

LA GAZETTE



N° 6

Institut de Thérapie Sportive

Septembre 2023

Sommaire.

P1. Edito. Retour vers un moment fort.

P2. Les dates à retenir

P3 et P4. Participations aux défis 1er semestre

P5. Les activités estivales. Participations.

P6 et p.7. La parole aux adhérents. Témoignages.

P8. Planning des activités physiques des centres de Grenoble et Voiron.

Responsable Gazette
Monique Guézet

VENEZ VIVRE

DES MOMENTS

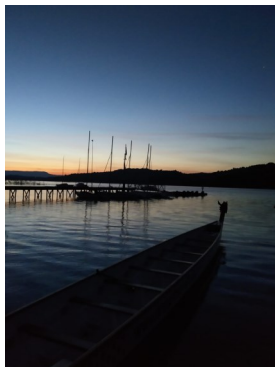
FORTS AVEC

ITS

EDITO Avant les vacances d'été, le centre de Voiron a tenu à rassembler ses praticiens en thérapie sportive et ses adhérents en organisant une 1/2 journée conviviale pleine d'émotions.

« ITS Voiron, le plein d'énergie avant les vacances estivales... »

En ce samedi 24 juin 2023, Marie, Marilyne, Emmanuelle et Cédric (bien qu'absent, nous soutenait d'Avoriaz), tous praticiens à ITS Voiron ont permis à **une trentaine d'adhérents** d'ITS de se retrouver sur les bords du lac de Charavines pour pratiquer nos activités préférées hors cadre.



L'heure matinale n'a rien enlevé à notre motivation. C'est sourire aux lèvres, qu'avec Marie à la barre, une vingtaine de participants d'ITS Voiron et Grenoble ont embarqué à 5 heures du matin sur le dragon boat afin d'admirer un magnifique lever de soleil sur le lac de Charavines, tout en pagayant avec énergie. Aude, l'une des équipières, adhérentes à ITS, a même animé un petit temps



de yoga méditation sur le bateau.

Vers 8 heures, nous avons accosté pour partager un petit-déjeuner avec une dizaine d'autres adhérents dont certains ont participé à une séance de yoga animée par Emmanuelle devant ce paysage de rêve propice à l'apaisement et à l'harmonie corps esprit.

Après un petit-déjeuner très apprécié, une quinzaine de volontaires ont poursuivi l'entraînement avec une séance de gymnastique posturale animée par Marilyne.

La matinée n'était pas terminée. Après les activités physiques, Michelle, adhérente et bénévole à ITS nous a fait profiter de ses savoirs et compétences de maîtresse de conférence en histoire, en animant une visite guidée très appréciée du Musée archéologique de Paladru.

Merci à toutes et à tous pour cette belle matinée au cours de laquelle nous avons partagé, activités physiques et culturelles mais aussi beaux moments de convivialité dans la joie et la bonne humeur.

Bel été à tous les adhérents ainsi qu'aux praticiens et aux bénévoles d'ITS. »

Chantal LLORET, adhérente d'ITS.



Michèle notre guide
au musée de Paladru
24 juin 2023

CONVIVIALITÉ

PARTAGE

BIENVEILLANCE

TREMPIN VERS L'AUTONOMIE

A vos agendas : les dates à retenir.

Retenez la date du dimanche 19 novembre 23 à 16h

ITS organise un concert avec la Chorale grecque de Grenoble « **Odyssée** ».
Ce concert aura lieu à **l'église St Pierre de Voiron, 52 rue Sermorens.**

La chorale « Odyssée », dirigée par Nicolas Cosmides, est actuellement composée de 35 choristes, repartis sur 4 pupitres.

Comme de nombreuses chorales grecques, elle est accompagnée par des solistes au chant et des instruments de musique : harmonica, trompette, flûte et bouzouki (instrument à cordes).

Le répertoire est composé de chants populaires grecs qui sont toujours d'actualité: Theodorakis, Hadjidákis, etc...

A l'occasion de ces concerts, les choristes sont souvent vêtus de costumes traditionnels représentant différentes régions de Grèce.



La chorale s'est déjà produite en concert pour :

- des associations, notamment pour la rénovation de l'orgue de l'église de Vizille depuis plusieurs années,
- des C.E : NERTEC
- des causes humanitaires, UNICEF, chiens d'aveugles, EPHAD (Domène, Meylan, Moirans, Voiron, Corenc, Eybens, ...).

