

Sommaire.

P1. Edito. Date AG 2022

P2. Article dauphiné Libéré.

Soirée du 9/12/2022

P3. Photos de la soirée du 9/12/2022

P4. Dates à retenir

P5. Planning activités physiques 2023

P6. Les tarifs 1er semestre 2023

P7. La fiche adhésion 2023

Responsable Gazette
Monique Guézet

EDITO

Le Conseil d'Administration est heureux de vous présenter ses meilleurs vœux et aura à cœur pour sa troisième année de vous accueillir dans ses programmes de thérapie sportive pour votre bien être et l'amélioration de votre qualité de vie.

Une nouvelle année commence et avec elle, un nouvel exercice de fonctionnement. Fin 2022, l'association comptait 180 adhérents âgés de 28 à 91 ans. Grace à votre confiance et votre soutien, nous espérons continuer à développer l'association. Les témoignages que chacun apporte (entourage, suivi médical, stand promotionnels sport santé) sont un véritable relais et soutien.

La présence des 110 personnes lors de la soirée de « Valorisation de projet » du 9 décembre 2022 est un bon indicateur de l'intérêt porté à notre projet associatif, et c'est pour les bénévoles et les membres du bureau une vraie preuve de reconnaissance.

ITS souhaite remercier l'ensemble des bénévoles qui œuvrent occasionnellement ou quotidiennement pour faire vivre le projet.

Les compétences attendues pour gérer la vie associative sont très variées. Nous avons encore besoin d'étoffer l'équipe des bénévoles pour pouvoir continuer à avancer sereinement (et notamment sur les postes de trésorier et de développeur de notre site informatique.).

En 2023, nos efforts portent sur le maintien des tarifs solidaires. Proposer un coût de séance le plus bas possible reste un enjeu essentiel, pour permettre au plus grand nombre de s'engager dans une pratique régulière qui répond aux orientations de l'Organisation Mondiale de la Santé.

La mise en place des tarifs dégressifs et le maintien de certaines séances gratuites visent à rendre possible 3 x 1h de pratique encadrée par semaine. En cas de difficulté financière, n'hésitez pas à en parler à un membre du bureau ou aux personnes référentes présentes sur les séances. Ensemble nous trouverons des solutions.

En vous souhaitant une bonne année 2023 et en espérant vous retrouver prochainement

L'équipe ITS



l'assemblée générale se déroulera

Le samedi 25 février 2023 de 9h30-11h30

Lieu : maison des associations (rez de chaussée)

Retenez la date et venez nombreux

Samedi 9 décembre 22. Soirée de valorisation de projet.

Article paru dans le Dauphiné Libéré. Décembre 2022.

GRENOBLE

Un défi pour mieux guérir



De gauche à droite : Layan Fessler (doctorant), Monique Guezet (trésorière de l'association ITS), Pierre Arnaud (président de l'OMS Grenoble), Isabelle Flandin (présidente d'ITS), Karine Lemasson (praticienne en thérapie sportive et initiatrice du projet), Laurence Larousse (accompagnatrice), Killian Drecq (danseur professionnel, étudiant à Sciences Po).

106 personnes étaient présentes début décembre à la salle polyvalente de La Pallud à La Tronche pour une soirée de valorisation du projet "En-Vie pas à pas vers la Laponie", organisée par l'association Institut de thérapie sportive (ITS). Une occasion pour ITS de remercier les partenaires et donateurs qui soutiennent l'association dans son projet.

Quatorze adhérents rentraient d'un défi de sept jours de trek en Laponie suédoise. ITS a fait le choix d'organiser cette rencontre sous le thème des émotions. Après le discours d'accueil du D^r Isabelle Flandin, présidente de l'association, cancérologue radiothérapeute spécialisée en cancérologie de la femme, trois temps forts ont rythmé la soirée. Killian Drecq, danseur de haut niveau, a présenté 15 minutes de son solo *My peais over* dans un cercle de lumière entouré des spectateurs.

Layan Fessler, doctorant à l'UFR Staps de l'unité Sens a ensuite présenté son travail de recherche. Le rôle et la place des émotions dans la pratique d'une activité physique des personnes atteintes de maladie chronique est

questionné.

