



2026 - 2027

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'intervenantes physiothérapeutes, spécialistes en activités physiques adaptées, ergothérapeutes et moniteurs-trices qualifiés, 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 concernés par les maladies rhumatismales.

Prestations de la LVR

- Ateliers ponctuels
- Cours / Activité physique
- Séjours médico-sociaux adaptés
- Séminaires d'information
- 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 17 août au 23 décembre 2026
- du 11 janvier au 25 mars 2027
- du 12 avril au 2 juillet 2027.

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 soulage un grand nombre de pathologies. Les bains froids sont une aide précieuse pour les personnes atteintes de pathologies rhumatismales.

Nous vous proposons un atelier et des immersions progressives accompagnées où la respiration vous guidera tout du long. Animé par deux ostéopathes, cet atelier vous donnera les outils pour continuer tout l'hiver, seul ou en groupe, cette activité bienfaisante.

Atelier : samedi 31 octobre de 9h à 15h **et**
mercredi 11 novembre 2026, de 16h à 18h

Dépliant informatif sur simple demande
LVR 021 623 37 07 ou info@lvr.ch



Yoga doux

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

Bouger en douceur, apaiser en profondeur.



La maladie apporte son lot de douleurs et de tensions. Cet atelier vous propose des outils pour :

- renforcer et détendre votre corps avec des exercices simples
- travailler vos capacités respiratoires pour mieux gérer votre système nerveux autonome
- diminuer votre stress et votre anxiété
- mieux gérer vos douleurs
- améliorer vos capacités cognitives, votre attention et votre concentration
- 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 des différentes pratiques.

Lieu : Lausanne

Dates : vendredi de 13h30 à 15h
11, 18, 25 septembre, 2 et 9 octobre 2026.

Intervenante : Psychologue FSP, yogathérapeute et formatrice yoga.

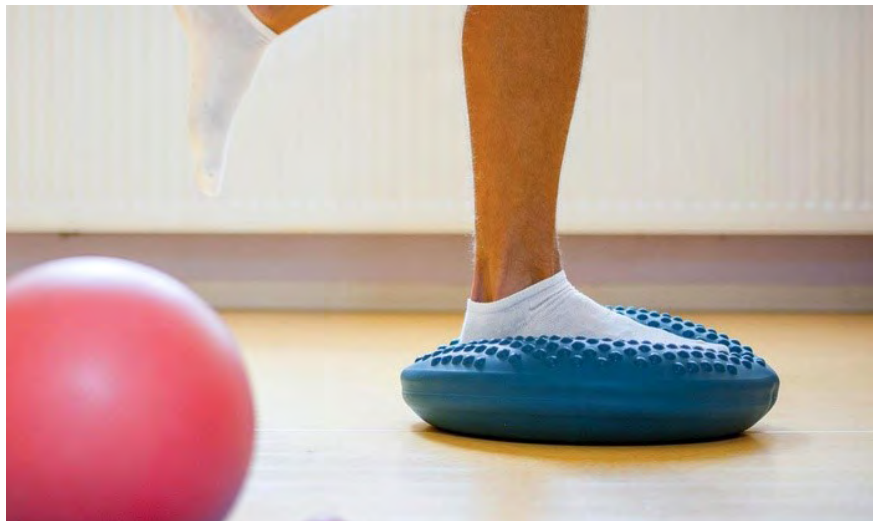
Dépliant informatif sur simple demande

[LVR 021 623 37 07](mailto:LVR.021.623.37.07) ou info@lvr.ch

Point de chute !

CHF 80.- (non membre CHF 120.-)

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.

Cet atelier d'une durée de 2 heures est encadré par un physiothérapeute et une ergothérapeute. Vous aborderez l'origine des chutes, les risques et les causes, apprendrez ce qu'il est possible de faire de manière adaptée. Vous prendrez conscience des facteurs de risque et surtout des astuces pour vous en préserver, de diverses techniques simples pour se relever.

Vous pourrez également vous familiariser avec nos multiples moyens auxiliaires.

En 2026 et 2027 : dates sur demande.

