



GYMNASTIQUE
RANDONNÉE
MARCHE NORDIQUE

1- Identification de l'association

NOM : Gymnastique Détente de Cabanac et Villagrains

Crée le : 29 mai 1984

Siège social : Mairie de Cabanac et Villagrains

Place du Général Doyen

33650 CABANAC ET VILLAGRAINS

Objet de l'association

Permettre à tous de pratiquer un sport libéré des contraintes compétitives et, centré sur l'épanouissement, la convivialité et l'échange.

Valeurs de l'association

Une association engagée et ancrée localement ayant pour but d'encourager et de favoriser la pratique d'une activité sportive tout en veillant à ce que le tarif de l'adhésion ne soit pas un frein à l'inscription.

2- Situation de le l'association

Les membres de l'association

- Le bureau est composé de 6 membres bénévoles et de 2 membres actifs, tous adhérents de l'association.
- Le bureau se réunit une fois par trimestre.

Les activités

- Les 6 séances hebdomadaires de gym adultes (tendance, dynamique, zen, pilates,...) sont animées par 3 éducatrices diplômées.
-
- Les 2 séances hebdomadaires de gym enfants sont animées par 1 éducatrice diplômée.
- Les 2 séances hebdomadaires de randonnée (active et douce) sont encadrées par des membres du bureau bénévoles.
- La séance hebdomadaire de marche nordique est encadrée par des membres du bureau bénévoles et une fois par trimestre par une éducatrice diplômée.

Les professionnelles

2 éducatrices sont salariées et 1 est bénévole.

Les diplômes de nos éducatrices sont :

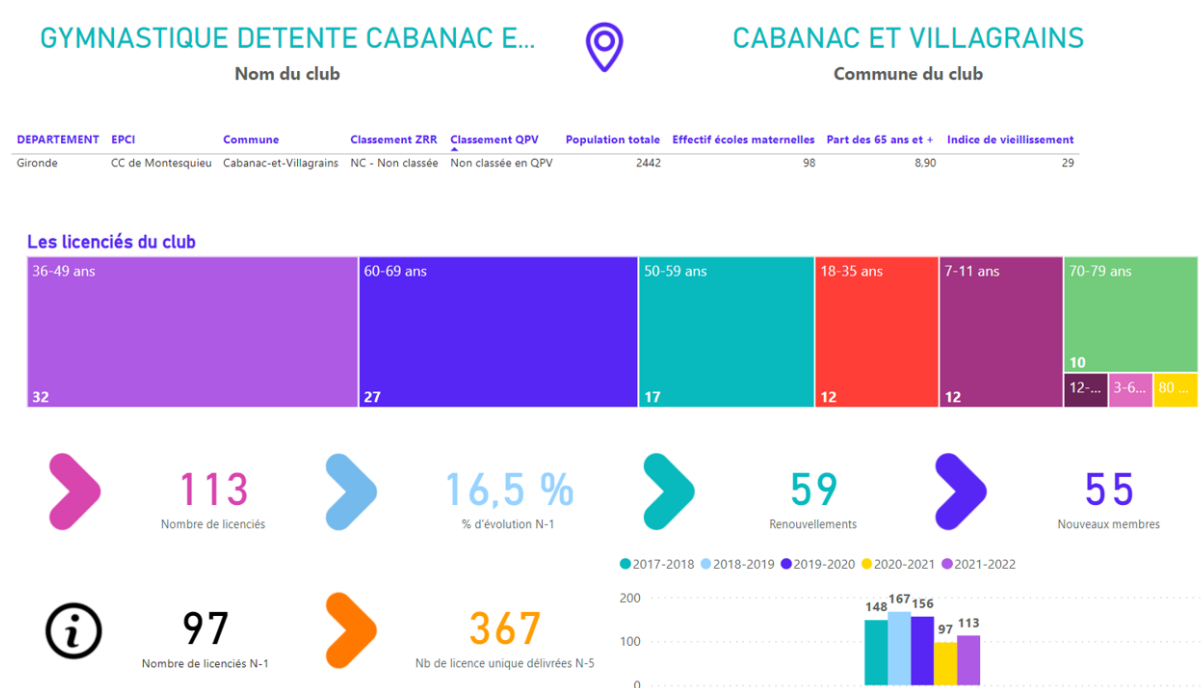
- CQP : animateur de loisirs sportifs option activités gymniques d'entretien et d'expression
- BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse et de l'Education Populaire et du Sport
- CQP AGE

