

# Compte rendu de L'Assemblée Générale de l'Association Sénior Sport Santé à Quimper 14 octobre 2022

## Du sport pour les séniors par les séniors

L'association Sénior Sport Santé à Quimper s'est réunie en assemblée générale en son siège le 14 octobre 2022 à 18h

- Le président Marc Dornet informe l'assemblée de la participation, 24 présents 6 représentés, 1 excusée le quorum (25) est atteint, l'assemblée générale peut donc se poursuivre et peut valablement délibérer.

## Ordre du jour

- Présentation des invités, suivis de la présentation des bénévoles
- Approbation du procès verbal de l'assemblée Générale du 19 novembre 2021
- Rapport moral du président et compte rendu d'activités suivis du vote d'approbation
- Résultat des comptes suivis du vote d'approbation
- Projets pour la saison 2023 suivis du vote d'approbation
- Budget prévisionnel saison 2023 suivis du vote d'approbation
- Election du comité directeur
- Questions diverses
- Pot de cohésion



## **Présentation des invités et des Bénévoles**

Marc présente les invités :

Madame Yvonne Rainero, conseillère municipale déléguée à la santé à la prévention et à la santé, conseillère communautaire . Elle représente madame Isabelle Assih maire de Quimper.

Nos amis de Concarneau étaient invités mais ne peuvent pas assister à notre assemblée.

Ensuite Marc présente les bénévoles :

Jean-Pierre Gonnot vice président

La secrétaire Albane Tiron Dornet qui est aussi animatrice stagiaire Gym de maintien en forme

La secrétaire adjointe Christine Godet est excusée

La trésorière Pascale Gonnot

La trésorière adjointe Katia Melennec

Adeline Huet membre du comité directeur (CD) en charge de la formation

Pierre Masson bénévole associé au CD s'occupe du site internet

Raynald Hauchard bénévole associé au CD s'occupe aussi du site internet et anime l'activité boules santé

## **Approbation du compte rendu de l'assemblée générale du 19 novembre 2021**

Marc rappelle que chacun a été destinataire de ce compte rendu qui a été joint à la convocation. Il demande s'il y a des questions.

Devant l'absence de question il est passé au vote.

Le compte rendu de l'assemblée générale du 19 novembre 2021 est adopté à l'unanimité

## Rapport moral du président présenté par Marc Dornet

Je me réjouis de vous retrouver et d'accueillir de nouveaux adhérents convaincus que la pratique régulière et en équipe de plusieurs sports est un bienfait pour conserver force physique et mentale.

La saison sportive 2021-2022 a été la première saison complète du fait de la pandémie, depuis la création du club en février 2019, elle a été celle de la reprise pour les adhérents qui ont fidèlement apporté leur adhésion à notre club. La reprise aussi de toutes les activités sportives proposées par notre club et aussi celle de la création de deux nouvelles activités : les jeux de boules et activités extérieures ludiques ainsi que Activ Mémoire ( nous l'attendions depuis deux saisons).

Notre club est un lieu de rassemblement, de convivialité, de contacts et d'échanges, ce qui nous permet de conserver un bien être physique et moral au quotidien. Nul esprit de compétition, nulle recherche de performance, mais au contraire la volonté d'accueillir tout sénior de plus de 50 ans en s'adaptant à ses capacités et en privilégiant la qualité du lien social et la convivialité.

Nos valeurs sont celles de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) :

Sénior : une pratique adaptée à l'âge et à la forme des séniors.

Sport : une pratique de loisir sans esprit de compétition encadrée par des animateurs bénévoles

Santé : une pratique qui préserve le capital santé.

Le tout dans un esprit de convivialité. :

Le nombre de licenciés est à ce jour de 50 personnes, nous étions 45 la saison dernière. 9 personnes n'ont pas repris leur licence et 14 nous ont rejoint.

Avec sept activités proposées dans notre club dont deux en collaboration avec Vitalité Océane Concarneau qui organise les séances, il y a moyen de faire travailler tout particulièrement le coeur, les poumons, les muscles et les capacités comme l'endurance, la souplesse ou l'équilibre essentielles pour éviter les accidents invalidants et pour atteindre les objectifs Sport et Santé de l'OMS .

En ce début de saison sportive 2022-2023 je veux vous dire que notre club ne peut assurer sa pérennité sans l'engagement de ses adhérents dans les structures du club. Participer aux activités comme adhérent c'est bien, mais s'impliquer dans le club comme animatrice, animateur ou en prenant des responsabilités collectives c'est encore mieux.

