

Rédaction effectuée par le
Bureau de l'association «
Activ'Athlon, fin 2019 »

Projet Associatif & Sportif 2019 - 2024

Association Multi-Sport « ACTIV' ATHLON »



Club Multi-Sport « ACTIV'ATHLON »
PRÉSIDENT DU CLUB: GREGORY PLANCHE

Nos coordonnées :



Le Club Multi-Sport pour Tous, “Activ’Athlon”

*Les érables B1 APT 102 / 48 Rte du Col de Plainpalais
73230 St Jean d’Arvey*

Tel : 06.75.18.67.24 / Mail : activ.athlon73@gmail.com

<https://activathlon73.wixsite.com/activ-athlon>

Association Loi 1901 enregistrée sous le RNA W73200438 à la préfecture de Savoie

N° Siren 833 410 665 - Catégorie juridique : 9220 Association déclarée

Représenter par Grégory PLANCHE

Table des matières

Nos coordonnées :	1
Avant-Propos.....	3
Présentation du club « Activ’Athlon »	5
Histoire du club :	5
Les objectifs, valeurs et orientations du Club :.....	7
Pourquoi une volonté de « Donner le goût du Sport » ?.....	7
Pourquoi le Multi-sport ?	8
Pourquoi ces domaines d’activités ?	8
Actions & activités :	10
Fonctionnement démocratique.....	11
Organigramme de l’association.....	12
Situation actuelle :	14
Les Activités du « CLUB ACTIV’ATHLON » :.....	15
Pour les Adultes :	15
Pour les enfants :	16
Pour les séniors :	16
Les événements Grand Public.....	17
L’implication locale de l’association ou de ses membres :.....	18
Analyse des Adhésions	19
Saison 2017-2018.....	19
Saison 2018-2019.....	19
Saison 2019 – 2020.....	19
Tableaux des groupes mineurs	19
Tableau des groupes Majeurs.....	20
Graphique d’évolution	20
Les moyens « d’Activ’Athlon »	21
Le Budget	21
Financier :	22
Humain :	22
Les locaux :	23
Le matériel :.....	23
Tableaux points forts/ Menaces /Points faibles/Opportunités	24
Objectifs & politique d’action	27
Les perspectives d’action :	28
On parle de nous dans la presse !.....	31

Avant-Propos

Le projet associatif et sportif du **club Multisport « Activ'Athlon »** est conçu pour fixer les grandes orientations qui seront mises en place pour la période de 2019 à 2024.

Au-delà de cette date, une nouvelle étude et réflexion sera mise en place avec l'ensemble du bureau, les intervenants sportifs et des membres de l'association afin de définir un nouveau projet associatif et sportif sur les 5 années suivantes.

En fin de chaque saison sportive, le bureau effectuera cependant un bilan de l'année passée, avec des rajouts ou des réajustements sur les objectifs et perspectives à venir.

Ce dossier va répondre à huit grandes questions : *1. Qui nous-sommes ? 2. Vers quoi voulons-nous aller ? 3. Où voulons-nous aller ? 4. Quand souhaitons-nous y aller ? 5. Quel en sera le coût ? 6. Comment voulons-nous y aller ? 7. Pourquoi voulons-nous y aller ? 8. Vers quoi pouvons-nous nous orienter après ?*

Ce dossier « projet associatif et sportif », permettra :

1. Aux dirigeants et futurs dirigeants de l'association de définir et de mettre en place leurs actions dans le cadre d'une politique générale de référence,
2. Aux intervenants sportifs de connaître leurs priorités et les moyens pour mettre en œuvre leurs objectifs,
3. Aux partenaires institutionnels et privés, de mieux connaître les objectifs de l'association et de les confronter à leurs propres valeurs, attentes ou orientations politiques, d'anticiper, de partager et d'accompagner les projets du club,
4. A tous les adhérents de mieux connaître leur association, de pouvoir s'identifier dans le projet du club et de le confronter à leurs propres valeurs et attentes.

Ce document présente, de façon globale le club « **Activ'Athlon** » : qui il est, vers quoi il souhaite aller, comment il veut s'y rendre, et dans quel but.

