

ACTIV’CROSS TRAINING LANGUEUX

Siège :

Mairie de Langueux, 2 rue de Brest – 22360 – LANGUEUX

PROCÈS-VERBAL D’ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L’ASSOCIATION

Procès-verbal de l’Assemblée Générale de l’association Activ’Cross Training LANGUEUX, en date du jeudi 4 octobre 2024. Début de séance à 19h22.

Les membres de l’association se sont réunis dans la salle de réunion du « REBOND » situé rue de Bretagne à LANGUEUX. L’Assemblée Générale est présidée par **Sonia RAULO** et est convoquée conformément aux dispositions inscrites dans les statuts de l’association. La validité de la convocation est reconnue par les membres de l’association et les votes se feront à main levée.

Membres présents :

Sont présents ou représentés les membres de l’Association suivants, qui déclarent avoir signé la feuille de présence annexée au présent procès-verbal :

Sonia RAULO (Présidente) ; Manon SANTERRE (Secrétaire) ; Jean-Charles ROBIN (Trésorier) ; Emeline FERRACANI ; Antonin FERRACANI ; Sébastien RAULO ; Valérie ECOBICHON ; Josyane BAUDET ; Sandrine AVENEL ; Patrice ROUXEL ; Amandine HARNAY ; Eric DANET ; Ludovic RAULO ; Meriadec BERTIN ; Sabrina BECCARI ; Yvon BEUREL ; Amandine BARBATO ; Florence MEHEUT ; Amandine HARNAY ; Emmanuel DAVOINE ; Aurélie BLEVIN ; Virginie LAZARZ

Procurations : Estelle BOCHATAY ; Sandrine RIOU-CHEDEMAIL ; Marine HERY ; Leslie CHEVALIER ; Jean-Simon JOUANNY ; Barbara MOREAU ; Johanne THOMAS ; Priscillia KAOUACHI ; Elisabeth ASLOET ; Ingrid KLAVER ; Hélène HION

En conséquence, l’assemblée peut valablement délibérer.

Documents soumis aux membres :

Les documents et rapports suivants ont été soumis aux membres de l’association en vue de la présente assemblée :

- Le compte de résultat du Trésorier (en annexe), la lettre de démission de Sabrina, la liste des membres présents ainsi que les procurations.
- Après avoir rappelé le contexte associatif et les motifs justifiant la convocation de cette réunion, les débats porteront sur l’ordre du jour.

Ordre du jour :

- Présentation des membres du conseil d'administration et de l'équipe animation
- Bilan de fin de saison (animation/activités depuis l'élection du nouveau bureau)
- Point sur le nombre d'adhérents licenciés et sur l'utilisation des cotisations
- Nouveauté de saison 2024/2025
- Prévisionnels sur les projets de l'association (trails, séances spéciales ect..)
- Engagements des animateurs
- Bilan trésorerie
- Questions diverses
- Pot de l'amitié (offert)

Résolution 1 - Rapport Moral et présentation du rapport d'activité

Bienvenue à toutes et à tous pour cette assemblée générale

Je rappelle que l'association existe depuis bientôt 4 ans (création en novembre 2020) et qu'un nouveau bureau a été élu en avril, à la suite de la démission du président et de sa compagne qui était la secrétaire.

Nous avons vécu une fin de saison compliquée avec le départ de notre ancien président, je ne m'étalerai pas plus sur le sujet, nous considérons que c'est une affaire réglée, une promesse de dette a été signé et pour le moment il respecte bien les engagements pris.

Nous repartons donc sur une nouvelle saison avec comme promis, plus de clarté et de communication avec cette toute nouvelle équipe élue en avril 2024, Santerre Manon au poste de secrétaire, Robin Jean-Charles trésorier adjoint et Beccari Sabrina trésorière sortante qui avait prévu de laisser sa place à Jean-Charles dès l'été

Avant de rentrer vraiment dans le vif du sujet, je vais donner la parole à **Emeline** qui a tenu à être présente ce soir pour vous annoncer qu'elle a décidé de ne plus animer au sein de l'association (Émeline prend la parole).

Je la remercie pour l'aide et le soutien qu'elle a apporté à l'association depuis qu'elle est animatrice. La présidente décide de présenter le rapport des activités de l'association.

