

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE SAINT DESERT

**Assemblée générale du 27 novembre 2018**

Salle des Barigas à Saint-Désert

**Saison 2017-2018**

## **Rapport d'activité**

Présenté par Mmes Cathy GAMELIN, Chantal MOUCHE et Chantal PINON

### **LA COMMUNICATION :**

Elle est réalisée de différentes façons :

- Sur le terrain avec des flyers remis aux volontaires pour distribution. Remercions pour ce travail très actif Mmes Chantal MOUCHE, Danielle CASSARD et Chantal PINON, surtout qu'elles étaient beaucoup moins nombreuses cette saison. Nous précisons que si il y a des volontaires pour nos futures distributions, merci de vous faire connaître en fin de séance.
- Par courriels avec les différents documents en pièces jointes à toutes les adhérentes qui ont une adresse mail.
- Par affiches apposées en mairie et différents commerces de St Désert, à Moroges, ainsi qu'aux panneaux d'informations des écoles, visibles par toutes et tous.
- Sur le site web de l'actualité Saint-Désert où notre association est présentée sur la page des associations, « gymnastique Volontaire de St Désert ». Merci à l'équipe Municipale.

### **LES EFFECTIFS : 2017-2018**

Nous nous maintenons avec une très légère augmentation. Un équilibre se fait naturellement entre les départs et les nouvelles inscriptions.

Nous avons 55 licenciées pour la saison 2016-2017, nous en avons 56 pour 2017-2018 dont l'agréable surprise d'avoir un homme au fitball.

Pour 2018-2019, nous avons inscrit 18 adhérentes supplémentaires, ce qui augmente considérablement les effectifs pour cette nouvelle saison qui ne fait que commencer. Nous leur souhaitons la bienvenue.

### **LA COTISATION : 2017-2018**

D'un montant de 85 € comprend : la licence, l'assurance et l'accès à tous les cours auxquels les licenciées souhaitent participer.

Les frais de licence sont offerts à nos animatrices par la GV de Saint-Désert et sont partagés au prorata des employeurs de ces dernières.

Les membres du bureau, sans exception, ainsi que toutes les sportives règlent la cotisation.

### **LES ACTIVITES SPORTIVES : 2017-2018**

La GV de St Désert nous propose des cours animés par MURIEL et NADINE depuis déjà quelques années.

MURIEL : tous les jeudi matin de 10h 30 à 11h30, gymnastique et renforcement musculaire.

NADINE : tous les mardis de 20h à 21h cardio et tous les jeudis de 20h à 21h fitball

Suite à une très grande participation et une forte demande des adhérentes pour le fitball, le bureau a proposé une enquête. Ce qui a permis de mettre en place jusqu'en juin 2018 un deuxième cours à titre d'essai : les mardis de 18h45 à 19h45, juste avant le cours de cardio de 20h. Décision acceptée à l'assemblée générale de novembre 2017. Au vu des finances positives de la rentrée septembre, le fitball est toujours d'actualité jusqu'à ce que l'assemblée générale de novembre 2018 détermine le maintien ou pas de ce créneau supplémentaire.

Ces cours divers et variés, gymnastique, étirements, renforcement musculaire, cardio, fitball sont renforcés par des formations que font régulièrement nos deux animatrices si bien que la routine ne s'installe jamais. Nous en avons tous les bénéfices. Elles sont bienveillantes sur nos maintiens, nos postures. Elles adaptent le rythme pour le confort de chacune et nous poussent vers le haut de par leurs encouragements sur les

efforts à fournir. MURIEL, NADINE, merci pour votre patience et votre dynamisme qui ne font que confirmer que le sport peut être pratiqué par toutes et par tous pour notre bien-être et notre santé. Nous avons été très déçues d'apprendre en fin de saison, le départ de MURIEL, notre animatrice du jeudi matin. Bien sûre elle sera remplacée, mais c'est toujours triste de se séparer d'une coach avec laquelle les sportives ont une très bonne approche. Des liens se tissent avec le temps, une très grande confiance s'installe. Un grand merci à toi Muriel.

### TELETHON 2017 :

Comme chaque année, les adhérentes de la Gymnastique volontaire ont participé au THELETHON par l'apport de tous les ingrédients pour la réalisation des gaufres qui ont été vendues lors de cet événement. Merci pour ces dons.

### FIN DE LA SAISON 2017-2018 :

Le mardi 19 juin 2018, nous avons clôturé la saison par une marche sur Rosay. A la salle des Barigas, s'en est suivi un repas partagé, les tables sorties dehors, nombreuses à profiter de ce bon moment et de cette belle soirée d'été. Cette saison s'est donc terminée sur une note de convivialité. A renouveler

A toutes et à tous.

Vous connaissez tous les bienfaits du sport sur nos corps mais pas que : pour notre mental aussi. Il apaise et chasse le stress de la journée. Il nous permet de nous rencontrer pour pratiquer une activité de groupe, ce qui crée une cohésion sociale. Il est multi culturel et à tous les âges. Alors mesdames et messieurs à vos maillots et vos baskets.

Merci de votre attention