La première partie est une présentation générale du contexte, de notre structure, de territoire et de la situation socio-économique où se déroule l'action, ...

La seconde partie présente les analyses, le constat, le bilan et les projets développer.

Dans la troisième partie sont expliquées les actions de développement du club et vers quoi nous souhaitons nous orienter dans le futur.

Présentation générale de la structure

Présentation du club « Activ'Athlon »

Activ'Athlon est une association sportive créée en 2015 à Saint Jean D'Arvey (loi 1901). Celle-ci a pour but de promouvoir un style de vie saine, active et sportive ainsi que de permettre à toute personne de s'adonner (ou de se remettre) à la pratique d'activités physiques et sportives. L'association a pour ambition de développer la pratique du multisport auprès de la population française.

L'association pratique des activités physiques et sportives variées, celle-ci se définissant comme un « *Club Multisport intergénérationnel "Outdoor"* ».

Activ'Athlon est affilié depuis 2016 à la fédération sportive UFOLEP SAVOIE afin de partager les mêmes valeurs du « *sport pour tous* ».

Le club a été créé dans le but d'insuffler des valeurs de vie saine et sportive.

Les fondateurs sont deux frères passionnés, pratiquant plusieurs disciplines sportives. En créant l'association, ils ont souhaité partager leurs visions de l'entraînement, créer une structure où tout le monde puisse faire du sport ensemble, quel que soit leur niveau, et permettre à tous d'être en meilleure forme physique, comme dit l'adage "*bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans sa vie*".

Nos pratiques sportives sont variées et non hellénistes. Le cœur de l'association est la pratique sportive dite « *Multisport et Intergénérationnelle* ».

Histoire du club :

2014 : Réflexion sur l'idée de créer une association sportive différente de celles existantes.

2015 : l'association voit le jour suite à l'impulsion d'un groupe d'amis : les « *fit Camps* » (bootcamps sportifs intergénération tous niveau) sont ainsi créés sur St Jean d'Arvey

2016 : Grégory PLANCHE (l'un des deux frères Fondateurs) décide de faire une réorientation professionnelle et réalise une année de formation à Voiron afin d'obtenir son BPJEPS Activité Physique pour Tous. De là, il fait la connaissance de l'association UFOLEP qui devient son lieu de stage. Durant celui-ci, il va monter un projet de développement ayant pour sujet : « *La création d'un club Multi-Sport pour tous* », affilié à l'Ufolep Savoie.

L'ancienne association portée par les deux frères se voit réorientée pour s'ouvrir à un plus grand public.

2017 : L'association « **Activ'Athlon** » voit ainsi une refonte de ses actions et de son fonctionnement, après une longue étude de marché portant notamment sur les souhaits de la population en matière de pratique sportive.

C'est décidé : celle-ci sera complètement tournée vers le « **Multi-sport** » et accueillera le grand public. Pour autant « **Activ'Athlon** », ne perd pas son identité et son idée première, de créer une structure différente de ce qui existe afin de favoriser le « *sport Intergénérationnel* », sans but compétitif, afin d'inclure « *tous les publics* » dans une optique d'être en meilleure forme physique (**Sport-Santé**). C'est à partir de cette année que le Club **Activ'Athlon** a réellement démarré

son fonctionnement et ses activités. L'organisation de séances sportives régulières sur la commune de Bassens voit le jour, incluant aussi l'organisation d'un événement grand public tel que la « Verti'Croc Duo » à Méry.

2018-2019 : Dans un premier temps, il y a deux pratiques sportives différentes : "Renforcement musculaire" et "Running". Puis par la suite, le concept est trouvé : des entraînements sur des thématiques sportives différentes, par cycles de 5 à 8 séances de la même méthodologie ou sport, et s'alignant sur les saisons.

Ainsi le Club « **Activ'Athlon** », propose ses activités multi-sport sur trois grands domaines : les activités d'entretien et d'expressions ; les activités ludiques et les activités de pleine nature. À chaque jour sa thématique !

