



**Sport Sénior Santé Quimper**  
Espace associatif Quimper Cornouaille  
1 allée Mgr Jean- René Calloc'h  
29000 QUIMPER

## **Compte rendu de l'assemblée générale ordinaire du 17 octobre 2025**

L'association Sénior Sport Santé à Quimper s'est réunie en assemblée générale ordinaire le 17 octobre 2025 à 18h00, sous la présidence de Marc Dornet.

- Le président informe l'assemblée de la participation, 56 présents ou représentés
- Le quorum étant atteint, l'assemblée générale ordinaire peut donc se poursuivre et peut valablement délibérer.

### **Rappel de l'ordre du jour :**

- 1. Approbation du compte rendu de la précédente AGO**
- 2. Rapport moral du président**
- 3. Bilan d'activité et vote d'approbation**
- 4. Résultats des comptes suivi du vote d'approbation**
- 5. Projets pour la saison 2026 et vote d'approbation**
- 6. Budget prévisionnel saison 2026 et vote d'approbation**
- 7. Désignation des représentants du CODERS**
- 8. Questions diverses**
- 9. Pot de cohésion**

Présentation des invités et des bénévoles.

Invités : Véronique MEYER vice présidente FFRS, Martine NOTTEAU présidente du CODERS,  
Loïc BRIGANT président de Vitalité Océane

Les animateurs : Pascale, Albane, Michel, Chantale, Marc

Les stagiaires : Béatrice, Marie Catherine, Evelyne, Paul, Dominique, Nadine

La vérificatrice aux comptes : Evelyne

Le comité directeur :

Marc DORNET président, Robert LE ROUX vice président, Sylvie JOUAN secrétaire, Michelle BOURHIS secrétaire adjointe, Annie LOUEDEC trésorière.

Autres membres du comités directeur, Albane TIRON DORNET animatrice GMF, Pascale MELOU animatrice GMF excusée, Michel BAUNARD animateur MAC, Maurice DOUAY excusé.

### **1. Approbation du compte rendu de la précédente AGO**

Le compte rendu rendu de l'assemblée générale de 2024 qui est publié sur notre site internet est approuvé à l'unanimité.

## 2. Rapport moral du président

Bonjour à tous, j'ai un grand plaisir à vous retrouver et d'accueillir nos nouveaux amis qui sont convaincus que la pratique régulière et en groupe de plusieurs sports est un bienfait pour conserver la santé, la force physique et mentale, pour lutter contre les effets du vieillissement et éviter de s'isoler. Nous étions 93 adhérents la saison dernière nous sommes aujourd'hui 110 dont présents ou représentés pour cette assemblée.

Avant tout je tiens à remercier l'AQC pour son accueil constant depuis 2019. L'association des quartiers du Corniguel gère la maison de quartier. Et nous accueille dans ses locaux pour toutes nos activités en salle (Gym douce, gym de maintien, Activ'mémoire ) et souvent pour que nous puissions nous réunir. L'AQC nous accueille donc aujourd'hui pour notre 8ème Assemblée Générale.

Le Quorum étant atteint je déclare ouverte cette 8ème Assemblée Générale.

Tout au long de ce rapport moral je vais amener certain d'entre vous à penser « il l'a déjà dit l'année dernière ». Je sais, je me répète souvent et cela énerve parfois. Moment clef de la saison qui vient de débuter, cette assemblée va nous permettre de débattre à nouveau de l'avenir de notre association. Notre club, comme dans tous les clubs de la FFRS reste avant tout un lieu de rassemblement, de convivialité, de contacts et d'échanges. Dans notre club nul esprit de compétition, nulle recherche de performance, mais au contraire la volonté d'accueillir tous les seniors en privilégiant la qualité du lien social et la convivialité. Ainsi la complémentarité des activités proposées permet à la fois d'entretenir l'endurance aérobie, la force musculaire, la vitesse de réaction, la souplesse, l'équilibre, la coordination, la mémorisation...