Les points marquants sont les suivants :

1) BILAN depuis le départ de l'ancien président et l'élection du nouveau bureau le 25 avril

-Les 26 mai et 16 juin 2024, l'association a tenu à mettre à l'honneur **les mamans et les papas** de l'association lors de leur fête respective en leur offrant **roses et chocolats**.

-Un moment marquant de cette fin de saison fût notre passage à la radio le 19 juin (**France bleu Armorique**), Laetitia m'accompagnait et les retours furent très positifs 😊 Nous avons fait bonne impression et nous avons passé un superbe moment.

-Nous pouvons aussi souligner les nombreux **articles de presse** (merci Yvon, correspondant pour Ouest France, qui vient également de prendre sa licence chez nous).

-Notre victoire lors de la course de caisses à savon à Binic a marqué les esprits, une équipe soudée qui prenait plaisir à se retrouver pour peaufiner notre bolide, Maya l'abeille.

-Les participants à la **Corrida de LANGUEUX** ont pu bénéficier d'une carte cadeau en remerciement de leur participation à cet événement local.

-**Les séances gratuites et ouvertes à tous** du mois de juillet qui ont permis de nombreuses inscriptions et la **soirée barbecue** offerte aux adhérents et leur famille ont clôturé la saison, toujours dans cet esprit de cohésion et de bienveillance.

2) Point sur le début de saison

Il a été décidé cette année de proposer une cotisation réduite à 100 euros pour les renouvellements **UNIQUEMENT** aux adhérents se réengageant en avant-première dès le mois de juillet ... cela a permis de refaire une trésorerie rapidement et de se rassurer pour la rentrée.

Une réduction de 10 euros est appliquée à chaque nouvelle adhésion pour la famille (même adresse). Une mesure qui a été plus que positive car l'association comptait 38 adhérents à jour de leur licence l'année dernière, aujourd'hui et à cette même période, nous atteignons déjà le chiffre de **108 Licenciés**. Cela sera certainement renouvelé l'année prochaine mais avec un encaissement sur le mois d'août pour ne pas fausser le bilan de trésorerie (clin d'œil à JC).

Les séances se déroulent toujours au **Rebond**, dans le gymnase le dimanche, dans la salle d'activité les autres jours, exceptionnellement dans la salle de danse qui se trouve juste en face ... et lorsqu'il fait beau, en extérieur, sur l'esplanade du grand Pré par exemple ...

-Une animation a été effectuée en ce début du mois de septembre sur **la foire expo de Brézillet**, une grande première qui n'a pas eu grand intérêt selon moi car peu de passage sur le stand ... une entrée payante sur le site pour les visiteurs et la localisation du hall des sports peu judicieuse n'a pas permis d'obtenir la vitrine espérée, malgré tout, nous avons pu faire notre séance, un peu comme à la maison, cela reste le principal ... mais je ne referai pas l'année prochaine si cela se passe toujours dans les mêmes conditions.

-**Le forum des associations** a lui été très bénéfique... une belle journée, beaucoup de monde, notre emplacement stratégique en extérieur a permis plus de liberté, nous y avons proposé un parcours qui a attiré de nombreux enfants et contribué au succès de cette toute nouvelle section.

3) Rappel sur la répartition de l'utilisation des sommes perçues

32 euros sur chaque cotisation vont à la fédération ... cela représente plus de **3000 euros** sur l'année ... **Une réflexion** sera d'ailleurs menée cette année pour vérifier si cela a une réelle utilité, car même si je suis élue au conseil d'administration de la fédération depuis quelques mois, j'ai besoin de comprendre si cet argent qui leur ai donné apporte réellement quelque chose de positif à notre association ... et si cela ne nous coûterait pas moins cher d'assurer nous-même, en autonomie ... les différents postes de dépenses (assurances, SACEM ... etc....).

Point positif important déjà relevé, vous avez droit pour certain à une **prise en charge de votre mutuelle, entreprise**, puisque nous sommes affiliés à une fédération, vérifiez vos conditions générales dans vos contrats, ça serait dommage de louper ça ... Idem pour les Pass sport /chèque vacances, l'affiliation nous permet de les accepter.

L'autre partie de la cotisation sert à **l'achat de matériel et fournitures** liées aux séances, mais aussi à l'organisation de sorties cohésion.

