



# 2023 - 2024

---

## Programme des cours et prestations





# 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'intervenant·es 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
- Conférences publiques
- Consultation sociale
- Moyens auxiliaires
- Documentation.

## Cours trimestriels

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

- du 21 août au 22 décembre 2023
- du 8 janvier au 28 mars 2024
- du 15 avril au 28 juin 2024.

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 11 novembre de 9h à 15h **et**  
mercredi 22 novembre 2023, de 16h à 18h

Refreshing : mercredi 8 novembre 2023 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)



## Yoga thérapeutique

CHF 200.- / 5 x 1h30 (non membre CHF 240.-)

### **J'apprends à me détendre et à mieux gérer mes douleurs avec les outils du yoga thérapeutique**



La maladie apporte son lot de douleurs et de tensions. Cet atelier vous transmet les outils vous permettant de :

- renforcer et détendre votre corps
- travailler vos capacités respiratoires
- diminuer votre stress et votre anxiété
- mieux gérer vos douleurs
- améliorer vos capacités cognitives, votre attention
- identifier les causes des tensions psychologiques.

Ateliers : d'une durée d'1h30 chacune, les 5 séances interactives forment un tout : Corps et posture - Respiration - Cohérence cardio-respiratoire - Calmer le mental - Synthèse et questions pratiques.

Dates : de 13h30 à 15h00 les vendredis 3, 10, 17, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2023.

Intervenante : Psychologue FSP, yogathérapeute et formatrice yoga.

Dépliant informatif sur simple demande

LVR 021 623 37 07 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.

En 2024: dates à la demande.

## GLA:D® : apprenez à gérer votre arthrose !

Ce programme destiné aux personnes souffrant d'arthrose des genoux ou des hanches est constitué de trois parties : **Conseil et instruction, Exercices et Contrôle de la qualité au moyen de la récolte des données anonymes.**

L'objectif est de permettre aux personnes d'avoir une **réduction de la douleur**, une meilleure capacité de marche, ainsi que de **repousser ou éviter les opérations**. Après avoir participé au programme, les patient·es possèdent des compétences suffisantes pour gérer de manière autonome leurs problèmes de genou ou de hanche.

Le programme GLA:D® Suisse pour l'arthrose est un concept global. Il est uniquement offert et réalisé par des physiothérapeutes formé·es et certifié·es. Il est remboursé par l'assurance maladie sur prescription médicale. Demandez un exemplaire à notre secrétariat.

Les critères d'inclusion du programme GLA:D-Arthrose sont des douleurs et/ou des restrictions fonctionnelles dans l'articulation du genou ou coxofémorale, avec ou sans diagnostic d'arthrose du genou ou d'arthrose de la hanche. Les porteurs de prothèse de genou ou de hanche peuvent aussi participer au programme GLA:D®.



### 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. 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 2023	Hiver 2024	Printemps 2024
<b>L'Abbaye</b> lu 18h30 ma 18h45	28 août 5 septembre	8 janvier 9 janvier	15 avril 16 avril
<b>Aigle</b> me 11h	30 août	10 janvier	17 avril
<b>Lausanne EP</b> me 17h45 je 17h15 et 18h30	30 août 31 août	10 janvier 11 janvier	17 avril 18 avril
<b>Lausanne Grancy</b> ma 9h30	29 août	9 janvier	16 avril
<b>Montagny-près-Yverdon</b> ma 9h	29 août	9 janvier	16 avril
<b>Morges EP</b> lun 13h30	28 août	8 janvier	15 avril
<b>Nyon</b> mer 11h (50min)	30 août	10 janvier	17 avril
<b>Préverenges</b> lu 9h50	28 août	8 janvier	15 avril
<b>Puidoux</b> ma 17h45	29 août	9 janvier	16 avril
<b>St-Prex</b> me 9h30 et 10h30	30 août	10 janvier	17 avril
<b>Yvonand</b> ma 10h30 je 10h30	29 août 31 août	9 janvier 11 janvier	16 avril 18 avril

**NOU  
VEAU**

# Aquawell



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

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

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2023	Hiver 2024	Printemps 2024
<b>Aubonne</b> jeudi 11h	2 novembre	11 janvier	18 avril
<b>Lausanne Flon</b> ma 17h	22 août	9 janvier	16 avril
<b>Lausanne HO</b> je 17h30 et 18h30	31 août	11 janvier	18 avril
<b>Lausanne Malley</b> ma 12h je 12h30	22 août 24 août	9 janvier 11 janvier	16 avril 18 avril
<b>Montreux</b> ma 9h me 9h ve 9h	22 août 23 août 25 août	9 janvier 10 janvier 11 janvier	16 avril 17 avril 19 avril
<b>Morges</b> mardi 12h	5 septembre	9 janvier	16 avril
<b>Yverdon-les-Bains CTY</b> me 14h45	23 août	10 janvier	17 avril