La saison s'est achevée avec l'organisation d'un événement Grand Public, « *Les Activ'Games* ». Cette journée Multisport dédiée aux sports « intergénérationnels et Familiaux » a fait passer « **Activ'Athlon** » dans la cour des Grands. Pour sa première édition, les « *Activ'Games* » ont regroupé plus de 600 participants et mobilisé plus de 50 bénévoles, tous membres de l'association, (soit 80 % des adhérents qui se sont engagés dans cette manifestation...) : une vraie réussite !

2019-2020 : Fort de sa saison précédente, l'association souhaite se développer en proposant dès septembre 2019 la création de 5 créneaux « *Activ'KIDS* » (Ecole Multisport), dans 2 communes différentes, ainsi qu'un cours dédié aux seniors. Nous constatons en ce début de saison, une augmentation de 175 % des adhérents, grâce à ces nouveaux créneaux et publics.

Avec l'ensemble de son développement, l'association a dû réfléchir à l'élaboration, au sein du club, d'un système de communication simple pour Tous, basé sur les nouvelles technologies. Le choix s'est porté sur l'application de messagerie sécurisée instantanée, « Téliégram » afin d'être toujours au plus proche des adhérents et faciliter les échanges. Nous avons également créé un site internet pour communiquer avec le grand public.



Les objectifs, valeurs et orientations du Club :

Notre priorité est de « *donner le goût du sport* » à travers une pratique de loisir « *Multisport intergénérationnelle* » pour « Tous ».

Nous souhaitons que chacun trouve sa motivation grâce à un soutien mutuel et une cohésion lors des entraînements, tout en atteignant une belle progression pour chacun, selon ses capacités physiques. Une équipe qui joue, s'entraîne et progresse ensemble : voilà la motivation qui anime le club « **Activ'Athlon** » !

En 3 points :



- NOTRE OBJECTIF PRINCIPAL : « **DONNER LE GOUT DU SPORT POUR TOUS !** »
- NOTRE VOLONTE : **EVITER L'ELITISME SPORTIF AFIN DE DEMOCRATISER LA PRATIQUE SPORTIVE POUR TOUS.**
- NOS VALEURS : **SOLIDARITE, ENTRAIDE, INTERGENERATION, ETC ...**

Notre philosophie : « Proposer toute l'année des activités physiques variées pour Tous et suivant les saisons ». La phrase favorite du Président de l'association : « *Chez nous tout est proposé, rien n'est imposé* » est assurément le "*leitmotiv*" de tous les adhérents du club.

Pourquoi une volonté de « Donner le goût du Sport » ?

Le club « **Activ'athlon** », souhaite rendre les citoyens plus actifs et plus sportifs, et cela de façon durable.

L'association pense que pour atteindre ce but, il est essentiel de prendre « *goût* » pour que cela soit un plaisir d'être actif au quotidien.

Quand on a appris à aimer ce que l'on fait logiquement on va le faire perdurer dans le temps, voir même approfondir nos connaissances.

Le club souhaite ainsi former des citoyens « actifs & sportifs », plus autonomes dans leurs pratiques, pour qu'ils puissent comprendre l'intérêt de faire du sport pour leur santé, savoir comment éviter des blessures et faire découvrir de nouvelles activités sportives.

Pourquoi le Multi-sport ?

Le multi-sport permet de découvrir et d'apprendre les fondamentaux de diverses pratiques sportives, dans un esprit de loisir. L'approche « *multi-sport* » comporte de véritables avantages.

Cette approche aide les pratiquants à être, ou rester, actifs tout au long de leur vie, mais c'est aussi une volonté de la population Française aujourd'hui qui recherche ce type de pratique.

Les avantages de la pratique multi-sport :