Les équipements :

- Les 3 salles de la commune sont mises gracieusement à disposition.
- Du matériel adapté (acheté par l'association) est mis à disposition des adhérents pendant les activités

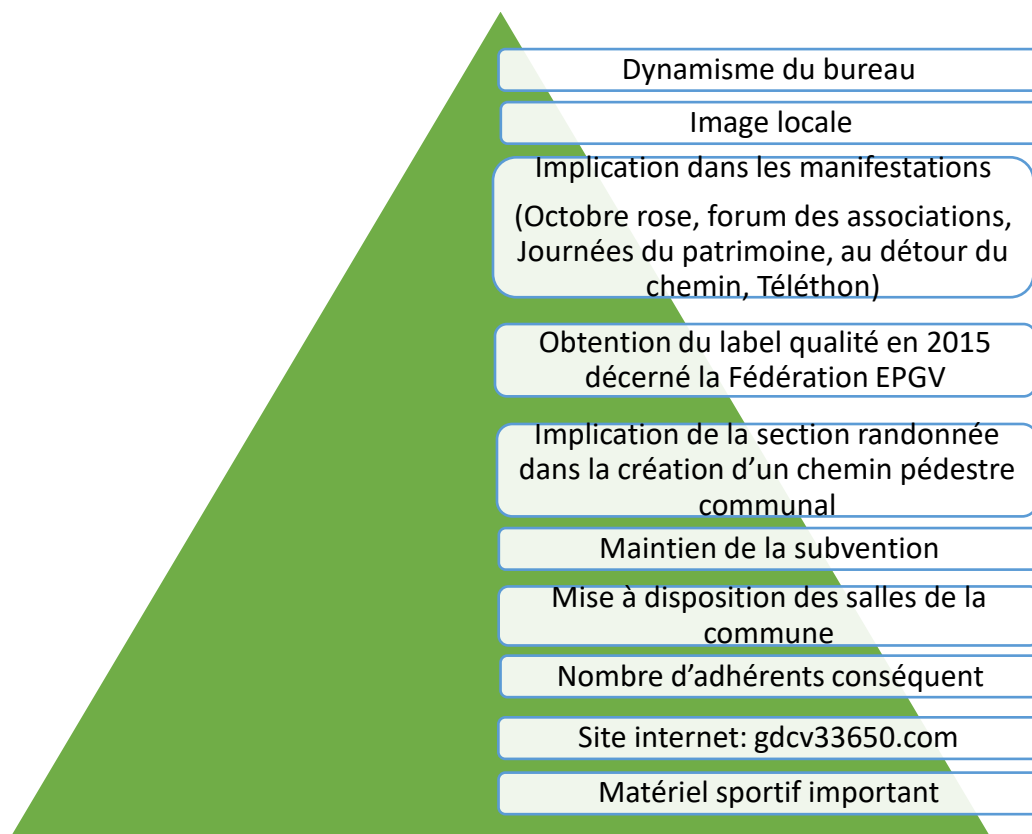
Quelques chiffres :

Nous comptons à ce jour 113 licenciés.

