



# 2024 - 2025

---

## 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 19 août au 20 décembre 2024
- du 6 janvier au 11 avril 2025
- du 28 avril au 27 juin 2025.

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 9 novembre de 9h à 15h **et**  
mercredi 20 novembre 2024, de 16h à 18h

Refreshing : mercredi 6 novembre 2024 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



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

- 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
- 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.

Dates : vendredi de 10h à 11h30  
8, 15, 22, 29 novembre et 6 décembre 2024.

Lieu : Vevey

Intervenante : Psychologue FSP, yogathérapeute et formatrice yoga.

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

## Point de chute!

CHF 120.- (non membre CHF 160.-)

**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 médecin, 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 2024 et 2025: 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 réhabilitation 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 : à définir, automne 2024

Dépliant informatif sur simple demande

LVR 021 623 37 07 ou [info@lvr.ch](mailto: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 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>L'Abbaye</b> lu 18h30 ma 18h45	26 août 27 août	6 janvier 7 janvier	28 avril 29 avril
<b>Aigle</b> me 11h	28 août	8 janvier	30 avril
<b>Bex</b> ma 10h	20 août	7 janvier	29 avril
<b>Cossonay</b> ma 10h45	27 août	7 janvier	29 avril
<b>Lausanne EP</b> me 17h45 je 17h15 et 18h30	28 août 29 août	8 janvier 9 janvier	30 avril 1 <sup>er</sup> mai
<b>Montagny-près-Yverdon</b> ma 9h	27 août	7 janvier	29 avril
<b>Morges EP</b> lun 13h30	26 août	6 janvier	28 avril
<b>Nyon</b> mer 11h (50min)	28 août	8 janvier	30 avril
<b>Préverenges</b> lu 9h50	26 août	6 janvier	28 avril
<b>Puidoux</b> ma 17h45	27 août	7 janvier	29 avril
<b>St-Prex</b> me 9h30 et 10h30	28 août	8 janvier	30 avril
<b>Yvonand</b> ma 10h30	27 août	7 janvier	29 avril

NOU  
VEAU

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 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>Aubonne</b> je 11h	22 août	9 janvier	1 <sup>er</sup> mai
<b>Cossonay</b> ve 13h	30 août	10 janvier	2 mai
<b>Lausanne Flon</b> ma 17h	20 août	7 janvier	29 avril
<b>Lausanne HO</b> je 17h30 et 18h30	29 août	9 janvier	1 <sup>er</sup> mai
<b>Lausanne Malley</b> ma 12h je 12h30	20 août 22 août	7 janvier 9 janvier	29 avril 1 <sup>er</sup> mai
<b>Montreux</b> ma 9h me 9h ve 9h	20 août 21 août 23 août	7 janvier 8 janvier 10 janvier	29 avril 30 avril 2 mai
<b>Morges</b> ma 12h	20 août	7 janvier	29 avril
★ <b>Yverdon-les-Bains CTY</b> me 14h45	à confirmer	à confirmer	à confirmer

**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)**
- **Durant les travaux, les cours sont donnés à la piscine du Grand Hôtel des Bains.**

## 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.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>Lavey-les-Bains</b> lu 14h me 10h je 14h ve 14h	26 août 28 août 29 août 30 août	6 janvier 8 janvier 9 janvier 10 janvier	28 avril 30 avril 1 <sup>er</sup> mai 2 mai
* <b>Yverdon-les-Bains CTY</b> me 14h	à confirmer	à confirmer	à confirmer

- \* - **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)**
- **Durant les travaux, les cours sont donnés à la piscine du Grand Hôtel des Bains.**

## Abdos – périnée cours spécialement conçu pour les femmes



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

Renforcement des muscles et articulations en toute sécurité. Avec des exercices variés, accessibles à chacune, ce cours vise à remuscler correctement ses abdominaux et son périnée. Il suit aussi les principes de la méthode de Gasquet qui combine posture et respiration pour la santé du dos et le bon alignement du corps.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>Lausanne</b> me 12h15	28 août	8 janvier	30 avril

## 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 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>Morges</b> ve 9h et 10h15	30 août	10 janvier	2 mai

