

## ITS à la 44ème édition de la « Foulée blanche »



24 marcheurs ont participé à la « Foulée raquettes » organisée sur le secteur des Narces à Méaudre le samedi 29 janvier.

Au programme, ascension du « Gros Martel » et boucle autour des « Merveilles des Narces » sous un soleil radieux et une ambiance conviviale et chaleureuse. 8kms et 350m de D+ ont permis aux participants, dans un effort modéré et soutenu, de prendre de la hauteur pour admirer depuis le sommet le Mont Blanc et la Meije.

La journée s'est terminée par une petite collation bien méritée au refuge des Narces .

Un grand merci à nos accompagnateurs bénévoles : Sylvaine Monique, Noël et Bernard pour avoir encadré avec bienveillance l'ensemble du groupe. Bravo à tous pour avoir relevé le défi.



46 skieurs ont pu défendre les couleurs de la Thérapie Sportive en participant à cette 2ème édition de la « Foulée des patients ». Le choix du défi aura permis à chacun de participer avec ses ressources à ce parcours de 6kms style libre.

Bravo à tous les participants.

Un grand merci à tous les bénévoles pour la mise en place et la tenue des stands sur le Week End : James, Didier, Marie Cécile, Charlette, Richard, Paolo, Françoise, Dominique, Pascale, Edith, Sylvaine et Monique.

Karine Lemasson



## EDITO.

### Sommaire .

P1 . Foulée des patients

P2 . Edito

P3 . Informations

P4 . La Vogalonga

P5 . « Témoignage »  
Le courrier du lecteur.

P6 . Its et la santé  
Statistiques.

Responsable Gazette

Monique Guézet

*Dès la création d'ITS en 2019, la volonté de l'équipe a été de proposer des programmes d'activités physiques dont l'adaptation des contenus rend la pratique réalisable par tous quels que soient leurs capacités, leurs besoins et leurs envies ..*

*Le public accueilli, (personnes touchées par la maladie ou par des problèmes de santé liés au vieillissement) est quelquefois éloigné de la pratique sportive voire de l'activité physique.*

*C'est pourquoi nous veillons à créer de bonnes conditions pour que nos adhérents(es) s'inscrivent dans une pratique régulière sur le long terme. Notre planning d'activités rend possible la pratique 3 séances par semaine indispensables pour un réel impact sur la santé.*

*Les activités proposées sont de deux types : les activités dites de « renforcement musculaire » pratiquées en salle, et des activités dites « cardio pulmonaire » pratiquées en extérieur, qui sont aussi des activités dites sportives (marche-course-dragon boat-randonnée...etc)*

*ITS n'est pas un « club sportif » bien que l'on y pratique du sport c'est-à-dire une « Activité Physique exercée dans le sens du jeu et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique et le respect de règles ».*

*Pour compléter les programmes hebdomadaires, nous proposons aux adhérents de poursuivre ces activités sportives lors d'évènements organisés par ITS ou par d'autres structures. On les appelle les DEFIS.*

*Pourquoi proposer ces défis ?*

*Pour être stimulé : Il nous permet d'évoluer et d'avancer.*

*Pour expérimenter et sortir de sa zone de confort : faire de nouvelles expériences, tenter d'atteindre ses limites, réaliser que ce que l'on croyait impossible est possible, découvrir des ressources dont on ignorait l'existence.*

*Pour se mettre en projet : focaliser son énergie vers un point précis et donner du sens à sa pratique hebdomadaire (se préparer à....).*

*Pour s'engager et rejoindre un groupe : Être plusieurs à faire en même temps, est le clé pour se mobiliser. L'effet de groupe nous soulève et facilite la réalisation.*

*Pour s'amuser : se faire rire soi même ou son voisin et partager des émotions .*

*Et si le défi était nécessaire pour notre bien être physique, psychologique et social ?*

*Si l'essentiel reste la pratique hebdomadaire sur toute l'année, nous invitons tous ceux qui jusqu'à présent ne se sont pas encore mobilisés pour vivre cette expérience, de s'inscrire au moins une fois par an en fonction de ses désirs. Chacun peut trouver un projet à son goût.*

