



# Programme des cours et prestations 2022-2023



**Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Place de l'Hôtel-de-Ville 2 • 1110 Morges

Tél. 021 623 37 07 • [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

# La Ligue vaudoise contre le rhumatisme

**La Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR)** est une organisation sans but lucratif.

Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme, la LVR a pour objectifs l'étude et la réalisation de tous les moyens propres à combattre le rhumatisme.

Les cours de la LVR sont dispensés par une quarantaine d'intervenants physiothérapeutes, spécialistes en activités physiques adaptées, ergothérapeutes et moniteur·trices qualifié·es, sur l'ensemble du territoire cantonal.

Ses activités de prévention et de promotion de la santé s'adressent à toutes celles et ceux qui sont concerné·es par les maladies rhumatismales.

## Prestations de la LVR

- Ateliers ponctuels
- Cours / Activité physique
- Séjours médico-sociaux adaptés – vacances accompagnées
- Séminaires d'éducation thérapeutique et conférences
- Moyens auxiliaires
- Documentation.

## Cours trimestriels

Adaptées au calendrier scolaire, les sessions sont composées de cours hebdomadaires à abonnements trimestriels, à savoir :

- du 22 août au 23 décembre 2022
- du 9 janvier au 6 avril 2023
- du 24 avril au 30 juin 2023.

Les prix affichés sont compris TTC.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Nous sommes à disposition pour étudier un soutien financier en toute confidentialité.

# Ateliers

## La santé par le froid

CHF 180.- / les 2 sessions (non membre CHF 220.-)

**Cet hiver, c'est décidé, jetez-vous à l'eau avec notre atelier  
« La santé par le froid » !**



Se baigner en hiver n'est pas un acte héroïque. C'est une approche holistique qui, par une exposition progressive au froid, permet d'apprendre à contrôler les réactions de son corps.

L'exposition régulière à l'eau froide permet de soulager un grand nombre de pathologies, dont les problèmes articulaires. Les bains froids sont une aide précieuse pour les personnes souffrant de pathologies rhumatismales.

Nous vous proposons un atelier et des immersions progressives accompagnées où la respiration vous guidera tout du long. L'occasion aussi de répondre à vos questions et d'effacer vos craintes. Animé par deux ostéopathes, cet atelier vous donnera les outils pour continuer tout l'hiver, seul ou en groupe, une activité bienfaisante.

Atelier : samedi 5 novembre de 9h à 15h **et**  
mercredi 16 novembre 2022, de 16h à 18h

Refreshing course : mercredi 2 novembre 2022 de 16h à 18h (CHF 50.-)  
réservé aux personnes qui ont déjà participé à un atelier

Dépliant informatif sur simple demande  
[LVR 021 623 37 07](tel:0216233707) ou [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)



## Point de chute!

CHF 60.- / 2 x 1h30 (non membre CHF 80.-)

**Prendre confiance, c'est rester autonome.**



Prévenir les chutes et tenir sur ses deux jambes à tout âge, tels sont les objectifs de cet atelier.

Données par une ergothérapeute, ces deux sessions d'une heure et demi forment un tout. Elles vous permettront de faire un travail tout en équilibre et en force pour un meilleur aplomb.

Vous prendrez conscience des facteurs de risque menant à la chute, des astuces pour vous en préserver, de diverses techniques simples pour se relever.

Vous pourrez également vous familiariser avec nos multiples moyens auxiliaires.

Plusieurs dates à la demande, dès 2023.

## GLA:D® pour l'arthrose de la hanche et du genou

Le programme GLA:D® Suisse permet aux personnes souffrant d'arthrose d'avoir une bonne qualité de vie. Après d'un·e physiothérapeute certifié·e, les patients effectuent :

- 3 séances individuelles avec l'évaluation d'entrée, les tests cliniques et une introduction pratique au programme d'exercices
- 2 séances en groupe avec du conseil et de l'instruction
- 12 séances en groupe avec le programme d'exercices neuromusculaires
- 1 séance individuelle avec l'évaluation finale, dont un court rapport au médecin traitant



### Comment puis-je participer à GLA:D® ?

Le programme GLA:D® Suisse pour l'arthrose de la hanche et du genou est remboursé par l'assurance maladie, sur prescription médicale uniquement.