Enfin, un don est réalisé chaque année au profit d'une association caritative (j'en parlerai un peu plus tard).

(Vote à main levée)

Cette résolution est adoptée à l'unanimité des membres présents et représentés.

Résolution 2 – Rappel sur l'organisation des séances, l'engagement bénévole des animateurs et les nouveautés de l'année

1) Contenu des séances

Tout d'abord, je voudrai faire un point sur le contenu des séances et apporter des **PRECISIONS** pour que tout le monde sache à quoi s'attendre en s'inscrivant sur un créneau

Le mardi, la section **RUNNING** se réunie, je rappelle que c'est un groupe loisir, qui n'a pas pour but de préparer à la compétition comme peut le faire le TLA, je republierai d'ailleurs son règlement sur le groupe WhatsApp afin d'aviser les nouveaux adhérents des points importants (téléphone, binôme ect...)

Le groupe intermédiaire et confirmé évolue en autonomie, toujours avec un superviseur qui n'est pour le moment pas désigné et le lieu du rendez-vous change chaque semaine.

Sonia s'occupe d'encadrer les débutants et initiation qui ont besoin de soutien. Les séances se dérouleront aux alentours du site du stade Andre Allenic ou éventuellement au bois de Plédran dans un souci d'organisation personnelle

Le mercredi, jour des enfants 😊

Le jeudi est consacré au **TABATA ou HIIT**, on y travaille le cardio et le renforcement musculaire avec petits matériels sur des blocs de musique qui alternent phase d'effort et phase de repos ...

Tabata = toujours 20/10, 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos strict ou actif ...

HIIT = les phases peuvent varier et être allongée pour + d'intensité (30 /15 par exemple ...)

On commencera toujours par un échauffement, puis plusieurs blocs de travail et on terminera sur un bloc abdos et un retour au calme.

La liberté est laissée aux animatrices qui voudraient innover sur la séance tout en gardant à l'esprit d'une **séance en body-intégral** ou l'on travaille le corps dans son entièreté

Le dimanche est consacré au matériel, les séances se dérouleront sous forme de WOD (workout of the day = entrainement du jour) composés d'enchainements d'exercices

*Différentes déclinaisons du WOD

WOD/Cross -training qui se déroule sous forme d'un circuit composé d'ateliers rythmés de plusieurs façon possible

Soit par **des blocs alternants phases d'efforts et de repos** : 45 secondes d'effort et 15 secondes pour changer d'atelier par exemple ...

Soit par **un nombre de répétitions dans un temps donné** (comme le Week end dernier) pendant qu'une personne fait 20 tirages mentons par exemple, l'autre est en box jump ... les personnes alternent durant le temps imparti à l'exercice

Soit sous forme d'**AMRAP** (as many round as possible) = autant de tour que possible et cela dans un temps imparti, exemple : réaliser un max de tour de 15 tirages menton + 20 box jump + 20 squats fracassent slam en 15 minutes)

Encore une fois, la liberté est laissée aux animateurs qui voudraient innover

Juste une seule condition la présence de matériel

WOD/Cross -footing est une alternance de course à pied et de renforcement musculaire avec ou sans matériel (un grand tour autour de la salle, un tableau avec des enchainements à suivre et on repart pour un tour en footing)

WOD/boxing (ancien body-combat, pas possible d'utiliser ce terme car protégé par une licence)

IL s'agit d'un wod consacré à des mouvements issus de la boxe composé de mouvements dans le vide (tipping avec punch , shadow ...) ou sur une cible Pao / Punching ball) , le tout en musique et parfois sous forme ludique

WOD au poids du corps (sans matériel), on pourra le proposer lorsque nous serons au Grand Pré, ou sous forme de jeux de cartes, ect... lorsque les conditions ne seront pas optimales à la sortie de matériel.

Il pourra être proposé un Tabata à thème le dimanche en séance unique pour célébrer des événements (Octobre rose, Noël, journée de la femme ect ...) ou simplement pour alléger mon dimanche matin ...

Le samedi est un cours **PUR CARDIO**, intense, sous forme de Tabata/Hiit mais aussi de Wod, AMRAP ou cardio -training (comme le Cross-training mais que des exercices cardio)

La seule condition faire monter un maximum le rythme cardiaque.