*L'association fait tout son possible pour prendre en charge les défis qui se déroulent sur la 1/2 journée.*

*Les évènements importants (comme la Vogalonga et la Laponie) sont gérés par le groupe d'inscrits qui trouvent ses financements, l'association ITS n'assurant que la logistique.*

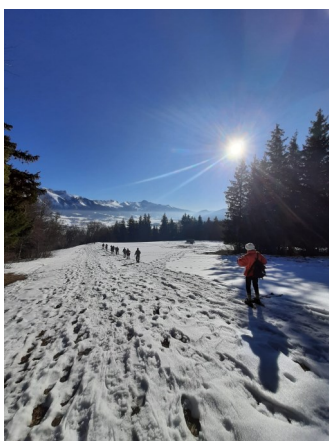
*La liste des défis 2022 a été présentée dans notre précédente Gazette.*

Monique Guézet

## INFORMATIONS

Les mesures sanitaires nous ont contraints à déplacer nos date et lieu de notre AG

**L'Assemblée générale ITS se tiendra le lundi 14 mars de 18h à 20h  
salle de conférence rez de chaussée de la « Maison des Associations »  
rue Berthe de Boissieux Grenoble**



Nous comptons sur votre  
Présence (ou à défaut de votre  
procurator) pour soutenir  
l'association et son équipe de  
bénévoles.



### Les vacances scolaires :

*Les séances sont suspendues pendant les vacances scolaires sauf sur l'initiative de l'encadrant qui prévient lui-même son groupe. Les séances gratuites du mardi à Grenoble sont maintenues.*



### Stretching postural :

*Il reste de la place le lundi de 12h30 à 13h30 à La Tronche. Venez essayer cette nouvelle activité*

**Marche Nordique : Elle continue avec Karine avec un changement d'horaire.**

*Vendredi de 16h15 à 17h15 au stade Bachelard.*

**ITS ouvre une séance d'activité physique à Bourgoin. Elle sera encadrée par Cédric.**

**Un questionnaire en février ou mars, auquel il sera important de répondre.**

Il nous permettra d'avoir des éléments concrets à renseigner dans nos « Demande de subvention » mais aussi dans les « Appels à Projet ». Pour être éligible, une association, doit pouvoir montrer que son projet est pertinent dans son domaine d'action mais qu'elle est capable **aussi d'évaluer les retombées en terme de bienfaits** de ce qu'elle propose.

# VOGALONGA 2022



Nous l'avons souvent rêvé, nous aurions aimé ....

Le pas est franchi : nous irons ramer 32 kms sur la lagune de Venise.

**Le groupe de Dragon Boat d'ITS** se jette à l'eau, se lance dans le défi de la VOGALONGA pour donner un sens aux entraînements annuels, pour se prouver une nouvelle fois que tout est possible malgré la maladie.

Le Dragon Boat est une embarcation chinoise datant de l'antiquité, faisant 12 m de long pour 1,2m de large, pesant plus de 200 Kg. Elle peut accueillir jusqu'à 20 équipiers plus un barreur et un drummer (qui bat le rythme au tambour, caractéristique folklorique du dragon boat). C'est un bateau très stable et sûr de par son poids et sa longueur. Quel que soit l'enjeu de ces rassemblements, les manifestations de Dragon Boat sont toujours de grandes fêtes où règnent convivialité, fair-play et esprit d'équipe.

Payer ensemble dans la même direction sur le rythme du Drummer, la tête de Dragon à la proue du bateau. Le circuit de 32 kms sur la lagune de Venise démarre au niveau du bassin de St Marc, longe les îles de San Erasmo jusqu'à Burano, avec un retour sur le canal de Venezai jusqu'au palais des Doges : le tout en moins de 5 heures. La manifestation rassemble environ 1800 bateaux et 6000 à 7000 participants. Elle est ouverte à toutes les embarcations à avirons ou à pagaies (gondole, kayak etc...). Elle se déroule depuis 1974 à Venise, le dimanche de Pentecôte.

Toute l'année nous allons nous entraîner, nous réunir, nous soutenir pour être prêts physiquement, humainement mais aussi financièrement !