### Lieu / horaire

La LVR vous oriente avec plaisir vers un·e physiothérapeute certifié·e GLA:D® dans votre région : Cugy, Donatyre, Echallens, Lausanne, Leysin, Montreux, Morges, Moudon, Préverenges, Rennaz, Rolle et St-Prex. Appelez-nous 021 623 37 07.

Les dates et horaires seront ensuite finalisés avec votre physiothérapeute.

# Cours trimestriels

## Active Backademy

CHF 21.- / 60 min. (non membre CHF 24.-)



Ce cours de gymnastique d'entretien du dos privilégie la coordination, l'équilibre et l'endurance tout en renforçant la musculature du dos. Le cours **Active Backademy** inculque des principes ergonomiques permettant de ménager votre dos au quotidien et les techniques de relaxation utiles à la détente.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>L'Abbaye</b> ma 18h45	30 août	10 janvier	25 avril
<b>Aigle</b> ma 13h	—	10 janvier	25 avril
<b>Chavornay</b> me 10h	31 août	11 janvier	26 avril
<b>Cossonay</b> ma 10h	30 août	10 janvier	25 avril
<b>Lausanne EP</b> me 17h45 je 17h15 et 18h30	31 août 1 <sup>er</sup> septembre	11 janvier 12 janvier	26 avril 27 avril
<b>Montagny-près-Yverdon</b> ma 9h	30 août	10 janvier	25 avril
<b>Montreux</b> ve 13h	2 septembre	13 janvier	28 avril
<b>Morges EP</b> lun 13h30	29 août	9 janvier	24 avril
<b>Nyon</b> mer 11h (50min)	31 août	11 janvier	26 avril
<b>Préverenges</b> lu 9h50	29 août	9 janvier	24 avril
<b>St-Prex</b> me 9h30 et 10h30	31 août	11 janvier	26 avril
<b>Vevey AS</b> ma 17h45	30 août	10 janvier	25 avril
<b>Yvonand</b> ma 10h30	30 août	10 janvier	25 avril

NOU  
VEAU

NOU  
VEAU

NOU  
VEAU

# Aquawell



**CHF 21.- / 45 min.** (non membre CHF 24.-)

Gymnastique dans l'eau pour prévenir les maladies rhumatismales et leurs récidives, cette activité augmente l'endurance, entraîne le système cardio-vasculaire, stimule la mobilité et favorise la coordination.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>Aubonne</b> à définir	Dès fin 2022		
<b>Lausanne CPHV</b> me 14h30, 15h25, 16h20	24 août	11 janvier	26 avril
<b>Lausanne Flon</b> ma 17h	23 août	10 janvier	25 avril
<b>Lausanne HO</b> je 17h30 et 18h15	réouverture du bassin en septembre, contactez-nous		
<b>Lausanne Malley</b> ma 12h je 12h30	23 août 25 août	10 janvier 12 janvier	25 avril 27 avril
<b>Morges</b> à définir	Dès fin 2022		
<b>Montreux</b> ma 9h me 9h ve 9h	23 août 24 août 26 août	10 janvier 11 janvier 13 janvier	25 avril 26 avril 28 avril
* <b>Yverdon-les-Bains CTY</b> je 18h30	1 <sup>er</sup> septembre	à confirmer	à confirmer

NOU  
VEAU

NOU  
VEAU

- \* - Durée du cours : 50 minutes, les cours ont lieu toute l'année, pas de pause pendant les vacances scolaires
- Les entrées au CTY sont à la charge du participant (Fr. 10.-/entrée + achat du bracelet), paiement trimestriel
- La programmation des cours est tributaire des futurs travaux.

## Aquacura

de CHF 21.- à CHF 24.- / 45 min.  
(non membre CH 24.- à CH 27.-)



Le cours **Aquacura** aide à atténuer les limitations provoquées par une maladie rhumatismale. Certificat médical demandé.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>Lavey-les-Bains</b>			
lu 14h	29 août	9 janvier	24 avril
me 10h	31 août	11 janvier	26 avril
je 14h	1 <sup>er</sup> septembre	12 janvier	27 avril
ve 14h	2 septembre	13 janvier	28 avril
★ <b>Yverdon-les-Bains CTY</b>			
je 17h30	1 <sup>er</sup> septembre	à confirmer	à confirmer

- ★ - **Durée du cours : 50 minutes, les cours ont lieu toute l'année, pas de pause pendant les vacances scolaires**
- **Les entrées au CTY sont à la charge du participant (Fr. 10.-/entrée + achat du bracelet), paiement trimestriel**
- **La programmation des cours est tributaire des futurs travaux.**