La chorale « Odyssée » participe également à des rencontres musicales avec d'autres chorales.

Le dernier concert le 2 avril 2023, à l'église Saint Marc de Grenoble, était un hommage à Theodorakis. Il a rassemblé 450 personnes et a été filmé pour être diffusé à la télévision grecque.

Les choristes ont accepté de chanter pour ITS. Nous les en remercions.

Ne manquez pas ce beau rendez-vous musicale.

Billet en vente dans les groupes dès Octobre. 12 euros la place.

Retenez la date du vendredi 2 février 2024 de 19h à 21h. Assemblée générale ITS

Lieu : Maison des Associations rue Berthe de Boissieux à Grenoble.

Salle : Rez de chaussée salle de conférence. Venez nombreux.



**AG ITS
Février 2023**



1- « Journée raquettes » de l'association à Autrans (en remplacement de « La foulée des patients »)

25 participants 3 encadrants (Sylvaine, Bernard Chenevez et Karine)

2- « Grenoble Vizille » Edition 2023 Géré par Claudette

11 participants 9 adhérents sur 15 km Départ d' Eybens et arrivée à Vizille
2 adhérentes sur 10 km Départ de Jarrie et arrivée à Vizille

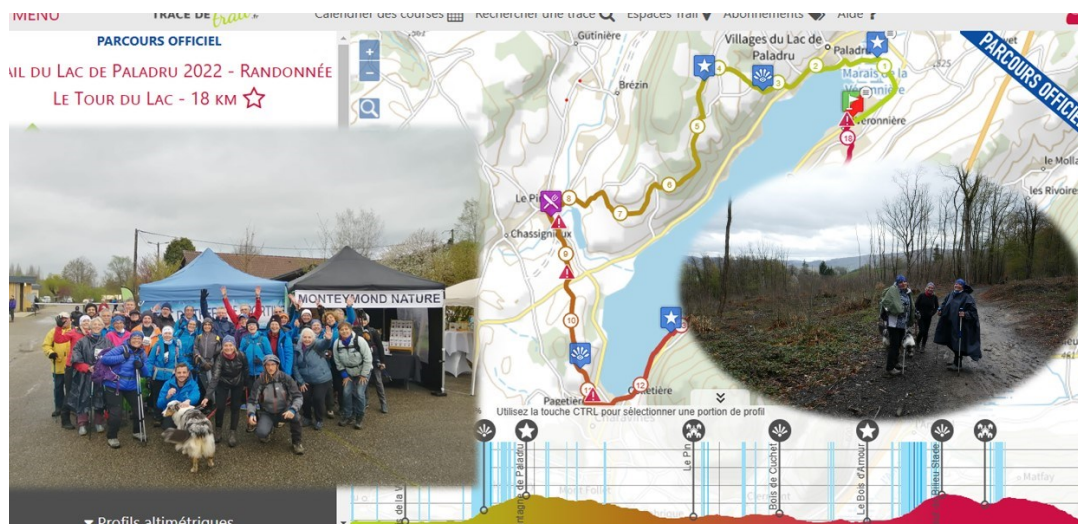
Retour par la navette.

Participation financière de l'association : 188€

3- « Le trail de Paladru » Edition 2023 Géré par Cédric Sous la pluie !

38 participants 10 adhérents sur 20km
28 sur 10km dont 24 personnes en relais 5km

Participation financière de l'association : 180€



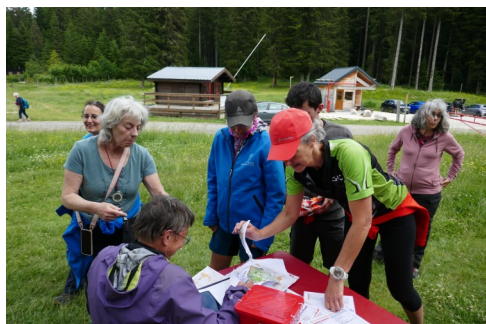
4- La Rando Orientation. Edition 2023. Géré par Christine et 2/3 athlètes du GUC Orientation, Sylvaine et Karine)

3 x 1/2journées pour apprendre à lire des cartes et suivre un itinéraire. Une journée avec un défi à réaliser par groupe de 2 ou 3.