Karine Lemasson, praticienne en thérapie sportive, et Laurence Larousse, passionnée du grand Nord, ont présenté le film retraçant les sept jours de marche dans des conditions polaires où chacun a pu vivre des émotions. Ce défi s'est déroulé dans un lieu magique qui suscite l'émerveillement et la fascination, mais aussi sur une terre rude et hostile qu'il faut apprendre à connaître et à respecter, une terre du dépassement de soi.

Pierre Arnaud, président de l'Office municipal des sports de Grenoble (OMS) a animé les échanges avec la salle.

Cette soirée a été l'occasion pour ITS de replacer l'activité physique thérapeutique dans un contexte de santé publique et de souligner la place des défis sportifs dans les programmes et la pratique hebdomadaire proposés aux adhérents.

C'est autour d'un buffet préparé par les adhérents que les échanges se sont prolongés.

Serge MASSÉ

Pour tout renseignement :
contact@therapiesportive.com ou 07 81 30 89 00.



Ouverture de la soirée par Isabelle Flandin.



Instant d'émotion avec le danseur Killian Drecq



Les participants au défi :
« Pas à PasVers la Laponie »



Les « stages » ou « Défis » 2023

Les premières dates à retenir pour ce premier semestre 2023.

Samedi 14 janvier 2023 « **Découverte orientation** ». Stade Bachelard à Grenoble
9h30/11h en partenariat avec le GUC Orientation.

Les « jeudis de la foulée » : Entraînement ski de fond **si neige**

Les 5 et 12 janvier 2023 à Autrans

Samedi 21 janvier 2023 : « **La foulée raquettes** » à Méaudre ou rando pédestre
ou « **la foulée rando pédestre surprise** » **s'il n'y a pas de neige**

Dimanche 22 janvier 2023 : « **La foulée blanche** » en ski de fond à Autrans
ITS participe en tant que partenaire
s'il y a de la neige, nous attendons le communiqué de presse....

Dimanche 2 avril 2023 : « **Grenoble _ Vizille** » 10 ou 15 ou 21km en randonnée pédestre
Soyez révolutionnaires ! Défiiez la route Napoléon.

Samedi 15 avril 2023 : le « **trail de Paladru** » 10 km en individuel
ou en relais par équipe de 2.

Centre de Grenoble. Les mercredis de la PPG (préparation physique générale)

Lieu : parc Bachelard à Grenoble.

Calendrier	mercredi 11 janvier	17h_18h
	Mercredi 25 janvier	17h_18h
	Mercredi 1er février	17h_18h
	Mercredi 1er mars	17h30_18h30
	Mercredi 8 mars	17h30_18h30
	Mercredi 15 mars	17h30_18h30
	Mercredi 22 mars	17h30_18h30
	Mercredi 29 mars	17h30_18h30
	Mercredi 5 avril	17h30_18h30

A partir de mai : début des entraînements « Vélo » pour défi « Isère_Savoie » à vélo
préparatoire au défi 2024 : « **La Loire à vélo** »

Planning ITS

Centre Voiron

GYMNASTIQUE POSTURALE

Lundi 10h00 – 11h00 **Voiron**
9h00 – 10h00 Pôle de Vouise
9h00_10h quand nombre inscriptions suffisantes

DRAGON BOAT

Mardi 17h30 – 19h00 **Charavines**
Lac de Paladru

YOGA ADAPTE

Jeudi 9h30 -10h45 ou **Voiron**
11h00 – 12h15 Pôle de Vouise

MARCHE ACTIVE ET COURSE A PIED

Vendredi 11h00 – 12h00 **Voiron**
Parc de la Brunnerie

GYM POSTURALE et PPG

Vendredi 9h00 – 10h00 **Bourgoin**
Parc des Lilattes

BALADES RANDOS entre nous, en pays voironnais...

Sans encadrant, mais organisées par des adhérents de ITS VOIRON. 1 à 2 sorties mensuelles. .

Séance d'essai, lieux des séances tarifs et adhésion sont précisés lors du contact.