**NOU  
VEAU**

**NOU  
VEAU**

- ★ - **Durée du cours : 40 minutes, les cours ont lieu toute l'année, pas de pause pendant les vacances scolaires**
- **Les entrées au CTY sont à la charge du ou de la participant-e (CHF 10.- sans accès aux bassins extérieurs)**
- **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 2023	Hiver 2024	Printemps 2024
<b>Lavey-les-Bains</b>			
lu 14h	28 août	8 janvier	15 avril
me 10h	30 août	10 janvier	17 avril
je 14h	31 août	11 janvier	18 avril
ve 14h	1 <sup>er</sup> septembre	12 janvier	19 avril
* <b>Yverdon-les-Bains CTY</b>			
me 14h	23 août	10 janvier	17 avril

- \* - **Durée du cours : 40 minutes, les cours ont lieu toute l'année, pas de pause pendant les vacances scolaires**
- **Les entrées au CTY sont à la charge du ou de la participant-e (CHF 10.- sans accès aux bassins extérieurs)**
- **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 et abdominaux, sous le contrôle d'un-e physiothérapeute.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2023	Hiver 2024	Printemps 2024
<b>Morges</b> ve 9h et 10h15	25 août	12 janvier	19 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 et la coordination des mouvements.

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 2023	Hiver 2024	Printemps 2024
<b>Renens</b> je 11h	21 septembre	11 janvier	18 avril

## Cours de gymnastique SED - Syndrome Ehlers Danlos

Cours prévu dès l'automne 2023. Contactez-nous au 021 623 37 07!

## 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 2023	Hiver 2024	Printemps 2024
<b>Lausanne EP</b> me 8h45 et 10h	30 août	10 janvier	17 avril
<b>Lausanne ER</b> ve 9h30 et 10h30	1 <sup>er</sup> septembre	12 janvier	19 avril





## Pilates

**CHF 25.-/60 min.** (non membre CHF 28.-)

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 2023	Hiver 2024	Printemps 2024
<b>Lausanne</b> lu 11h	28 août	8 janvier	15 avril

## Planning des cours hebdomadaires

LAUSANNE ET ENVIRONS				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11:00 Lausanne Pilates	09:30 Lausanne Grancy Active Backademy	08:45 Lausanne EP Gymnastique au sol	11:00 Renens Rythmique senior	09:30 Lausanne ER Gymnastique au sol
	12:00 Lausanne Malley Aquawell	10:00 Lausanne EP Gymnastique au sol	12:30 Lausanne Malley Aquawell	10:30 Lausanne ER Gymnastique au sol
	17:00 Lausanne Flon Aquawell	17:45 Lausanne EP Active Backademy	17:15 Lausanne EP Active Backademy	
			17:30 Lausanne HO Aquawell	
			18:30 Lausanne HO Aquawell	
			18:30 Lausanne EP Active Backademy	

  

LA CÔTE				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:50 Préverenges Active Backademy	12:00 Morges Aquawell	09:30 Saint-Prex Active Backademy	11h00 Aubonne Aquawell	09:00 Morges Lombosport
13:30 Morges EP Active Backademy		10:30 Saint-Prex Active Backademy		10:15 Morges Lombosport
		11:00 Nyon (50 min) Active Backademy		

<b>LA RIVIERA</b>				
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
14:00 Lavey-les-Bains Aquacura	09:00 Montreux Aquawell	09:00 Montreux Aquawell	14:00 Lavey-les-Bains Aquacura	09:00 Montreux Aquawell
	17:45 Puidoux Active Backademy	10:00 Lavey-les-Bains Aquacura		14:00 Lavey-les-Bains Aquacura
		11:00 Aigle Active Backademy		

<b>CENTRE &amp; NORD VAUDOIS</b>				
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
18:30 L'Abbaye Active Backademy	09:00 Montagny-près- Yverdon Active Backademy	14:00 Yverdon-les-Bains Aquacura	10:30 Yvonand Active Backademy	
	10:30 Yvonand Active Backademy	14:30 Yverdon-les-Bains Aquawell		
	18:45 L'Abbaye Active Backademy			

## 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 :

## Groupe de patients

« **Come together** » amitié, savoir, échange. Groupe de parole romand réservé aux jeunes de 16 à 35 ans concernés par une maladie rhumatismale. [www.jeunes-rhوماتisants.ch](http://www.jeunes-rhوماتisants.ch)

## 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/psychiatres.

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 8-10 jours de vacances adaptées en Suisse (Les Diablerets VD, Saignelégier JU, Saanen BE). 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 2024!](#)

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

Par conséquent et compte tenu de l'évolution de la situation, 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 CHF 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 CHF 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 2023-2024

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 : .....

Dès le : .....

---

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.-)

Dans le respect de la protection de vos données,  
merci de nous retourner ce bulletin dans une enveloppe.

# Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Notre action – votre mobilité



Ligue vaudoise contre le rhumatisme  
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)

Nous vous remercions de votre soutien :  
IBAN CH68 0900 0000 1001 9099 8



**Votre don en  
bonnes mains.**