77 participations

J1 - janvier – stade Bachelard	21 participants ITS + 1GUC CO
J2—mars—Parc Paul Mistral (sous la pluie)	20 participants ITS + 4 GUC CO
J3—mai—Jarrie	14 participants ITS + 3 GUC CO
J3- 1er juillet—journée à Autrans—Défi équipe de 3	22 participants ITS + 3 GUC CO

« Super organisation du GUC CO ! Grand merci à Christine Raucoule du GUC et à ses 3 jeunes très disponibles et enthousiastes, s'adaptant bien au niveau de chaque groupe. Tous les participants ont fortement apprécié les séances. Le pot amical à la fin de chaque séance a été également au top... » (Sylvaine)



5- « La rando vélo » du 24 au 27 août 23 à Chatillon en Diois. 9 participations.

Après quelques sorties organisées en mai et juin, premier regroupement sous forme de stage de quelques inscrits au défi « la Loire à vélo » programmé en 2024.

Un groupe de 6 cyclistes, encadré par Bernard et Monique et sous la responsabilité de Karine viennent de vivre des moments de plaisir et de dépassement de soi lors de ce séjour à Chatillon en Diois.

Le premier jour, la température de 39 degrés nous a empêché de faire la première sortie à vélo ; alors youpi nous profitons tous d'une trempette dans le lac du camping...Dominique réalise même son rêve : pagayer sur un paddle ! Sa joie a motivé Marie Cécile et Aimée à en faire de même.



Le second jour, bien que la majorité d'entre nous n'ait fait que deux courtes sorties en mai et juin pour retrouver les sensations sur un vélo, chacun et chacune d'entre nous est revenu(e) fier(e) d'avoir dépassé « ses zones de confort » et heureux d'avoir pédalé à travers ces beaux paysages du Diois. Un départ à 7H30 a permis d'éviter la forte chaleur sur la majorité du parcours.

La pluie des deux jours suivants n'a pas entamé notre bonne humeur : visite des caves (Clairette de Die),

de la ville de Die (musée et/ou glaces), du chaos du Claps et du cirque d'Archiane.

Chaque soir le Mobil Home ressemblait à une ruche lors de la préparation du souper et les petits verres de vin rosé ou de Clairette renforçaient encore la joyeuse ambiance.

Ce fut des moments forts de partage, de rire, et d'effort physique adapté à chacun de nous.

Marie Cécile.



Et maintenant ?

Pendant les mois de septembre et octobre, quelques entraînements seront programmés. Nous reprendrons en mars dès que le temps le permettra.

Si vous aimez pédaler sur le plat, si vous possédez un vélo bien réglé, et pas trop lourd (pas de vélo type « vélo jaune » de la métro) venez vous essayer pour connaître vos capacités. Durée des entraînements sur les pistes cyclables 2h à 2h30 maxi.

Si vous êtes nombreux nous ferons des groupes de niveau.

Le défi « La Loire à vélo » prévu en avril 2024, est une épreuve d'endurance possible pour tous, car sans difficulté technique puisque le terrain est plat. Il suffit de participer régulièrement aux entraînements organisés.

Le groupe n'est pas encore stabilisé, vous pouvez encore vous inscrire.

Une information sera faite sur le programme d'entraînement, parlez-en autour de vous.

Cela vous tente? mais vous n'êtes pas sûr que cette épreuve vous convienne? alors venez vous essayer !

Les activités estivales. 82 participations

Mise en place de « l'activité estivale non programmée ». Une innovation. Au total 3 participations.

Pour l'été 2023, ITS souhaitait mettre en place des activités conviviales à partager. Ces regroupements pouvaient permettre de maintenir le lien entre adhérents et de partager des moments conviviaux pendant cette période qui peut paraître longue pour celles et ceux qui se retrouvent seul(e)s et sans activité programmée.

Le 2 août, Résy a organisé un pique nique au musée Hébert à la Tronche. Deux présentes se sont jointes à Résy: Marie Claire et Julia .
« Nous avons visité "le monde en scène", du peintre François Auguste Briard, en particulier quelques paysages de Laponie, et aussi "la Vierge de la délivrance" d'Ernest Hébert.
Nous étions si bien que nous sommes parties à la fermeture. Et après avoir tourné les chaises nous sommes restées à l'ombre dans le parc, petite merveille de fraîcheur et d'aménagement.

Excellent moment de bien être et de gaieté. Une rencontre qui a permis de mieux se connaître et de partager un rire communicatif !
Résy

La marche active du mardi matin au parc Paul Mistral. Au total 38 participations.