J'insiste sur la volonté d'accueillir un maximum de seniors. Pour cela il nous faudra peut être revoir l'organisation de nos activités, en particulier de celles en salle. Il nous faudra adapter le nombre de séances de façon à aligner nos pratiques sur celles des autres clubs de la fédération, voir sur celle d'autres associations et ceci tant que nous ne pourrions pas augmenter les créneaux horaires de séances, du fait du manque d'animateur.

Nous avons la chance d'appartenir à un club affilié à la FFRS ce qui nous permet avec une seule licence de pouvoir pratiquer plusieurs sports pour une cotisation qui reste abordable. Pas besoin de s'inscrire chez l'un ou l'autre pour pratiquer plusieurs activités sportives différentes.

La saison actuelle voit le retour de la pétanque, une seconde séance de QI Gong et une seconde séance de marche aquatique côtière. Et bientôt la Marche Nordique fera son apparition dans notre club ( Merci Michel).

Toutes les activités et la cotisation devraient être adaptées pour tenir compte de l'augmentation du nombre d'adhérents et permettre ainsi à chacun de participer à un maximum d'activités. Ce seront parmi les objectifs du comité directeur ceux à prioriser.

Le bilan des activités de la saison dernière montre à nouveau une implication importante des animateurs bénévoles, des membres du comité directeur et une participation importante des adhérents pendant les activités.

La participation à la formation club inclusif en décembre 2024 permet à notre association d'être référencé dans le Handiguide des sports. Nous devons donc développer notre relation avec la fédération handisport.

La fête du club a été de nouveau une réussite. Un grand merci aux Archers de l'Odé et à Maurice Douay qui nous ont accueillis et qui nous ont permis d'organiser une nouvelle fois une initiation au tir à l'arc et la fête du club chez eux.

Notre proposition de marche santé pendant les vacances scolaires avec Atout Sport n'a pas eu de succès.

Les adhérents ont répondu souvent présent chaque fois que l'on a proposé des sorties et des moments de convivialité ou de cohésion, par contre nous n'avons jamais réussi à organiser de

séjours. La création d'un groupe de réflexion « sorties et voyages » pourrait être intéressant, aussi je vous invite à y participer. Si vous êtes intéressé faites vous connaître dès maintenant. Les activités sont encadrées par des bénévoles titulaires d'un brevet fédéral reconnu par le ministère chargé des Sports. Ces bénévoles effectuent des prestations de qualité. Tout adhérent motivé peut devenir animateur au terme d'un cursus en alternance accessible gratuitement. Toutefois pour animer une activité ludique ou culturelle pas besoin d'être un expert il faut juste de la bienveillance. Tous les adhérents qui sont le cœur de notre association, doivent pouvoir participer activement en faisant des propositions sur leurs activités ou en animant une activité sportive ou culturelle et en participant aux travaux du comité directeur. Pas besoin d'être un(e) spécialiste, simplement avoir le plaisir de partager, de l'empathie, de l'envie, du courage et de la ténacité. Vous serez entouré, accompagné et formé si vous le souhaitez tout au long de votre engagement. Il faut que chacun d'entre-nous réfléchisse à ce qu'il peut apporter aux autres membres du club. Ainsi si vous voulez vous investir, aider, encadrer, créer, animer, une activité sportive, ludique ou culturelle venez en parler, venez vous renseigner. Nous serons heureux de vous accueillir Je sais que je peux compter sur vous, 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 variées ou d'activités culturelles, source de bien-être social et de maintien en meilleure santé. Vous avez tous des compétences que vous pouvez partager. Moi je vous le dis : vous le pouvez parce que vous êtes formidables. En prenant ou en reprenant 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 animateurs et à nos bénévoles, bonne saison 2025/2026 à tous..

### **3. Bilan d'activité et vote d'approbation**

Un bilan par activité est présenté par les référents d'activités ou les animateurs.