## Lombosport

**CHF 21.- / 60 min.** (non membre CHF 24.-)

Vous souffrez de rachialgies (douleurs de nuque et du dos) ou vous souhaitez les prévenir et retrouver forme physique, endurance et mobilité, alors ce cours **Lombosport** est fait pour vous. Cette activité vise à renforcer les muscles paravertébraux.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>Morges</b> ve 9h et 10h15	26 août	13 janvier	28 avril

## Rythmique Senior

**CHF 23.- / 50 min.** (non membre CHF 26.-)

Le cours de rythmique est dispensé par une monitrice spécialisée Jaques-Dalcroze. Il propose une activité physique modérée assurant le développement des activités perceptives, la coordination des mouvements et le maintien de l'équilibre.

Bouger en musique, exercer les double-tâches, accroître la mobilité et entretenir l'équilibre, que demander de mieux ?

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>Renens</b> je 10h et 11h	1 <sup>er</sup> septembre	12 janvier	27 avril

## Pilates

**CHF 23.-/60 min.** (non membre CHF 26.-)

Mobilité et équilibre, étirement et relaxation. Apprendre à respirer en mobilisant son corps de manière consciente. Grâce à des exercices variés, ce cours renforce votre musculature profonde, améliore votre posture et votre mobilité.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>Lausanne</b> lu 11h	29 août	9 janvier	24 avril
<b>Yverdon-les-Bains</b> lu 10h45	29 août	9 janvier	24 avril

## Tai chi – Qi gong

**CHF 24.-/60 min.** (non membre CHF 27.-)

Tai chi : art du mouvement de tradition chinoise qui développe la coordination des gestes, la mobilité et l'équilibre, la concentration et la respiration dans une succession de mouvements lents et harmonieux. Les mouvements sont adaptés à chaque personne ayant des problèmes de mobilité et des douleurs.

Qi gong : gymnastique traditionnelle chinoise permettant un travail sur soi au quotidien. Le Qi gong développe la condition physique, favorise la détente, soulage le stress et améliore les capacités respiratoires.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>Lausanne</b> je 9h15	15 septembre	10 janvier	25 avril

## Gymnastique au sol

**CHF 21.- / 60 min.** (non membre CHF 24.-)

Le cours s'adresse aux personnes désireuses de pratiquer une gymnastique préventive d'assouplissement et de musculation générale du corps, ainsi qu'aux personnes ayant besoin d'une mobilisation douce des articulations douloureuses.

Améliorant la mobilité articulaire et le maintien de la force musculaire, les exercices sont accompagnés d'une respiration appropriée en harmonie avec le mouvement.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2022	Hiver 2023	Printemps 2023
<b>Lausanne EP</b> me 8h45 et 10h	31 août	11 janvier	26 avril
<b>Lausanne ER</b> ve 9h30 et 10h30	2 septembre	13 janvier	28 avril

## Autres activités

La LVR organise de nombreuses prestations. Vous trouverez l'information y relative directement sur notre site internet [www.lvr.ch](http://www.lvr.ch) ou en nous appelant au 021 623 37 07. Citons entre autres :

### Initiation à l'auto hypnose

Formation sur 4 soirées de 2 à 3 heures à Morges.

**Mercredi 14, 21, 28 septembre et 12 octobre 2022, de 18h30 à 21h00.**

[Demandez notre dépliant pour plus d'informations.](#)

### Groupe de patients

« **Come together** » amitié, savoir, échange. Groupe de parole romand réservé aux jeunes de 20 à 40 ans concernés par une maladie rhumatismale. [www.jeunes-rhumatisants.ch](http://www.jeunes-rhumatisants.ch)

### Prévention des douleurs au travail

En cours ou atelier, cette formation a lieu directement au sein de votre entreprise. Elle est préparée sur mesure pour répondre à vos spécificités.

Pour la formule télétravail, notre spécialiste physiothérapeute et ergonome se rend au domicile de la personne pour un conseil individuel.

[Demandez notre dépliant pour plus d'informations.](#)

### Moyens auxiliaires

La LVR propose de nombreuses aides pour faciliter votre quotidien. Notre assortiment comporte un vaste choix pour la cuisine et les repas, le quotidien et les loisirs, l'habillement, les soins corporels et la santé en général.