## Renforcement Musculaire

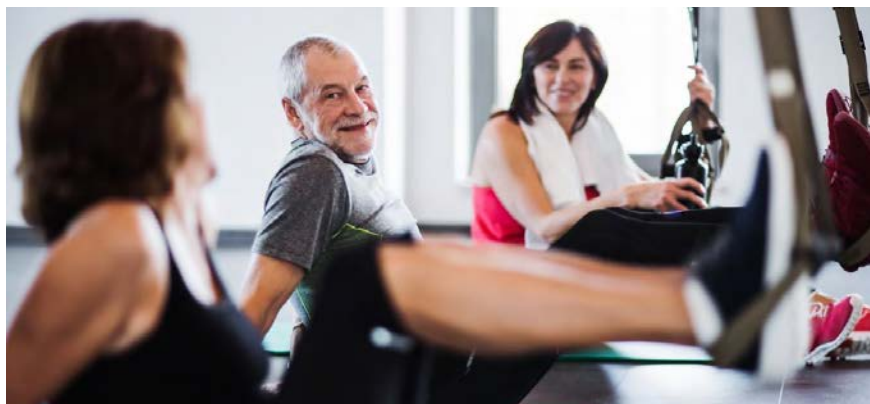
**CHF 21.- / 60 min.** (non membre CHF 24.-)

Un renforcement musculaire régulier ralentit la diminution progressive de la masse musculaire, de la force et de la performance.

Assez physique, ce cours s'effectue notamment avec TRX, système de sangles en suspension et un travail des appuis pour un meilleur équilibre et une bonne posture.



Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>Gland</b> ma 10h	27 août	7 janvier	29 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 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 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>Renens</b> je 11h	29 août	9 janvier	1 <sup>er</sup> mai

## 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 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
<b>Lausanne EP</b> me 8h45 et 10h	28 août	8 janvier	30 avril
<b>Lausanne ER</b> ve 10h	30 août	10 janvier	2 mai

## 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 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
Lausanne lu 11h	26 août	6 janvier	28 avril

## Yoga

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

Un cours adapté aux personnes qui ont des limitations dans leur mobilité et qui ont envie de pratiquer une activité en douceur.

Sur un rythme hebdomadaire, vous apprendrez à :

- bien respirer pour vous sentir mieux,
- bouger dans le respect de votre corps,
- vous relaxer en profondeur.



Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2024	Hiver 2025	Printemps 2025
Rolle ma 15h30	27 août	7 janvier	29 avril



## Planning des cours hebdomadaires

LAUSANNE ET ENVIRONS				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11:00 Lausanne Pilates	12:00 Lausanne Malley Aquawell	08:45 Lausanne EP Gymnastique au sol	11:00 Renens Rythmique senior	10:00 Lausanne ER Gymnastique au sol
	17:00 Lausanne Flon Aquawell	10:00 Lausanne EP Gymnastique au sol	12:30 Lausanne Malley Aquawell	
		12:15 Lausanne Abdos - périnée	17:15 Lausanne EP Active Backademy	
		17:45 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	10:00 Gland Renforcement musculaire	10:30 Saint-Prex Active Backademy		10:15 Morges Lombosport
	15:30 Rolle Yoga	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
	10:00 Bex Active Backademy	10:00 Lavey-les-Bains Aquacura		14:00 Lavey-les-Bains Aquacura
	17:45 Puidoux Active Backademy	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	14:45 Yverdon-les-Bains Aquawell		
	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](http://www.lvr.ch) ou en nous appelant au 021 623 37 07. Citons entre autres :

### Groupe de parole

« **Come together** » amitié, savoir, échange. Groupe de parole romand réservé aux jeunes jusqu'à 40 ans concernés par une maladie rhumatismale.

Informations sur simple demande  
[LVR 021 623 37 07](tel:0216233707) ou [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.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 12.

### 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.

## Séjours médico-sociaux adaptés

La LVR organise trois séjours d'une dizaine de jours de vacances 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 2025!](#)

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 (8,1%)

**Inscription :** sur le site internet [www.lvr.ch](http://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 2024-2025

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.**