1. **Bâtir des bases solides :** En accédant à diverses activités physiques, nos pratiquants ont l'occasion d'apprendre de multiples habiletés motrices, qui peuvent être transférées à toute une variété de sports. Ils seront plus susceptibles de rester actifs et de participer à différents sports.
2. **Récolter le fruit des bienfaits physiques :** En pratiquant plusieurs sports, nos pratiquants développent plusieurs qualités physiques comme la souplesse, la stabilité du tronc, la force, l'endurance, la puissance et la vitesse, tout en découvrant de nouvelles pratiques sportives.
3. **Prévenir les blessures :** Lorsque l'on pratique un seul sport, le nombre de blessures risque d'augmenter du fait que des mouvements répétitifs puissent surmener le corps et affecter le développement des muscles. Proposer à nos pratiquants de la variété sportive va leur permettre d'aider leur corps à se construire et à diminuer les chances de maux et de tensions.
4. **Développer les habiletés au sport et dans la vie :** Grâce à la pratique multi-sport, nos pratiquants vont pouvoir développer d'importantes habiletés telles que la résolution de problèmes, la communication, le travail en équipe et l'autonomie, toutes précieuses dans le sport et dans la vie. Cette pratique aide aussi à bâtir la compétence sportive, la confiance en soi, la relation avec l'autre, la créativité et permet de forger des caractères.

C'est pour ces raisons que le club a choisi la pratique multi-sport, pour l'impact positif sur le développement physique de ses pratiquants, et aussi parce que cela reste une pratique de loisir non compétitive très appréciée de ces pratiquants.

Pourquoi ces domaines d'activités ?

L'association propose trois grands domaines d'activités : « l'entretien corporel », « les activités ludiques » (sport Co., jeux d'oppositions, jeux de relais, jeux de raquettes, etc...) et « les activités physiques de pleine nature » (trail, course pédestre, marche nordique, Vtt, Course d'orientation, etc...).

L'entretien corporel :

Le renforcement musculaire est primordial pour tous les publics car cela permet d'éviter de nombreuses blessures.

Notons qu'après 30 ans on observe une déclinaison de la force physique commence à apparaître de façon continue et s'accélérer avec l'âge. Le développement et l'anticipation est donc de mise. Le but principal est d'entretenir ses capacités.

Grâce à ce domaine plusieurs objectifs sont recherchés :

- Renforcer leurs positions posturales. Cela permettra pour la suite d'éviter de possibles blessures à cause d'une mauvaise connaissance des bonnes pratiques posturales et permettra dans un même temps de créer une plus grande énergie pour la suite.
- Créer un lien de proximité avec l'animateur et les pratiquants entre eux afin de répondre au mieux à leurs besoins dans une ambiance conviviale.
- Apprendre à connaître ses capacités physiques, le goût de l'effort, le dépassement de soi, etc..

Pour répondre à ces objectifs, nous souhaitons une mise en place d'un programme annuel, par cycles de 6 à 8 séances de la même méthodologie.

Celui-ci devra suivre les saisons et permettre d'inclure le plus grand nombre de personnes.

Le but de celui-ci sera de faire découvrir plusieurs méthodes d'activités de la forme sur l'année : Cours collectifs, danse, hiit, yoga, pilates, cross training, etc....

Les activités ludiques :

Les activités ludiques vont permettre de faire une évaluation globale et individuelle sur la capacité des pratiquants à entrer dans l'activité et à jouer ensemble. Cela me permet créer une bonne cohésion où l'individualiste n'a pas sa place et ainsi de créer un esprit de groupe.

Ce domaine d'activité est favorable pour une bonne évolution des capacités du public, du fait qu'il y a une opposition interpersonnelle ou collective.

Grâce à ce domaine, plusieurs objectifs sont recherchés comme par exemple : la cohésion d'équipe, la coordination, la mémorisation, le vivre ensemble, la confiance en soi, etc...

Nous souhaitons y transmettre des messages éducatifs comme : le respect de l'autre, l'auto-motivation, la solidarité, le vivre ensemble, etc....

Les sports proposés devront être « innovants » et peu connus afin de mettre tout le monde aux mêmes pieds d'égalité. La récurrence des découvertes sera chaque mois une nouveauté.

Activités physiques de pleine nature :

La pratique en plein air permettra de profiter de notre belle région et donner l'envie de découvrir de nouveaux endroits à proximité du lieu d'habitation du public. Cela pourra permettre d'inciter le public à continuer la pratique de façon autonome.

Le fait de mettre en place ces activités, permettra de les découvrir de façon « sécuritaire » et d'inciter à les reproduire par la suite en totale autonomie. C'est un moyen final de renforcer les savoirs et de laisser le public sur une pratique sportive dite de « sport plaisir ».