Pas d'arrêt cet été pour cette activité hebdomadaire de l'association.
4 mardis en juillet avec une participation de 14 personnes.
5 mardis en août avec une participation de 24 personnes.
avec un encadrement partagé entre Bernard, Marie Claire et Aimée. Merci aux encadrants pour leur contribution.



La « Randonnée montagne des 4 saisons ». Au total 41 participations.

Pas d'arrêt cet été pour cette activité hebdomadaire de l'association.
3 mardis en juillet (Habert Chamechaude Eymindras-La Sûre-Pré Gaudet) 18 personnes
4 mardis en août (Arzelier cabane des clots-Saint Eynard-Chalais- Le Rachais) 23 personnes
Merci aux encadrants pour leur contribution: Sylvaine, Dominique, Résy, Odile et Bernard



La parole aux adhérents. Témoignages.

Témoignage de Marie-Claire 66 ans

Pourquoi l'association ITS correspond à mes envies de pratique sportive, quel que soit mon état physique du moment et comment le groupe participe à surmonter les obstacles liées aux maladies.

ITS, c'est aussi des moments de convivialité, des messages ou des coups de téléphone lorsque sa santé ne permet pas d'aller aux séances, une association que chacun peut contribuer à faire vivre.

J'ai toujours effectué des randonnées en moyenne montagne dès que je le pouvais, seulement freinée par la nécessité d'apporter de l'aide à des membres de ma famille ou mes propres soucis de santé. Je n'ai jamais été très adepte de la gymnastique en salle mais ai dû avoir de nombreuses séances de kinésithérapie. Avec un genou de plus en plus défaillant, un chirurgien finit par accepter de me poser une prothèse totale de genou il y a six ans, mais je développe une polyarthrite rhumatoïde dès le début de la rééducation. Malheureusement celle-ci n'est diagnostiquée qu'un an plus tard... et le traitement efficace plus d'un an après. La convalescence est difficile avec des arrêts maladie. Je regagne mobilité et force grâce aux séances de kinésithérapie.

A la retraite et avec une santé qui s'améliore, je cherche alors pendant deux ans une structure pour faire de la gymnastique, en particulier pour des douleurs au dos récurrentes et recommencer doucement la randonnée : je fais des séances d'essai qui ne me conviennent pas, de la gymnastique sur chaise (ma flexion de genou est limitée) pas assez efficace à de la gymnastique où je ne peut faire que la moitié des mouvements et me sent ostracisée..

Je finis par rencontrer Karine au forum des sports de Grenoble 2021 et vais dès le lundi suivant à une séance de gymnastique posturale et renforcement musculaire : ce cours correspond à mes attentes, rythmé et efficace, faisant travailler tous les groupes musculaires. Mes problèmes de dos disparaissent et j'ai davantage de tonus acceptant avec plaisir les crampes suivant les premières séances... Dès qu'un mouvement est impossible pour moi, un autre m'est proposé. Karine suggère discrètement une pause lorsque je fatigue ou vient tenir un membre, le repositionner, force à continuer. Le groupe est bienveillant. La séance, par son rythme et les efforts demandés, ne se prête guère au bavardage(même si parfois quelques fous rires éclatent) mais le vestiaire est un lieu où l'on prend des nouvelles les uns des autres et où l'on s'encourage, faisant noter des progrès à l'autre. C'est un groupe où les gens parlent « vrai » vu l'énergie mise pour surmonter les soucis de santé, qu'ils soient malades ou aidants, sans chercher à se cacher derrière des apparences, mélangeant les classes sociales.

Je démarre dès la semaine suivante la marche rapide au parc Mistral, encadrée par Bernard toujours gai et de bonne humeur. Cela fait des années que je n'ai pas fait de travail cardio-vasculaire. Mon rythme s'améliore. Le chronomètre et les kilomètres parcourus permettent de constater les progrès ou les phases de fatigue. L'ambiance du groupe est légèrement différente : plus de « blabla »lorsqu'on trouve quelqu'un qui marche au même rythme et la possibilité de rester plus longtemps en fin de séance car pas de salle à libérer. Beaucoup de mots « gentils » lorsqu'on se fait doubler.