Dans tous les cas, cela sera **TOUJOURS** précisé sur le calendrier et sur WhatsApp, nous prendrons soin de mettre au moins un cross-training par semaine (soit en séance 1 ou 2) en essayant de respecter une alternance cohérente en fonction des contraintes qui nous sont parfois imposées (salle non disponible ect ...)

2) Engagement des animateurs

Sonia s'occupera des séances chaque semaine

Jean Charles endossera le rôle d'animateur occasionnellement sur des wods ou cross-Training en première séance du dimanche pour alléger un peu ma charge de travail, il a déjà testé en fin de saison et cela a été très apprécié.

Il dispose de qualités qui font qu'il a toute ma confiance. La présence d'un homme dans l'équipe est d'ailleurs très importante

IL est possible que lors des vacances scolaires ou en fin d'année, lorsqu'une baisse du nombre d'inscrits sur les séances est constatée, nous regroupions les 2 pour n'en faire qu'une seule.

Il est également possible que je déplace le cours cardio du samedi au mercredi soir 18H30 pour souffler un peu certains week-ends

Tout cela représente donc **7h de cours par semaine** et je tiens à le rappeler pour les nouveaux adhérents que tout cela est fait **BENEVOLEMENT** depuis le début de la création de l'association

Cet engagement bénévole est la clé pour vous permettre de garder une cotisation aussi basse comparée aux autres associations et proposer l'accès au sport à tous

Je rappelle également qu'entre l'écriture des séances en amont à la maison et la préparation des salles et du matériel avant votre arrivée toutes ces heures sont largement doublées ...

Il faut compter ½ heure en + de présence avant et 1/2h après chaque séance et 1h30 en + les dimanches afin de préparer et ranger le matériel ... Si certains d'entre vous sont réveillés de bonne heure le dimanche , je prends volontiers les noms afin de m'aider à installer le matériel .

Tout cela est fait avec plaisir, vous le savez très bien car tout est fait avec le cœur ... vos sourires, vos paroles encourageantes sont notre carburant

Vous avez parfois des requêtes ... des exigences et nous sommes toujours à l'écoute pour y répondre le plus favorablement possible, mais j'aimerais juste que vous gardiez toujours garder à l'esprit que **nous ne sommes pas payés** et que nous avons une vie professionnelle et familiale à gérer à côté 😊

3) Les nouveautés de l'année

-Un des points les plus importants à aborder est la question de la reconnaissance du travail des animateurs, car c'est selon moi très important pour garder l'envie et le plaisir d'animer
-Il a été donc décidé en conseil d'administration de leur faire profiter du **remboursement de leurs frais réels liés à l'exercice de leurs fonctions** (justificatifs à l'appui).

-Ainsi les **frais kilométriques** liés aux nombreux allées retours effectués dans le cadre des séances seront donc remboursés sur la base des montants fixés par l'Urssaf, cela sera notifié dans les statuts de l'association.

Un investissement devrait également être réalisé dans le cadre de leur **formation continue** ou pour **rembourser les frais engagés d'un point de vue personnel** lors de leur CQP.

En effet, l'ancien président s'était engagé à participer en ce sens et avait même à deux reprises demandé des subventions en mairie (subventions accordées et versées à l'association mais non rétribuées aux filles), justifiant ses demandes avec des factures à l'appui, alors que les animatrices ont intégralement payé leur formation avec leur propre fond CPF (2700 euros) et je tiens à le préciser sans jamais n'avoir reçu d'aucun soutien de l'association (hormis Aurélie, 400 euros, mais qui n'est finalement pas resté avec nous).

-Les animateurs bénéficieront de **fournitures liés à l'exercice** de leurs fonctions (tenues sportives : leggings, chaussures ect...) et recevrons comme Émeline a pu déjà en bénéficier dès la fin d'année, une **carte cadeau** en remerciement de leur engagement.

-Nous avons également décidé de **ne plus faire d'AG sur vos séances**, vous ne serez donc plus privé de vos rendez-vous sportifs.

-Nous décidons d'acter la **disparition des différents groupes de travail et responsables divers** mis en place par l'ancien président, mesures qui n'apportent rien de plus à l'association hormis des tracas, les responsables du matériel, de la boutique sont dorénavant uniquement les membres du bureau et les animateurs.