Grâce à ce domaine plusieurs objectifs sont recherchés comme par exemple : la confiance en soi, le goût du sport, le plaisir de pratique, etc... Mais également des messages éducatifs comme : le respect de l'environnement, la découverte de la nature, etc...

Nous souhaitons faire découvrir des activités d'endurance dans un milieu répondant aux plaisirs et aux envies des pratiquants (ex : le trail, la course d'orientation, le VTT, etc...).

Actions & activités :

Pour les Enfants et Jeunes : Découverte de plusieurs activités physique et sportives, « Multisport » !

Le but est de faire découvrir à ce public de nouvelles activités, des sports innovants, ainsi que l'initiation et la sensibilisation à la santé.

Pour Adultes et Seniors : Bien-être Actif

Nous souhaitons proposer des activités physiques adaptées et variées, pour un public souvent sédentaire dans le but de promouvoir les bienfaits du sport sur la santé et le bien-être. Nous leurs apporterons des idées pour profiter pleinement de l'environnement, de les initier aux sports de plein air et de les inciter à profiter de leur cadre de vie, seul ou en famille.

Pour la pratique intergénérationnelle : renfort les liens familiaux.

Il s'agit d'organiser des ateliers d'activités physiques adaptés, variés et innovants afin d'utiliser le sport comme facteur de lien social.

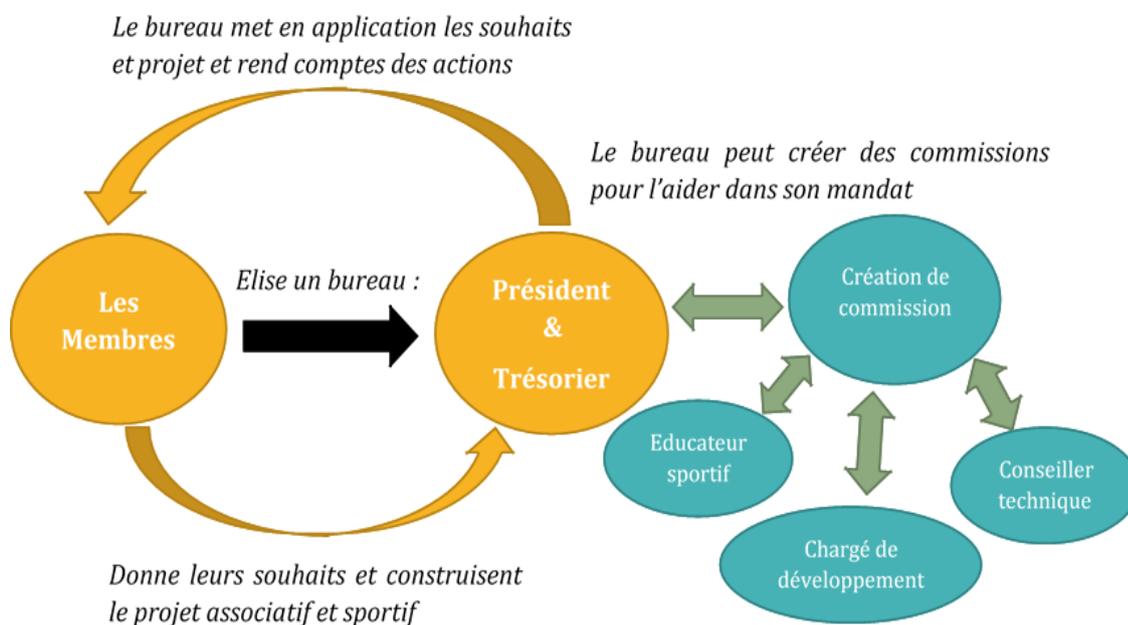
Nous souhaitons valoriser la pratique sportive « Familiale », dans une dimension conviviale et de loisir.

Nous allons réunir enfants, parents et pourquoi pas même les grands-parents pour partager une activité sportive, voilà notre objectif avec ces « ateliers intergénérationnels »



Fonctionnement démocratique

Au sein de l'association ce sont les membres qui sont mis à l'honneur. En chaque début de saison une grande réunion avec tous les membres est organisée afin de déterminer ce que les adhérents souhaitent pour l'année. Ce sont eux qui votent les pratiques sportives qu'ils souhaitent découvrir annuellement, déterminent les projets à mettre en action et leurs engagements dans les commissions.