Pour cela, **le groupe des LANCE L'EAU DU LAC d'ITS** organisent des ventes de gâteaux, participent à des marchés et se lancent dans la préparation d'un loto.

Si vous voulez nous soutenir, vous pouvez nous aider à trouver des lots, des dons...

Et surtout, ce qui est important et essentiel pour nous : **venez faire la fête avec nous à l'occasion de notre premier loto le dimanche 24 avril prochain.**

Notre objectif est double : il s'agit de relever le défi physique mais aussi celui de donner un sens à notre vie associative : ne laisser personne sur la rive, se donner les moyens pour permettre à chaque adhérent de relever le défi.

Nicole pour les rameurs d'ITS  
Les LANCE L'EAU DU LAC



## Livre Témoignage d'Agnès Hathout : « Opérations »



« Opérations, c'est un récit qui émeut, dérange, encourage, éclaire.

C'est l'histoire d'une épreuve, non, de deux épreuves.

Comment Agnès les a vécues au plus profond de son corps, de son âme. Les chocs de l'annonce plus douloureux chaque fois, l'incompréhension, la vie vue autrement, la solitude.

Trouver la force de vivre chaque instant, présente et lucide, la douceur d'un moment grâce à un soignant, le manque d'empathie parfois. Et les souvenirs réveillés de l'enfance, ceux qui remontent, expliquent, illustrent le présent, la déchirure. Alors, comment faire ?

D'abord, écrire, parler par la voix d'un autre, transposition poétique qui permet de sortir de soi. Le cerf, dans sa splendeur, pressent ce qui l'attend et il court pour fuir la mort.

Exprimer ce qui a été expulsé

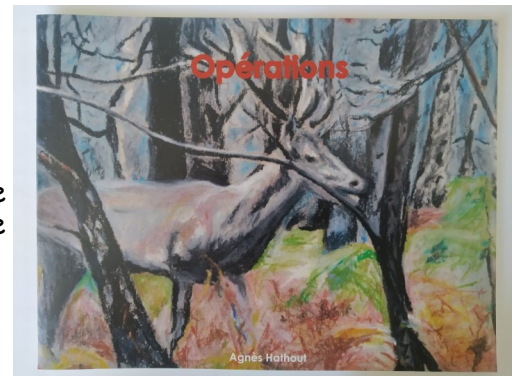
Et puis vient le désir de se reconstruire, malgré ce qui est perdu, de redevenir cette Agnès connue ou d'en rencontrer une autre facette, l'appivoiser, la reconnaître.

Il reste l'amour à donner et à recevoir, et l'étincelle intérieure que rien ni personne ne peut dérober. Comment va-t-elle éclairer et réchauffer autour d'elle, témoigner des bonheurs de la vie, les faire partager ? C'est la vie à venir... »

Résy ODDOS.

Agnès est adhérente à ITS depuis sa création. Autrice du livre et participante au défi LAPONIE, offre au groupe le bénéfice de la vente.

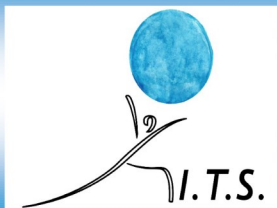
Prix : 8€



### Le courrier du lecteur.

*Cette gazette est un outil d'information mais aussi un moyen pour créer du lien au sein de l'association.*

*Elle donne la possibilité à ceux qui le souhaitent de s'exprimer. A vos plumes !*



### Histoire d'une banderole ! Comment résumer en 2 mots la place de l'activité pour la santé ?

C'est dans les ressources proposées par l'Organisation Mondiale de la Santé que nous avons trouvé les explications qui nous motivent. Lutte à tout prix contre la sédentarité et activité physique au moins Trois fois par semaines 52 semaines par an, à raison de séances d'environ 60 minutes à intensité soit modérée (fréquence cardiaque à environ 120/minutes) ou intense (fréquence cardiaque environ 140 pulsations /minutes),



> Les adultes peuvent augmenter l'activité physique aérobique d'intensité modérée à plus de 300 minutes ou pratiquer plus de 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.

*Recommandation conditionnelle, preuves de certitude modérée*

Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique !

31 jan  
2022