Assez vite, je participe aux sorties randonnées. Le serre-file encourage, le groupe s'arrête ou ralentit pour que les plus lents fassent une pause. Les victuailles voire le champagne s'échangent au pique-nique. Les kilomètres que je peux parcourir augmentent. Je retrouve le plaisir de randonner et deviens capable de faire des dénivelés de 600m, de partir en famille en randonnée en Suisse en août 2022.

A l'automne 2022, je commence à avoir des douleurs très fortes au pieds auxquelles, après radios et examens, le rhumatologue ne trouve pas d'explications. J'abandonne la gymnastique et la randonnée tout en essayant de poursuivre la marche à Mistral. En décembre, des tremblements importants apparaissent en position debout, d'abord les jambes puis aussi les membres supérieurs. Fin décembre, après de multiples examens et par élimination d'autres pathologies, le diagnostic tombe : c'est une maladie neuromusculaire orpheline les tremblements orthostatiques primaires aussi dits TOP(quel nom !). A priori cela ne se guérit pas...mais je devrais pouvoir marcher à plat et en montée, ne pas m'arrêter sans m'asseoir ; pour descendre, impossible de savoir. Je navigue entre soulagement de ne pas avoir une maladie dégénérative mortelle, colère d'avoir encore une maladie de plus et très vite l'emporte le désir de rester autonome et de remarcher sur les sentiers.

(suite)

Dès Janvier, je retourne au parc Mistral avec mon déambulateur puis ma canne siège, un seul tour de 800m au début : j'ai l'impression que mon retour y est fêté. Retour aux séances de kinésithérapie mais découverte de séances ITS à Bachelard que j'écourte au début.

Marie Claire avec son déambulateur roulant



Marie Claire et sa « canne siège ».

Je rentre au bureau ITS en février 2023. Je remplace parfois Bernard au parc Mistral.

Été 2023, je refais mes premières randonnées ITS les gorges du Bruyant en montée (je quitte le groupe pour rejoindre Lans en stop et ne pas descendre) , les crêtes autour de la Molière avec Sylvaine qui concocte une randonnée avec télésiège et navette en pensant à moi.

Aujourd'hui, j'ai retrouvé de l'autonomie en vie quotidienne et j'ai aussi l'espoir de peut-être faire des randonnées en descente après avoir essayé un prototype d'exosquelette que je dois bientôt retester.

ITS a été depuis le début une association qui, outre les bienfaits qu'elle apporte à mon état physique, un lieu où j'ai fait de belles rencontres de personnes sur lesquelles je peut compter. Comme le dit si bien Marie-Cécile, cela donne l'envie de rendre ce que l'on nous a donné et je vais essayer de proposer des marches tranquilles ou des randonnées douces dès que mon état le permettra. ».

Marie Claire Remilleux

Témoignage de Michèle.

Étirée, désarticulée, désossée.... Mais zen : vive le yoga !

La séance débute avec la voix douce d'Emma. Nous sommes immédiatement plongé.e.s dans le silence et l'intérieur de notre corps.

Les exercices s'enchaînent, la respiration se fait plus profonde et plus lente. Certains mouvements sont acrobatiques parfois, ceux sur un pied notamment.

Mais la persévérance vient à bout des défaillances passagères. Et si nous n'y parvenons pas aujourd'hui, ce sera pour la semaine prochaine. Parfois, ces acrobaties déclenchent des fou-rires, que le groupe partage avec bonheur.

Arrive le temps des étirements et de la relaxation. Somnolence, voire sommeil, viennent clôturer les exercices. Puis vient le temps de se relever.

C'est alors que genoux, coudes, poignets, cou, toutes les vertèbres, se rappellent à nous.

Je suis étirée, désarticulée, désossée,... mais tellement bien.

Merci Emma et à la semaine prochaine.

Michèle Gabert

Planning ITS Centre Voiron

GYMNASTIQUE POSTURALE

Lundi 10h00 – 11h00 **Voiron**
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**
Pôle de Vouise
11h–12h15 quand nombre inscriptions suffisantes

MARCHE ACTIVE ET COURSE A PIED

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

GYM POSTURALE et PPG

Vendredi 9h00 – 10h00 **Isle d'Abeau**
Espace sportif J.Grisollet
Av du stade

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 11h12h **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 12 places

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

STRECHING POSTURAL La Tronche

Lundi 12h30 – 13h30 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

RANDONNEES avec Groupes de niveau

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

Encadrement par des bénévoles de l'association.

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

Contact

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