Chaque année une Assemblée Générale (A.G) est réalisée en fin de saison. Celle-ci a pour but de rendre les comptes de toutes les actions réalisées au cours de l'année. A cette Assemblée, les commissions sont renouvelées et les adhérents votent l'élection du bureau tous les 7 ans.

Le Bureau se doit de prendre les souhaits des membres à minima deux fois par an. Il doit mettre tous les moyens réalisables afin d'atteindre les buts et objectifs défini par les membres et se doit de rendre des comptes sur chacune des actions réalisées dès la fin de celles-ci.

Les commissions peuvent être créées par le bureau afin d'aider celui-ci dans sa fonction. Les commissions sont sous l'autorité du bureau et rendent des comptes régulièrement à celui-ci.

Analyse de la situation Actuelle

Situation actuelle :

Aujourd'hui, le club « Activ'Athlon » jouit d'une certaine notoriété. L'association permet une pratique « Multisport » de loisirs pour Tous les Publics de 3 à 99 ans. Elle développe ses activités, actuellement, sur Saint Jean d'Arvey, où se situe son siège, et Bassens qui est la Section principale de l'association.

« **Activ'Athlon** » développe aussi de nombreuses actions sur le parc des Bauges, afin de faire découvrir « *les sports de pleine nature & l'environnement proche aux citadins* », comme par exemple les rando Actives, les reconnaissances des parcours de Trail, etc....

Les adhérents du club profitent de « séances sportives régulières » encadrées par des éducateurs sportifs, mais aussi « *d'événements réservés aux adhérents* », afin de leur faire découvrir de nouvelles pratiques sportives, leur faire relever des défis, favoriser les rencontres entre adhérents, etc...

Les membres de l'association profitent aussi d'une interface « Telegram », dédiée, afin de proposer des sorties, telles que, des randonnées, sorties vtt, etc...

Pour garder son identité et sa différence, chaque année l'association organise « *La Fête du Club* », qui a pour but, de réunir tous les adhérents de l'association, à une soirée « intergénérationnelle » à thèmes.

Depuis cette nouvelle saison 2019-2020, le club dispose aussi de 2 écoles « *Multi-sport* », les « *Activ'KIDS* ».

Celle-ci évoluent sur les 2 communes nommées ci-avant. Elles proposent, aux enfants de 3 à 12 ans, des activités physiques et sportives par cycles, et ce, sur une année scolaire.

Récemment l'association vient également de créer des ateliers seniors afin de préserver l'autonomie de ce public le plus longtemps possible. Ces ateliers sont déclarés dans le dispositif « *Bouger sur prescriptions* » et sont menés sous forme de cycles de pratiques d'activités physiques variées.

L'association et ses adhérents (bénévoles) s'impliquent beaucoup dans la vie locale de Bassens et de st Jean d'Arvey, mais également dans d'autres associations afin de regrouper les divers savoir-faire et dynamiser la vie sociale de ces communes par des animations « *inter-associatives* ».

Pour l'année en cours, celle-ci a été et sera présente :

- Sur les Forums des associations des Communes de Bassens et St Jean d'Arvey
- Aux tournois Inter-Associations, organisés par la Mairie de Bassens.
- A l'événement « Moule/ Frite », organisée par le comité d'animation de Bassens.
- Pour participer au « Téléthon » (animation kinball) sur Bassens (animation kinball)
- Dans la gestion de la buvette du « Marché de Noël », de Saint Jean d'Arvey.
- Sur la co-organisation de nombreux Trails, comme le Trail de St Jean d'Arvey (développée par l'association de st jean d'Arvey « Sange'Run Trail »), et le Trail Thuile Tours (TTT) (organisée par le C.A.F), etc

L'implication de « **Activ'Athlon** » ne s'arrête pas là, car elle organise des événements Grand Public comme « *Les Activ'Games* » qui ont réuni plus de 600 participants dès la première année. Cette manifestation a pour but d'organiser une journée « Multisport Intergénérationnelle » pour les familles, et aussi de regrouper les différentes associations de la commune de Bassens sous forme d'un salon « *Actif & sportif* ».