[Le catalogue gratuit vous est envoyé sur simple demande.](#)

## Education thérapeutique

### Séminaires

Nos séminaires interactifs permettent aux participant-es d'apprendre, de partager et d'échanger. Nos intervenant-es sont rhumatologues, spécialistes en activité physique adaptée, diététiciennes, ergothérapeutes, physiothérapeutes ou encore psychologues.

Ces sessions sont récurrentes mais leurs dates ne sont pas fixées par avance. Elles sont mises sur pied dès que le nombre minimum de personnes intéressées est atteint. Afin de garantir une bonne interaction, la LVR limite le nombre de participant-es à 15.

### Polyarthrite rhumatoïde

Après-midi et début de soirée pour toute personne avec un diagnostic de PR avéré, accompagnée ou non.

### Spondylarthrite ankylosante

Après-midi et début de soirée pour toute personne avec un diagnostic de SA – Bechterew avéré, accompagnée ou non.

### Maladies osseuses

½ journée pour toute personne directement concernée.

### Arthrose : vivre avec une prothèse

½ journée pour toute personne dans l'attente d'une opération ou vivant depuis peu avec une prothèse de hanche, genou, épaule.

## Séjours médico-sociaux adaptés

La LVR organise des séjours de 10 jours de vacances adaptées en Suisse. Ils conviennent aux personnes rhumatisantes, parfois à mobilité réduite. Une équipe composée d'une responsable de séjour, infirmière, auxiliaires de santé et de stagiaires veille au bien-être de chacun.

Des excursions, promenades et animations diverses sont proposées et favorisent le partage de moments agréables et conviviaux.

[Demandez notre brochure détaillée disponible dès février 2023!](#)

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme organise ses cours et prestations dans le respect des normes sanitaires en vigueur.

Par conséquent, nos prestations peuvent être sujettes à modification.

# Conditions d'inscription aux cours

**Prix des cours :** y compris TVA (7.7%)

**Inscription :** sur le site internet [www.lvr.ch/cours](http://www.lvr.ch/cours) ou avec le bulletin d'inscription ci-après.

Il est possible de s'inscrire en cours de trimestre.

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, sauf exception.

Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.

Une confirmation-facture est envoyée avant le début du cours.

La finance du cours est à verser avant le début du cours.

## En cas de renonciation de votre part

- sans nous avoir prévenus par écrit, moins d'une semaine avant le début du cours, le prix du cours doit être honoré ;
- plus d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 50.- est demandée.

Une fois commencée, la série de cours n'est pas remboursée.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.

## En cas d'absence prolongée

Pour cause d'accident ou de maladie, un remboursement des séances manquées est envisageable aux conditions suivantes :

- le secrétariat (tél. 021 623 37 07) doit être informé dès le début de l'absence ;
- présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'absence ;
- déduction de Fr. 30.- de frais administratifs.

Si l'absence n'est pas annoncée à temps, aucun remboursement n'est pris en considération.

**Assurances :** à la charge du ou de la participant·e.

**Responsabilité :** la LVR décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant pendant ou après les cours. Les participant·es sont seul·es responsables de leur santé et condition physique.

**Bon à savoir :** le nombre de places étant limité, la priorité est donnée aux membres de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme.

# Bulletin d'inscription

## Programme 2022-2023

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

N° postal : ..... Localité : .....

Tél. privé : ..... Mobile : .....

Tél. prof : ..... E-mail : .....

Bénéficiaire  AVS  AI

---

Je m'inscris au cours intitulé :

Jour : ..... Heure : ..... Lieu : .....

Automne

Hiver

Printemps

---

J'ai pris bonne note des conditions mentionnées dans ce dépliant.

Date : ..... Signature : .....

**A retourner par courrier à :**

### Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Place de l'Hôtel-de-Ville 2 • 1110 Morges

Par e-mail : [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

Je ne suis pas encore membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle individuelle CHF 40.-)

Nous ne sommes pas encore membres de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaitons le devenir (cotisation annuelle couple CHF 60.-)

Affranchir  
s.v.p.

Ligue vaudoise contre le rhumatisme  
Place de l'Hôtel-de-Ville 2  
1110 Morges



**Votre don en  
bonnes mains.**



**Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Place de l'Hôtel-de-Ville 2 • 1110 Morges

Tél. 021 623 37 07 • [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)