SEDh Syndrome Ehlers-Danlos hypermobile

CHF 80.- (non membre CHF 120.-)

Le syndrome Ehlers-Danlos hypermobile SEDh est une maladie génétique rare qui entraîne une fragilité de différents organes. Le SEDh concerne environ 1 personne sur 5000.



L'objectif de l'atelier SEDh est de permettre aux participant·es de :

- aborder les aspects médicaux du SEDh avec un spécialiste en réadaptation et douleurs chroniques de l'appareil locomoteur
- découvrir avec un·e physiothérapeute et un·e ergothérapeute comment mieux gérer la douleur, la fatigue physique et les problèmes d'équilibre, envisager la pratique du sport pour apporter un mieux-être tout en sachant à quoi faire attention.

Maximum 12 participant·es, inscriptions prises par ordre d'arrivée.

Durée : environ 2 heures

Date : 7 octobre 2026, de 18h30 à 20h30

Dépliant informatif sur simple demande

LVR 021 623 37 07 ou info@lvr.ch



Une publication sur le Syndrome Ehlers-Danlos est disponible sur simple demande à la LVR au 021 623 37 07 ou info@lvr.ch.

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 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
L'Abbaye lu 18h30 ma 18h45	31 août 1 ^{er} septembre	11 janvier 12 janvier	12 avril 13 avril
Aigle Centre me 11h	26 août	13 janvier	14 avril
Aigle Valerette ma 10h30	25 août	12 janvier	13 avril
Cossonay ma 10h45	8 septembre	12 janvier	13 avril
Gland je 11h15	27 août	14 janvier	15 avril
Lausanne je 17h15 et 18h30	3 septembre	14 janvier	15 avril
Montagny-près-Yverdon ma 9h	25 août	12 janvier	13 avril
Morges EP lun 13h30	24 août	11 janvier	12 avril
Nyon mer 11h (50min)	26 août	13 janvier	14 avril
Préverenges lu 9h50	24 août	11 janvier	12 avril
Puidoux ma 17h45	25 août	12 janvier	13 avril
St-Prex me 9h30 et 10h30	26 août	13 janvier	14 avril
Vevey je 13h	27 août	14 janvier	15 avril
Yvonand ma 10h30	25 août	12 janvier	13 avril

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

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

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
Aubonne je 11h	20 août	14 janvier	15 avril
Cossonay ve 14h30	11 septembre	15 janvier	16 avril
Lausanne Flon ma 17h	18 août	12 janvier	13 avril
Lausanne HO je 17h30 et 18h30	27 août	14 janvier	15 avril
Lausanne Malley ma 12h je 12h30	18 août	12 janvier	13 avril
	20 août	14 janvier	15 avril
Montreux ma 9h me 9h ve 9h	18 août	12 janvier	13 avril
	19 août	13 janvier	14 avril
	21 août	15 janvier	16 avril
Morges ma 12h	18 août	12 janvier	13 avril
★ Yverdon-les-Bains CTY me 13h	26 août	13 janvier	14 avril

- ★ - **Durée du cours : 45 minutes, les cours ont lieu toute l'année, pas de pause pendant les vacances scolaires**
- **Durant les travaux, les cours sont donnés à la piscine du Grand Hôtel des Bains.**



Aquacura



CHF 25.- / 45 min. (non membre CH 28.-)

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

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
Lavey-les-Bains			
lu 14h	24 août	11 janvier	12 avril
me 10h	26 août	13 janvier	14 avril
je 14h	27 août	14 janvier	15 avril
ve 14h	28 août	15 janvier	16 avril

Muscle et mobilité

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

Des exercices musculaires adaptés, pratiqués régulièrement constituent une méthode sûre et efficace pour préserver votre force, votre équilibre et votre qualité de vie, tout en ralentissant les effets du vieillissement. Avec un encadrement professionnel ce cours propose: un échauffement en groupe, un travail individuel et sécurisé, le suivi personnalisé d'un physiothérapeute.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
Morges			
ve 9h et 10h15	28 août	15 janvier	16 avril
St-Sulpice			
ma 10h30	25 août	12 janvier	13 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 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
Lausanne			
lu 13h15	24 août	11 janvier	12 avril

Rythmique Senior

CHF 23.- / 60 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 une forte diminution des risques de chute.