-**La salle de musculation** est rendue aux adhérents, comme leur donne droit leur adhésion à une association Langueusienne.

Il est néanmoins indispensable de respecter le règlement de la mairie, de signer la décharge de responsabilité, et d'y accéder uniquement sur les créneaux réservés pour l'association (ou si personne à l'intérieur pendant nos séances/ sortir d'initiative si quelqu'un d'une autre association arrive). La présence d'un animateur ou membre du bureau dans les locaux du Rebond est également indispensable pour ouvrir la salle et pour une question de responsabilité.

RAPPEL : **Samedi** : 10H /11H30 **Dimanche** 08H /9H et 17H/18H

-J'ai également été contacté par « **Décathlon activité** » afin de m'associer à eux, ils sont en recherche d'associations dynamiques afin de participer à des événements et des séances sur leur parking ...

À réfléchir pour le mois de juillet... l'idée pourrait être de s'y installer pour quelques séances ouvertes à tous de fin de saison en alternance avec le grand Pré ... (pour ceux qui connaissent Isabelle de la zumba à Trégueux, c'est la même chose), je n'y gagne rien hormis une vitrine plus exposée au public.

-Cette année est également marquée par l'apparition **des dimanches en fête**, avec une fois par mois, **une séance de découverte d'activité** qui sera offerte aux adhérents, avec des intervenants extérieurs qui viendront bénévolement ou simplement remercié par une carte cadeau ... Vous pourrez ainsi vous exercer sur du Pilates, zumba, Gouren, yoga, krav-maga ect..).

L'idée première est d'aider les associations locales à se développer, aux nouveaux animateurs diplômés de se faire connaître, des sports méconnus de pouvoir se développer ... et vous offrir un cadeau par la même occasion.

Nous ne craignons pas la concurrence, je souhaite que notre association soit le lieu de regroupement et de partage.

-Chaque année, nous participons à **Octobre Rose**, cette année, nous avons décidé de ne pas faire de challenge payant mais **une séance Rose (Tabata) LE 27 OCTOBRE**, gratuite et ouverte à tous avec dons libre pour ceux qui le souhaite uniquement.

Une cagnotte en ligne sera disponible tout le mois d'octobre et un tirage au sort aura lieu parmi tous les participants le jour de la séance rose afin de tenter de remporter une carte cadeau (être présent sinon remis en jeu).

-Comme je vous l'ai rappelé tout à l'heure, **un don** est fait chaque année et reversé à une association caritative, d'ordinaire à celle de Maël à Quessoy ... Cette année nous avons souhaité changer de bénéficiaires et nous changerons chaque année dès à présent afin de soutenir différentes causes, le montant variera également en fonction des comptes de résultat de l'association, vous pourrez d'ailleurs nous faire des propositions et nous choisirons en CA l'heureux élu.

- Grande nouveauté cette année, la **création de la section enfants**, avec 12 petits warriors âgés de 5 à 11 ans (les statuts liés à l'âge seront donc modifiés en ce sens).

Deux ans, que cela aurait dû être mise en place car des subventions à la mairie avaient été demandé par l'ancien président en ce sens ... et cela n'avait jamais vu le jour...

Cette année, un créneau satisfaisant a été trouvé le mercredi, c'est une section pleine de vie et il existe déjà une belle cohésion, des enfants qui sont très impliqués et motivés, quelques-uns sont les enfants de nos adhérents et très heureux de faire comme papa et maman ; 45 minutes et uniquement sur les périodes scolaires sauf si besoin de rattraper une séance .

-Dans l'idée de motiver un max de personnes à participer à la célèbre **corrida de Langueux**, un tirage au sort parmi tous les participants aura lieu dans les jours suivant l'événement pour tenter de remporter une carte cadeau, cela concernera tous les circuits (trail, route et randonnées) , s'inscrire en précisant **ACTIV CROSS TRAINING** sera nécessaire pour valider sa participation (ce genre d'engagement à l'extérieur nous permet de solliciter des subventions autre que celles dont nous disposons actuellement).

-Nous continuerons à proposer des **journées et sorties cohésions**, Trails, Ribouldingue, xtrem mud , une nouvelle participation à la course de caisse à savon est envisagée et nous ne manquerons pas de vous tenir au courant de l'avancée du projet ...

