



## PROJET de l'ASSOCIATION ITS

### ***Objet de l'association :***

ITS a pour objet d'aider les personnes souffrant de maladies chroniques (inscrites sur la liste ALD 30) et autres maladies invalidantes par des programmes de Thérapie sportive en vue de maintenir ou développer leur condition physique pour améliorer leur qualité de vie et leur permettre de mieux gérer leur maladie.

Par une prise en charge qui se veut pédagogique, elle permet aux adhérents de comprendre le rôle de l'activité physique et les conditions dans lesquelles elle doit être pratiquée pour obtenir des effets positifs sur la pathologie. (Intégrer des critères d'exigences compatibles avec la maladie tout en s'appuyant sur les facteurs motivationnels).

Les programmes sont calibrés pour répondre aux exigences des parcours de soins et se mettent en œuvre sur prescription médicale. Ils intègrent le conseil en nutrition et l'éducation thérapeutique. Ils se déroulent soit en amont d'une intervention ou d'une hospitalisation, soit pendant la phase aigüe des traitements, soit en relais des Soins de Suite et de Réentraînement à l'effort en concertation avec les structures et les équipes de soignants.

L'association s'adresse aussi aux aidants afin de faciliter l'engagement des patients dans le soin de support.

### ***Public cible.***

Notre public est constitué à 65% de personnes touchées par le cancer avec une majorité de femmes.  
En 2022 : 185 adhérents  
139 femmes et 46 hommes  
62% ont plus de 60 ans.

**Notre public est plutôt sédentaire** et éloigné de la pratique d'activité physique:

Le rapport au corps est compliqué et l'effort ressenti peut être très vite source d'abandon si on n'y prête pas une attention particulière. Le plaisir lié au mouvement n'entre pas souvent dans le champ des possibles. Les capacités sont sous estimées ce qui rend aléatoire un projet d'activité physique.

**Certains rencontrent des difficultés sociales et financières** qui compliquent l'accès à la pratique. Leurs priorités dépassent largement la prise en soin de soi et sont essentiellement centrées autour de la gestion familiale quotidienne.

**D'autres sont d'ancien(ne)s "sportifs(ves)"** dont la vie a basculé avec la maladie. Les repères sont bouleversés : Niveau de fatigue, douleurs corporelles, manque d'énergie, perturbation du sommeil, problèmes de concentration sont des effets auxquels ils n'étaient pas habitués. Comment pratiquer et retrouver du plaisir lorsqu'il n'est plus possible de s'entraîner? Comment continuer à pratiquer sans créer une fatigue supplémentaire ou sans augmenter les douleurs? Beaucoup d'entre eux avaient créé leur tissu social autour d'une communauté de sportifs.

## ***Objectif principal de l'association.***

Tout le monde est d'accord pour promouvoir la pratique d'activité physique pour tous. Mais l'utiliser comme "le meilleur des médicaments sur le marché" nécessite une réflexion approfondie sur les conditions de cette pratique.

***L'enjeu pour l'association est de créer les conditions pour rendre ses adhérents autonomes dans la prise en charge de leur pratique d'activité physique sur le long terme.***

Pour cela, l'association œuvre d'une part pour que l'activité physique soit perçue comme un atout indispensable pour son bien-être.

Elle œuvre d'autre part pour donner à ses adhérents les clés pour « passer du statut de consommateur à celui d'acteur » : aider à (re)prendre confiance en soi pour s'inscrire dans une dynamique de projet qui inclue l'activité physique dans son parcours de vie quotidien.

La mise en place de la « Paire-aidante » est un atout supplémentaire pour créer une équipe de bénévoles au service des adhérents.

## ***Objectifs intermédiaires ou opérationnels***

**OBJECTIF 1 :** S'inscrire sur le long terme dans une pratique de 2 voire 3 séances par semaine

**OBJECTIF 2 :** Trouver sa place dans un groupe. Notre fonctionnement au sein de l'association est basé sur des valeurs de partage et d'entraide. Cela participe au bien vivre ensemble.

**OBJECTIF 3 :** Développer sa condition physique pour rebondir face à la maladie. en créant les conditions pour développer ses ressources physiques et psychologiques dans les séances quotidiennes.

Il s'agit de construire son programme en combinant des séances « Cardio pulmonaire »/ « renforcement musculaire » et en participant à au moins 1 défi.

## ***Contenus***

ITS s'appuie sur des activités physiques variées qui développent des capacités qui touchent la personne dans sa globalité : physique, psychologique et sociale.

Des défis répondant aux capacités et aux envies de chacun.

Un planning avec des séances réparties du lundi au samedi

Une pratique en intérieur dans des salles mises à disposition ou payantes.

Une pratique en extérieur dans des parcs, stades, lac ou autres espaces verts.

## ***Evaluation***

Mise en place du BISSAP (bilan initial et de suivi de santé en activité physique) qui permet d'évaluer les retombées de la pratique chez nos adhérents.

## ***Moyens humains et financiers.***

1 conseil d'administration de 15 personnes

7 professionnels sport/santé dont 2 spécialisées « sport et cancer »

20 bénévoles.

Des partenaires associatifs

Des partenaires financiers

## ***Secteurs géographiques d'intervention.***

Les séances se déroulent majoritairement sur le pays Voironnais, la communauté de communes Grenoble Alpes Métropole (La Tronche – Grenoble – Le Pont de Claix ).

Massifs de Belledonne, du Vercors, de la Chartreuse et de l'Oisans pour la randonnée.

Mars 2023