Contact

itsvoiron.therapiesportive@gmail.com
Tél : 07 82 81 95 81 -
site.therapiesportive.com
FB une thérapeutique non médicamenteuse

Planning ITS

Centre Grenoble

GYMNASTIQUE POSTURALE

Lundi 11h45-12h45 **Le Pont de Claix**
Dojo (complexe sportif des 2 Ponts) Rue des cités Mon Logis

Lundi 16h-17h **Grenoble, DOJO**
centre sportif Chorier Berriat Rue Henri le Châteliers

Vendredi 11h45-12h45 **Le Pont de Claix**
Dojo (complexe sportif des 2 Ponts) Rue des cités Mon Logis

YOGA ADAPTE 10 places)

Jeudi 11h00 – 12h00 **Grenoble**
Cercle du Yoga place notre dame 3 rue Frédéric Taulier,

STRECHING POSTURAL La Tronche

Lundi 12h30 – 13h30
Salle Sardane et Salsa Espace Doyen Gosse

MARCHE ACTIVE / COURSE (selon capacités)

Mardi 9h00 – 10h00 **Grenoble**
Parc Paul Mistral RDV Tour Perret

Samedi 9h30 – 11h00 (modifiable) **Grenoble**
stade Bachelard RV Tribunes

LES MERCREDI DE LA PPG

Préparation physique générale et Renforcement musculaire

Lieu Bachelard **Grenoble**
Du 11 janvier au 5 avril
Voir planning (Gazette n°5 p 4)

RANDONNEES avec Groupes de niveau

Programme avec information et inscription
Mardi en journée – Horaires variables selon météo et programme de la sortie.

Contact

its@therapiesportive.com
tel : 0781308900
site.therapiesportive.com
FB une thérapeutique non médicamenteuse

TARIFICATION SEANCES - 1^{er} semestre 2023

Mardi 3 janvier au samedi 1 juillet 2023

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 (10 séances)

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 10 séances

50€ (soit 5€ la séance)

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

Pour qui? En Phase de stabilisation de la maladie

1 séance par semaine

100 €(20 séances soit 5 €/s)

2 séances par semaine

140 €(40 séances soit 3,50 €/s)

3 séances par semaine ou plus

150 € (60 séances ou plus soit 2,50 €/s)

Le règlement des forfaits peut être fait :

Par **virement** à Institut de Thérapie Sportive (à privilégier)

RIB : **FR76 1680 7001 2636 5489 0721 015**

CCBFRPPGRE

Par **chèque**

Vous transmettez votre règlement **en 1 à 6 chèques**

(préciser au dos la date de retrait souhaitée).

Se renseigner pour une prise en charge par votre assurance complémentaire.



FICHE D'ADHESION ANNEE CIVILE 2023 (Janvier à décembre 2023)

TARIFS	Adhésion unitaire 40 €	<input type="checkbox"/>
	Adhésion couple 60 €	<input type="checkbox"/>
	Adhésion aidant 30 €	<input type="checkbox"/>

Règlement par virement de préférence (pour simplifier la tâche de la trésorière) ou par chèque.

Pour les anciens adhérents

Remplir la nouvelle fiche adhésion si modification des données personnelles (adresse, tel, email...).

Pour les nouveaux adhérents (FICHE A REMPLIR ET A TRANSMETRE AUX PERSONNES REFERENTES)

Pour l'adhésion couple, merci de bien renseigner 2 fiches individuelles

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Profession ou ancienne profession :

Maladie chronique ou invalidante précisez :

Date / Année du diagnostic :

Vous souhaitez lutter contre les effets du vieillissement

Vous êtes aidant

Adresse postale rue :

Code postal :

Commune :

Coordonnées : Téléphone portable si possible -----/-----/-----/-----/----- ou fixe :

Adresse mail :

Personne à prévenir en cas de besoin :

Numéro de téléphone :

Médecin traitant : Dr

Médecin spécialiste : Dr

Centre hospitalier de Suivi :

Comment avez-vous connu ITS ? :

Lieu(x) de pratique : Voiron

Grenoble

Date

Signature

L'adhésion sera effective dès le retour de la fiche renseignée et du premier versement effectué.

Vous pouvez aussi envoyer les éléments à : ITS, 30 rue Mallifaud 38100 Grenoble