-**Plusieurs séances spéciales** auront lieu au cours de l'année, comme celle de **Noël**, très appréciée, elle est planifiée cette année le dimanche 22 décembre, avec la présence du père Noël et la distribution de chocolats à vos enfants ... Nous essaierons de faire **un Tabata à thème par mois** le dimanche matin en séance unique (Nouvelle année, carnaval, pâques).

- Un **bac de récupération de baskets usagées** (mais encore propres et utilisables) sera mis à disposition pendant 1 mois sur les séances (idem, un engagement écologique qui permet de prétendre à des subventions extérieures).

- Il était question également de **T-shirts floqués** au nom de l'association, je me suis engagée à un tarif de maximum 15 euros, et de l'offrir aux anciens adhérents qui avaient ramené un nouvel adhérent à s'inscrire, vous êtes quelques un à avoir joué le jeu ... Pour le moment, cela est en stand-by car la personne qui gérait ce service est en arrêt de travail, je ne suis d'ailleurs pas convaincu de leurs prestations et je suis preneuse de références si vous en avez, l'idée serait qu'avant la semaine de vacances de Noël, tout soit finalisé.

(Vote à main levé)

Cette résolution est adoptée à l'unanimité des membres présents et représentés.

Résolution 4 – Approbation du budget de l'association pour l'exercice en cours

Sabrina qui évoluait au poste de trésorière avait évoqué son souhait de présenter sa démission en fin de saison, et de laisser sa place au trésorier adjoint, Jean-Charles ici présent ... Il a d'ailleurs réalisé lui-même le bilan de la saison passée ainsi que le prévisionnel.

(Vote à main levé demandé)

Cette résolution est adoptée à l'unanimité des membres présents et représentés.

Je vous remercie pour la confiance que vous lui accordé.

Je laisse donc la parole à notre tout nouveau trésorier qui s'est donné beaucoup de mal pour présenter un bilan cohérent malgré tous les désagréments liés aux agissements de notre ancien président. Cela n'a pas été évident et je le remercie d'ailleurs pour ce travail titanesque qui nous a valu de nombreuses heures de casse-tête ...

DISCOURS JEAN CHARLES

Le trésorier annonce que l'année prochaine, les cotisations seront prises en compte à partir du 1^{er} août 2025. En effet, l'ancien président avait décidé d'effectuer son budget sur 11 mois et non sur 1 an. Par conséquent, le compte de résultat présenté lors de cette assemblée générale est du 01/09/2023 au 31/07/2024, ce qui n'est pas forcément représentatif.

Cf. compte de résultat du 01/09/2023 au 31/07/2024, ci-dessous.

La présidente reprend la parole, et invite les adhérents à faire part de leurs questions diverses / souhait matériel / ect....

Réponses suite à l'intervention des adhérents

- Pour les adhérents disponibles le dimanche matin avant la première séance, il est possible de venir aider Sonia pour la mise en place du matériel.
- Point sur le versement mensuel effectué par l'ancien Président de l'association, Emmanuel FROUIN (50€ par mois), premier virement le 4 juin 2024.
- Pour le quota qui a été instauré, notamment sur les séances du jeudi soir (35 personnes maximum), il est rappelé aux adhérents qu'il faut absolument se désinscrire en cas d'empêchement pour permettre à des personnes qui souhaitent, de pouvoir y participer, au vu de la limite de personnes.

Clôture

Je remercie le bureau qui ma soutenu et pour tout le travail accompli pour maintenir l'association en vie.

J'invite les adhérents à prendre part au pot de l'amitié.

À la suite de cette présentation, l'association décide d'adopter à l'unanimité des membres présents et représentés. Les comptes annuels de l'exercice social clôturé ainsi que le prévisionnel de la saison à venir.

Cette résolution est adoptée à l'unanimité des membres présents et représentés.

De tout ceci, il a été dressé le présent procès-verbal pour servir et faire valoir ce que de droit.

Signatures :

Sonia RAULO (Présidente)

Manon SANTERRE (Secrétaire)

Jean Charles Robin (Trésorier)

Cachet de l'association :

La séance est levée à 20h30.

Fait à LANGUEUX, le 04 octobre 2024

La présidente
Sonia RAULO

La secrétaire
Manon SANTERRE