#### **Marche Aquatique - MAC (Pascale Mélou référente remplacée par Michel animateur)**

La MAC forte de ses 19 pratiquants pour sa 1ère année d'activité a conquis son public. Chaque jeudi de septembre à juin, et bientôt le lundi les courageux-euses marcheurs-euses se sont retrouvés sur la plage du Treustel ou du Cap Coz selon les caprices de la météo et les coefficients de marée. Encadrées par Michel, animateur diplômé de la FFRS et garant de la sécurité et des bonnes pratiques sportives, les dynamiques séances d'une heure se sont déroulées dans un esprit de bienveillance et de convivialité. Peu importe le temps, la bonne humeur était au rendez vous. La nouvelle saison sportive de marche aquatique s'annonce sous les meilleurs hospices avec un nombre d'inscrits qui ne cesse de croître et surtout sur l'engagement de 4 adhérents qui démarrent cette saison 2026, un cursus d'animateur fédéral MAC.

#### **Qi Gong ( Carole Pourchez)**

L'activité Qi Gong sur l'année 2024-2025 s'est déroulée sur 30 séances comptant 353 participants pour une moyenne d'environ 12 personnes par séance avec au plus bas 8 personnes en excluant la première séance introductive, et au plus haut un pic de 18 personnes au mois d'octobre. L'ambiance a toujours été chaleureuse. Ce cours a bénéficié de l'apport différent de deux animatrices Zoé et Chantal qui se complétaient parfaitement. La grande majorité des participantes continue avec Chantal cette saison 2025-2026, elle est maintenant la seule animatrice de l'activité et assure 2 séances le lundi matin.

#### **Randonnée et marche santé ( Robert Leroux)**

Se dépenser physiquement et trouver le plaisir de la découverte ou de la redécouverte du patrimoine et des paysages bretons dans une ambiance amicale et conviviale, voilà en quelques mots une représentation de l'activité randonnée. Nos randonnées pédestres du mardi consistent en des marches de 6 à 12 km, organisées parfois en deux groupes de niveau homogène. Les rythmes

varient de 3 à 4 km/h selon les groupes, pour une durée de 2h à 3h30, sans stress ni esprit de compétition.

41 randonnées en 2025 et une participation moyenne de 12 personnes

28 marches santé avec une participation moyenne de 10 personnes.

### **Foot en Marchant** ( Animé par Dominique et Yvon )

Le Foot en Marchant a été conçu pour permettre aux personnes de plus de 50 ans de pratiquer un sport tout en maintenant des relations sociales. Contrairement au football traditionnel, les joueurs ne peuvent pas courir, offrant ainsi une version plus lente et ludique du football. Accessible à tous, le Foot en Marchant favorise l'inclusion et permet de débiter ou de reprendre une activité physique tout en s'amusant. Si vous cherchez une manière conviviale de rester actif, le Foot en Marchant est une excellente option ! La saison dernière il y avait 12 inscrits, il y a eu 30 séances avec une participation moyenne de 6 adhérents.

### **GMF** (Sylvie Jouan)

3S Quimper propose une gymnastique créative et originale pour préserver votre santé. Cette activité vous offre des outils indispensables pour bouger votre corps en toute sécurité, à tout moment.

Avantages de la GMF :Convivialité et effort physique gradué, travail de l'équilibre, renforcement musculaire, souplesse et coordination, participation du cœur et de la circulation sanguine grâce à des exercices simples et ludiques. Bienfaits :Tonicité,mobilité, renforcement musculaire, souplesse, coordination, équilibre,étirements.

Le nombre d'inscrits était de 76 personnes sur 93 adhérents, ce qui en fait l'activité la plus demandée dans le club. Il y a eu 131 séances de gym réparties sur 2h le mercredi et 2 h le vendredi. La participation moyenne à chaque séance a été de 20 personnes avec 28 pour le maximum et 8 pour le minimum.

### **Activ 'mémoire** (Michelle Bourhis)

Nombre d'inscrits en 2024/2025 : 18. Durant cette saison 2025 30 séances ont été organisées avec en moyenne 12 participants par séance. Cette activité est destinée à l'entretien des fonctions cognitives par l'activité physique. Elle répond aux besoins des adhérents qui se préoccupent du devenir de leur mémoire en « vieillissant ». Pour ce faire, ils participent à des activités physiques variées, ludiques et conviviales.

– équilibre, coordination, coopération

– travail individuel ou collectif, parcours moteur, ateliers, jeux libres...