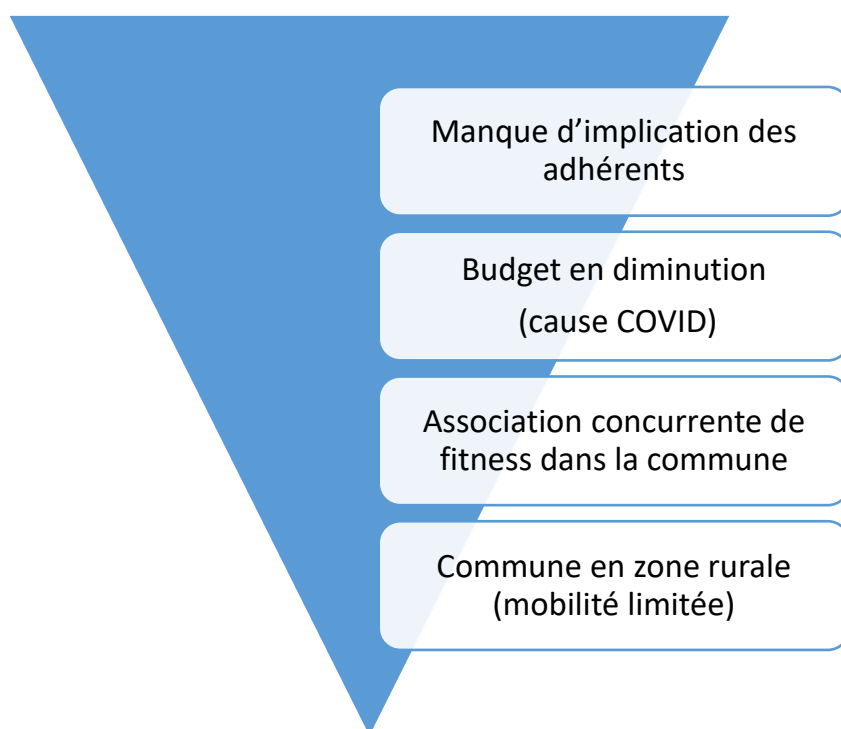


Sources : fédération française EPGV

POINTS FORTS



POINTS FAIBLES

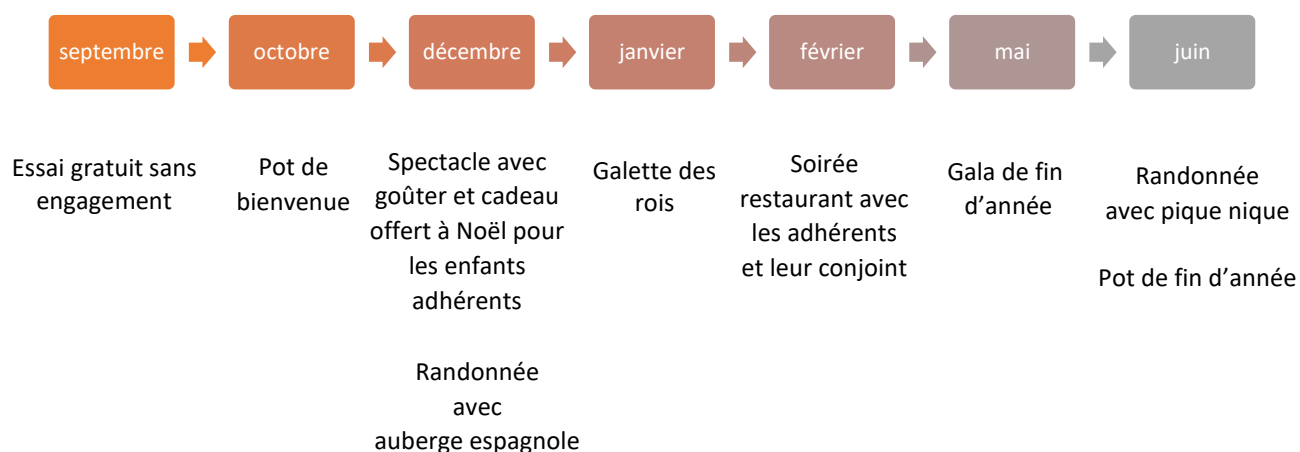


3- Orientations choisies

Notre association dans un esprit d'ouverture et de respect accueille tous les publics pour des cours de gym où chacun évolue suivant ses aptitudes et son rythme.

Avec pour objectif de lutter contre la sédentarité, et l'isolement des personnes âgées, nous souhaitons mobiliser nos ressources pour accroître l'activité en touchant un public sénior.

Par ailleurs, nous avons à cœur de nous mobiliser pour favoriser le « vivre ensemble » et ainsi développer la convivialité au sein de notre association. C'est pourquoi, tout au long de l'année, nous menons à bien différentes actions :



4- Objectifs et actions à mettre en place

OBJECTIFS

Favoriser l'accès au sport au public seniors

- Pour lutter contre l'isolement
- Pour maintenir les capacités motrices
- Pour diminuer le risque de chutes

Proposer des ateliers « bien vieillir » aux seniors (adhérents et non adhérents)

- Pour créer du lien social
- Pour favoriser de nouvelles adhésions

Pérenniser la randonnée douce du jeudi matin plutôt destinée aux seniors

- Pour proposer une offre complémentaire aux seniors

ACTIONS

Transformer une activité

- Maintenir une offre (réalisation d'un sondage auprès des +60 ans)
- Pérenniser l'emploi salarié de l'éducatrice
- Adapter le matériel (achat)

Bénéficier d'une offre spécifique

- Impulser un partenariat grâce à l'ASEPT
- Optimiser les ressources pour s'inscrire dans une nouvelle dynamique

Recruter de nouveaux membres

- Communiquer largement pour promouvoir l'offre