrir et discuter des bienfaits de l'activité sportive, encadrée et entourée !! »

Claire Rome. Intervenante . Adhérente ITS (pratiquante marche active et stretching

La parole aux adhérents.

Second défi de l'année à l'initiative d'un groupe d'adhérents. Edition 2022 GRENOBLE – VIZILLE

« Pas de grasse matinée en ce dimanche 3 avril 2022. Une 10zaine d'adhérents ITS se sont inscrits à l'édition Grenoble – Vizille et participent à l'épreuve du 15 km en rando. A 8h30 précise c'est le départ d'Eybens, au milieu d'une foule de randonneurs, nous nous regroupons pour échanger nos premières impressions sur la météo qui aujourd'hui est plus clémente. Certes il ne fait pas chaud ! et chacun décline ce qu'il a mis pour se protéger du froid...mais, c'est bien connu, en marchant et surtout d'un bon pas, on se réchauffe !! Notre petit groupe suit le parcours très bien balisé ; aux portions de routes succèdent de jolis chemins et sentiers. Le paysage est très chouette avec le vert printemps, qui commencent à habiller les arbres et le blanc, restes de la chute de neige d'hier. Tout en discutant joyeusement nous passons Bresson, la commune de Jarrie. Une halte ravitaillement est prévue quand nous arrivons au Château de Bon Repos. Nous apprécions ce moment goûteux...il y a un buffet tenu par des bénévoles au petit soin pour nous « requinter » si besoin était. Nous profitons de ce temps pour prendre la traditionnelle photo du groupe. Toujours l'humeur joyeuse nous reprenons notre rythme de croisière, contourignons Montchaboud, passons la Croix de Vue pour rejoindre le Château de Vizille. Beaucoup de monde sur la ligne d'arrivée : des coureurs, des marcheurs et des personnes venues encourager et féliciter leurs proches de l'effort fourni ce dimanche.



Le groupe ITS se regroupe pour boire un coup. Nous sommes contents d'avoir assuré notre défi : sommes-nous fatigués ? un peu. Un petit effort nous est encore demandé, quelques 500m pour monter enfin dans la navette qui va nous ramener à Eybens. Dans le bus nous entendons les commentaires que nous partageons tous : cet après-midi c'est canapé !!!Merci à l'organisation et à l'ensemble des bénévoles pour ce bon moment » Dominique Lamarre

Mardi 29 mars. Randonnée hebdomadaire de Grenoble proposait un circuit vers les eaux de Rochefort.

« Bonsoir à tous, Je connais ce parcours pour l'avoir fait à vélo et en randonnée pédestre, à une époque où j'avais une bonne forme physique, c'est pour cela que je m'étais inscrite. Les séquelles de ma maladie ne m'ont pas permis de suivre le mouvement de la « Balade tranquille ».

Je tiens à remercier Aimée et Sylvaine pour leur bienveillance à raccourcir et terminer le circuit à mes côtés. Nous avons beaucoup, causé ce fut sympathique. Je tiens à remercier Paolo pour la mise au point de mes bâtons de marche . Simone