L'activité « activ'mémoire »s'inscrit dans une démarche globale de prévention du vieillissement cognitif et d'accompagnement bienveillant des personnes « plus âgées ». Elle est tout à fait accessible,adaptable et bénéfique elle rencontre un succès croissant. Au-delà de la simple stimulation intellectuelle, cet atelier permet de recréer du lien, de valoriser les savoirs et les souvenirs. Activ'mémoire est bien plus qu'un atelier, c'est un moment de joie et de redécouverte de soi.

Il y avait 15 inscrits à l'activité la saison 2025 avec un participation moyenne de 10 il y a eu 30 séances animés par Marc (AF). Déjà 25 inscrits cette saison 2026 . Michel revient aujourd'hui avec en poche son diplôme d'animateur fédéral activ'mémoire. La saison continue avec deux animateurs Activ'mémoire, donc deux approches différentes. 25 inscrits cette saison 2026.

### Activités annexes :

- Les chemins de l'été (70 participants +18 bénévoles)
- Journée portes ouvertes et interclubs à Quimper (27+23)
- Galette (54), repas de début (27) et de fin de saison (52) ,
- Participation à la formation club inclusif (3)
- Initiation au tir à l'arc (18)

Le rapport moral et le bilan d'activité sont approuvés à l'unanimité.

#### **4. Résultats des comptes suivi du vote d'approbation**

##### **Activités et comptabilité du 01/09/2024 au 31/08/2025 présenté par Annie**

Produit : 11 303 €

Charges : 9 657 €

Solde de l'exercice : 1 646 €

Situation bancaire au 31/08/2025 : 267,23€ sur le compte et 41€ en espèces.

Compte associatif ( livret A ) : +1 269,45€

L'apport volontaire des animateurs, des membres du CD et des bénévoles, a représenté une contribution volontaire en nature de 26 000€ pour la saison 2024/2025.

Les Points Importants :

- 93 adhésions et 3 cartes découvertes : 6 440€
- Virement livret associatif : -1 000€
- Subvention conseil départemental: 450 €
- Subvention FFRS: 500€
- Frais de gestion : 1 603€
- Prélèvement de la FFRS et CODERS : 2 790€ (saison 2025) + 1 836€ ( saison 2026)
- Formations et déplacements : 180 €
- Achat de matériel pour les activités: 1 427 €
- Dépense de Cohésion et de lien social : 585€
- Divers équipements : 236€

Intervention de Evelyne Nicolas pour confirmer la vérification des comptes.

Les comptes sont approuvés à l'unanimité.

#### **5. Projets pour la saison 2026 et vote d'approbation**

Continuer à encourager les adhérents à devenir animateurs et à créer une activité sportive, ludique ou culturelle.

Développer le club et assurer sa pérennité.

Continuer à développer la convivialité au sein du club.

Création d'un groupe de réflexion «Sorties et voyages».

Développer notre relation avec la fédération handisport et avec la fédération sport adapté.

Création des activités marche nordique et disc-golf.

Le printemps de Créac'h Gwen.

Atout Sport.

Journée porte ouverte interclubs à Concarneau.

Fête du club.

Les chemins de l'été (avec QBO).

Forum des associations.

Et bien sûr tous les moments de cohésion.

#### **6. Budget prévisionnel saison 2026 et vote d'approbation**

Le budget 2025/2026 est établi sur la base de 110 renouvellements individuels ou adhésions au 15 octobre 2025.

**Produits :**

- renouvellement ou adhésion (73 € x 100) + (38 € x 10) =	7 680 €
- subvention FFRS	500 €
- subvention conseil départemental (5 x 110)	550 €
Total	8 730 €

**Charges :**

- licence FFRS et assurance (28 € x 56)	1 568 €
- CODERS (6 €x 56)	336 €
- formation et déplacement	2 500 €
- adhésion FFH, fédération française handisport	450 €
- achat de matériel pour les activités	1 750 €
- gestion	832 €
- cohésion et lien social	1 294 €
Total	8 730 €

Le budget est à l'équilibre et est approuvé par l'assemblée.

**7. Désignation des représentants du CODERS**

Il faut 6 personnes pour représenter notre association à l'assemblée générale du CODERS où se décident entre autres, le montant de la cotisation qui permet le financement des formations. L'AG se déroulera le 13 11 2025 à 18 h 00.