Mon plus vif souhait est donc de voir, dès maintenant, plusieurs d'entre vous venir rejoindre nos animatrices et animateurs et le comité directeur afin de contribuer à la bonne marche et à la continuité de notre club pour le bien-être de tous. Il est impératif d'apporter du sang neuf à l'encadrement pour apporter de nouvelles idées, de nouvelles ambitions. Je sais que je peux compter sur vous, sur votre sens de l'engagement, votre esprit d'innovation et surtout sur votre souci de faire vivre votre club afin de permettre au plus grand nombre de s'épanouir dans la pratique régulière d'activités physiques voire culturelles ( pourquoi pas), source de bien-être et de maintien en meilleure santé.

En prenant votre licence, vous avez fait le choix de rester ou de devenir membre solidaire de notre club, merci de votre fidélité ,merci de votre soutien, merci à nos bénévoles et bonne saison 2022/2023 .

## **Les activités en 2021/2022 présenté par Albane Tiron Dornet**

Je vous rappelle qu'en cas de vigilance météo jaune et plus les activités extérieures sont annulées.

Durant la saison 2021/2022 le club a organisé ou a été représenté à différentes activités ou manifestations.

40 randonnées à la demi-journée, dont 1 en juillet et 2 en août et 1 journée pique-nique  
( la météo nous en a fait annuler plusieurs)  
25 randonnées avec le club de Concarneau.

47 marches santé avec une participation moyenne de 13 personnes (maxi 16- mini 6)

130 séances de GMF avec une participation moyenne de 15 personnes (maxi 19- mini 5)

46 séances Activ'Mémoire avec une participation moyenne de 12 personnes

7 personnes participent régulièrement les jeudis à l'activité randonnée du club de Concarneau.

1 séance d'initiation au tir à l'arc suivit par 13 adhérents

Participation aux chemins de l'été organisé par l'agglomération Quimper Bretagne Occidentale.

Participation du club au forum des associations de Quimper en septembre.

Participation à l'assemblée générale de la maison de quartier du Corniguel.

Participation à Octobre Rose et remise d'un chèque de soutien de 50€ à l'association Kemper'Ose

Formation au premier secours de 9 adhérents.

Formation Sport Santé pour 5 bénévoles( pouvoir accueillir et encadrer les personnes qui reprennent une activité physique)

Vous étiez 27 au repas de l'assemblée générale en novembre 2022

24 adhérents ont participé au repas de fin de saison du club le 30 juin 2022

Le président demande à l'assemblée si il y a des questions.

Pierre Masson suggère que les randonnées pique-nique soient organisées une fois par mois de mai à septembre.

### **Vote d'approbation**

**L'assemblée approuve à l'unanimité le rapport moral et le rapport d'activité**



## Les projets pour la saison 2023 :

### Continuer et faire ce qui n'a pas été fait !

Malgré les efforts des bénévoles nous n'avons pas pu finaliser tous les projets valider par la précédente assemblée générale.

#### 1- Encourager les adhérents à devenir animateurs :

A la FFRS plus de 90% des activités sont encadrées par des adhérents bénévoles titulaires du Brevet Fédéral d'Animateur (BAF). Tout adhérent peut devenir animateur, cela implique une formation faites en 3 parties, cette formation très conviviale est toujours apprécié des stagiaires.

Même si vous n'êtes pas présent toute la saison , le peu de temps que vous donnerez permet aux autres animateurs de pouvoir souffler un peu, et évite la suppression de séances.

#### 2- Développer le club et assurer sa pérennité :

Je le redis,

Le développement du club passera par les adhérents qui accepteront de s'investir et aideront à encadrer et animer les activités existantes ou souhaiteront créer une activité sportive, ludique ou culturelle.

La formation sera au cœur de l'action du comité directeur.

Avec un cursus qui démarrera par la formation aux premiers secours.

Les adhérents étant le cœur de l'association doivent pouvoir participer activement en faisant des propositions sur leurs activités, ou en participant aux travaux du comité directeur.

#### 3-Développer la convivialité au sein du club:

Continuons sur notre lancée, intégrons encore plus facilement les nouveaux et développons les gouters de fin de séances, et essayons enfin de pouvoir partir ensemble lors d'un séjour à thème.

4- Création d'une activité adapté à destination d'un public sédentaire ou de personne atteinte de maladie chronique en initiation ou reprise d'activité physique. 5 bénévoles ont suivi une formation

#### 5- Organisation d'une journée porte ouverte interclubs

Proposer à nos clubs cousins d'organiser une journée pendant laquelle nous pratiquerons des activités en commun et faisons de cette journée portes ouverte une belle journée.

#### 6- Créer un CODERS

C'est vraiment maintenant qu'il faut créer avec le club de Concarneau un comité départemental (CODERS), qui va nous permettre d'être en liaison directe avec la FFRS pour les actions de formation et pouvoir les organiser en Finistère .