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 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
Renens je 11h	3 septembre	14 janvier	15 avril
Vevey je 14h	3 septembre	14 janvier	15 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 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
Lausanne Midi me 8h45 et 10h	26 août	13 janvier	14 avril
Lausanne ve 10h30	4 septembre	15 janvier	16 avril

Feldenkrais

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

Cette approche utilise le mouvement pour développer la conscience corporelle et améliorer la mobilité. Elle permet de réduire les tensions limitantes en apprenant à bouger avec plus de fluidité et moins d'effort. L'accent est mis sur l'écoute du ressenti, la qualité du mouvement et la plasticité du système nerveux. Avec la méthode Feldenkrais, vous améliorez votre posture, gagnez en souplesse et renforcez votre équilibre physique, mental et émotionnel.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2026	Hiver 2027	Printemps 2027
Yverdon-les-Bains je 9h	3 septembre	14 janvier	15 avril



Planning des cours hebdomadaires

LAUSANNE ET ENVIRONS				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
13:15 Lausanne Centre Pilates	10:30 St-Sulpice Muscle et mobilité	08:45 Lausanne Midi Gymnastique au sol	11:00 Renens Rythmique senior	10:30 Lausanne Gymnastique au sol
	12:00 Lausanne Malley Aquawell	10:00 Lausanne Midi Gymnastique au sol	12:30 Lausanne Malley Aquawell	
	17:00 Lausanne Flon Aquawell		17:15 Lausanne Midi Active Backademy	
			17:30 Lausanne HO Aquawell	
			18:30 Lausanne HO Aquawell	
			18:30 Lausanne Midi Active Backademy	

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

LA RIVIERA - EST VAUDOIS				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
14:00 Lavey-les-Bains Aquacura	09:00 Montreux Aquawell	09:00 Montreux Aquawell	13:00 Vevey Active Backademy	09:00 Montreux Aquawell
	10:30 Aigle Valerette Active Backademy	10:00 Lavey-les-Bains Aquacura	14:00 Lavey-les-Bains Aquacura	14:00 Lavey-les-Bains Aquacura
	17:45 Puidoux Active Backademy	11:00 Aigle Centre Active Backademy	14h Vevey Rythmique senior	

CENTRE & NORD VAUDOIS				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18:30 L'Abbaye Active Backademy	09:00 Montagny-près- Yverdon Active Backademy	13:00 Yverdon-les-Bains Aquawell	09:00 Yverdon-les-Bains Feldenkrais	14:30 Cossonay Aquawell
	10:30 Yvonand Active Backademy			
	10:45 Cossonay Active Backademy			
	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 ou en nous appelant au 021 623 37 07. Citons entre autres :

Séminaires d'information

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 12.

Polyarthrite rhumatoïde

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

Spondyloarthrites

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

Maladies osseuses

½ journée pour toute personne directement concernée.

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.



Séjours médico-sociaux adaptés

La LVR organise trois séjours de vacances d'une dizaine de jours 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.

Brochure sur simple demande
LVR 021 623 37 07 ou info@lvr.ch

Participation des assurances

Dans certains cas, les cours hebdomadaires mentionnés dans ce programme peuvent être partiellement remboursés par les assurances.

Comment procéder ?

- Informez-vous auprès de votre assurance qui vous indiquera si cette prestation fait partie de votre contrat.
- Si votre assurance rembourse une partie de la finance du cours, **demandez au secrétariat de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme**, tél. 021 623 37 07 ou info@lvr.ch, une attestation de cours. **Elle est établie à la fin du cours.**
- Vous la transmettez ensuite à votre assurance.



Les attestations ne sont établies qu'en cas de participation régulière.

Conditions d'inscription aux cours

Prix des cours : y compris TVA (8,1%)

Inscription : sur le site internet www.lvr.ch 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 sera donnée aux membres de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme.

Bulletin d'inscription

Programme 2026-2027

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

- ☐ 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
www.lvr.ch

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



**Votre don en
bonnes mains.**