Les volontaires sont :

Odile Cornec, Alain Passe, Bernard Probesteau, Marc Dornet, Michel Baunard et Robert Le Roux.

**8. Questions diverses et informations**

Les personnes qui détiennent une carte de fidélité Carrefour, peuvent contribuer à financer des achats pour le club. En effet 1 € de fruits et légumes achetés donne 1 point au club de votre choix. Pour ce faire il faut aller sur l'application Carrefour, renseigner votre n° de carte et désigner le club sportif de votre choix. En fonction du nombre de points, le club peut obtenir certains équipements sportifs.

Par ailleurs les adhérents figurant sur un groupe Whatsapp pour les activités de randonnée ou de marche aquatique sont invités à ne pas signaler leur absence, ce qui a pour effet de surcharger la messagerie. Cela part bien évidemment d'une bonne intention mais complique la gestion du groupe par l'animateur. Dès lors que l'animateur prévoit l'activité, elle se déroulera avec le nombre de personnes présentes.

**Intervention des invités :**

**Véronique Meyer, vice présidente de la FFRS**

Véronique nous rappelle que la FFRS est agréée par le ministère des sports et est d'utilité publique pour les seniors.

Les valeurs sont centrées sur la convivialité et le respect des animateurs et des adhérents.

La pratique régulière est essentielle pour garder les bénéfices sur la santé.

L'équipe de la fédération a défini un plan de prévention contre les violences physiques ou verbales. Un fois par mois, le journal « vitalité » est publié en ligne afin de vous communiquer les actualités.

La cotisation perçue par la fédération est utilisée à des fins juridiques et techniques pour la gestion de chaque club. Elle permet également d'avoir des tarifs négociés auprès des assurances et de la SACEM.

La fédération a aussi un partenariat avec l'AG 2R, expert dans la protection sociale qui finance une part importante des frais de formation continue.

Un autre partenariat avec VVF permet de négocier des tarifs privilégiés sur les séjours.

### **Loïc Brigant, président de Vitalité Océane à Concarneau**

Loïc attire notre attention sur le fait qu'il serait intéressant de regrouper nos 2 clubs pour les dossiers BSF qui permettent d'obtenir des subventions pour des frais de formation.

Le club de Concarneau est notre partenaire et il peut nous aider dans les formations (exemple de Michel qui a été formé à Concarneau pour animer la marche aquatique).

Par ailleurs il nous informe que leur terrain de foot en marchant est maintenant stabilisé et donc plus propice à l'activité.

### **Martine Notteau, présidente du CODERS**

Martine évoque la journée d'échange organisée à Six sur Aft à l'initiative du CODERS 35, qui a été un moment très convivial et apprécié des participants. Lors de cette rencontre, chacun a pu échanger sur les pratiques de nos différents clubs et apprécier les démonstrations d'activité, source d'inspiration. Une belle initiative qu'il serait intéressant de renouveler l'année prochaine par les clubs du Finistère.

Par ailleurs elle nous rappelle qu'il faut s'inscrire rapidement pour les formations proposées, à cause de la disponibilité des salles qui sont très demandées par différentes structures.

### **Autres questions**

- Pour les séjours qui ne rencontrent pas suffisamment d'adhésion sur Quimper, serait-il possible de se greffer sur un autre club ?

Cela nécessite d'en avoir connaissance et d'être présent sur les sites des autres clubs. Une personne de l'assemblée confirme qu'elle a eu cette possibilité. C'est là que la création d'une «commission séjours» prendrait aussi son sens.

- Y-a-t'il une boîte à suggestions sur le site ?

Il y a une rubrique contact uniquement.

Pour rappel nous invitons tout le monde à consulter le site de la FFRS.

La réunion se termine à 19h40.

### **9. Pot de cohésion**

Ce moment proposé sous forme d'apéritif dînatoire a été très apprécié tant sur la forme qui permet des échanges informels que sur le contenu du buffet proposé, très qualitatif au retour des participants.

Le président,  
Marc DORNET

La secrétaire,  
Sylvie JOUAN