Ce CODERS devra aussi aider au développement de la FFRS en Finistère.

Il nous faudra aussi trouver parmi nos adhérents non seulement des bénévoles pour participer à toutes les instances départementales, régionales et nationales mais aussi les futurs instructeurs pour la région Bretagne.

## PRÉVISION BUDGET SAISON 2022/2023

Le budget 2022/2023 est établi sur la base de 50 adhésions ou renouvellement dont 4 couples .

Produit :

- Renouvellement ou adhésion 65€X 42	2730€
- Renouvellement Couple 110X 4	440€
- Subvention FFRS	250€
- Subvention conseil départemental	250€
<b>- Total</b>	<b>3670€</b>

Charge :

- licence FFRS	1000€
- Stage de formation	1000€
- Location de la salle de l'AQC	250€
- Journée porte ouverte interclubs	300€
- Dépense de cohésion	450€
- Participation Octobre Rose	50€
- Site internet	140€
- Achat de matériel de gym	400€
- Création CODERS	250 €
- Gestion	200€
-	
<b>- TOTAL</b>	<b>3840€</b>

**Budget 2023 en déficit : -370€ mais compensé par un solde bancaire au 31/08/2022 de 379,89€**

Le président demande à l'assemblée si il y a des questions.

Pierre et Raynald propose que chaque participant à la Gym achète son matériel.

Marc répond que chacun doit avoir le même matériel (ballon, élastique...) et cela entraînerait un surcoût à l'adhésion et il n'y est pas favorable.

Marc propose l'ouverture d'un livret A

### Approbation du budget

**L'assemblée approuve à l'unanimité le budget 2023**

## Questions diverses présenté par Katia Melennec

**Rappel** : les adhérents sont couverts par l'assurance jusqu'au 30 septembre de la saison en cours.

- Dès le mois de juin nous informons les adhérents qui ont un certificat médical à renouveler, ce qui leur permet d'avoir trois mois pour préparer la nouvelle saison et de présenter ce certificat dès le mois de septembre.
- Lors des manifestations ou sorties proposées il est important de rendre au plus vite ou par retour vos inscriptions avec le règlement. Sans le règlement aucune inscription ne peut être retenue.
- 

-Animateur pourquoi pas vous ?

Il suffit de bien connaître l'activité (mais nul besoin d'être un expert) d'en avoir une pratique régulière et d'être motivé pour encadrer un groupe en toute sécurité.

Deux voies s'offre à vous

-La validation des acquis

-La formation gratuite de la FFRS en alternance d'une durée de 100h dont 70h en stage est construite selon cursus progressif généralement réparti sur une saison sportive.

-Marc demande aux adhérents de vérifier régulièrement leur messagerie parce qu'il arrive parfois que les messages que le club envoie ne soient pas reconnus comme sécurisés et se retrouvent donc dans les Spams.

Marc demande si il y a des questions .

Aucune réponse



## **Election du comité directeur**

Marc rappelle que notre Fédération a pour particularité de reposer entièrement sur l'engagement de ses adhérents bénévoles pour l'animation ainsi que pour le fonctionnement des clubs.

Les membres sortants qui renouvellent leur candidature sont ;

Marc Dornet  
Albane Tiron Dornet  
Pascale Gonnot

Nous avons enregistré les candidatures suivantes :

Pierre Masson  
Raynald Hauchard

### **L'assemblée générale a réélu ou élu à l'unanimité tous les candidats**

Jean-Pierre Gonnot précise que le comité directeur se réunit environ 3 fois par saison sportive et du fait que l'on se voit régulièrement, des sujets sont abordés et des décisions sont prises sans pour cela faire une réunion.

Madame Rainero dit qu'elle découvre aujourd'hui notre club ainsi que les activités proposées. alors qu'elle nous avait rencontré au forum des associations en 2020. Elle constate que les adhérents sont plus que motivés tant dans les activités du club que dans leur engagement individuel. Elle indique que pour organiser notre journée interclub il nous faudra prendre l'attache du service des sports le plus rapidement possible puis voir avec les services technique pour le matériel.

Jean-Pierre Gonnot qui à eu affaire au service des sports pour l'association des sentiers du stangala, il remercie le service des sport pour leur réactivités.

Le comité directeur a remercié Pierre et Raynald pour la prise en main de notre nouveau site internet et Jacqueline qui régulièrement nettoie la salle de gym avant et après chaque séance.

### **L'ordre du jour étant épuisé l'assemblée générale est terminée à 19h15**

**Le président**  
**Marc Dornet**

**la secrétaire**  
**Albane Tiron-Dorne**