Les Activités du « CLUB ACTIV'ATHLON » :

Pour les Adultes :

L'association propose aux adultes 4 créneaux « d'Activités Physique & Sportives (A.P.S) » chaque semaine :

- Les **Lundis** à 18h45 : Pour les Activités de la « Forme » (Renforcement musculaire, cours collectifs, cross-training, etc...)
- Les **Mercredis** à 12h30 : Créneau dédié au « Sport-Santé » (Prévention des problèmes de dos, gym douce, etc...)
- Les **Mercredis** à 19h45 : Découverte de Sports « Innovants » (Kinball, Tchouckball, Ultimate, etc...)
- Les **Jeudis** à 18h45 : Initiation aux activités de pleine nature (Course à pieds, bike and run, course d'orientation, etc..).

Ceux-ci sont menés par cycle de 5 à 8 séances avant de changer de méthodologie ou d'activités physiques et sportives, sur son domaine respectif.

Notre PARTICULARITE : Il n'y a pas de groupe de niveaux ; Tous les adultes s'entraînent, jouent et progressent ensemble, peu importe leurs niveaux de base.

Et il n'y a pas non plus de cloisonnement entre les différentes pratiques A.P.S. C'est-à-dire qu'un pratiquant peut venir le lundi et le jeudi, puis la semaine d'après le mercredi et le jeudi. Les inscriptions sont de date à date sur l'ensemble de l'année.

L'association propose plusieurs types d'inscriptions annuelles (voir sur le site internet : <https://activathlon73.wixsite.com/activ-athlon>).

Total des effectifs Adultes adhérents au club « Activ'Athlon » = 80 personnes.



Pour les enfants :

L'association a 2 écoles « *Multisport* », nommées « *Activ'KIDS* », pour les enfants de 3 ans à 12 ans. Ces écoles sont sur St Jean d'Arvey et Bassens. Elles disposent au total de 5 créneaux et accueillent 12 enfants sur chacun de ses créneaux.

Voici le détail :

- Les **Mardis & Jeudis** de 17h à 18h : Accueil des 3 à 5 ans sur St Jean d'Arvey
- Les **Mercredis** de 9h00 à 9h50 et de 11h10 à 12h : Accueil des 3 à 5 ans à Bassens
- Les **Mercredis** de 10h00 à 11h00 : Accueil des 6 à 8 ans à Bassens

Dans ces écoles « *Activ'KIDS* » les créneaux se déroulent par cycle de « vacances à vacances » avant de changer de thématique d'A.P.S. Au cours de l'année, les enfants découvrent, l'athlétisme, les jeux d'opposition, des sports « innovants » (Netball, Flag Rugby, etc), mais aussi les sports de nature, comme l'apprentissage du vélo, la course d'orientation, etc... Les « *Activ'Kids* » fonctionnent sur l'année scolaire.

La PARTICULARITE : *La dernière séance avant chaque vacances est réservée à un cours « Parents/enfants », afin de profiter d'un moment privilégié entre les parents et les enfants. Chaque année les enfants sont sensibilisés sur une journée au « sport Handicap ». L'association organise aussi une matinée de rencontre entre les groupes d'enfants et les Séniors.*

Total des effectifs enfants sur les « *Activ'KIDS* » = 60 enfants (dont 48 de 3 à 5 ans).

Pour les séniors :

Actuellement, notre association sportive développe, un créneau « Seniors » **tous les LUNDIS** à Bassens, de 14h à 16h, qui a pour but de lutter contre un mode de vie sédentaire et délétère pour la santé.

L'association met en place des ateliers et des A.P.S adaptés qui ont pour but de prévenir les chutes et de renforcer l'autonomie des séniors les plus fragiles.

Le Club a développé de la « **Multi-Activités Adaptée au Seniors** » afin que ce public puisse s'initier et progresser grâce à plusieurs pratiques d'A.P.S.

Ainsi les « ActifSeniors » découvrent au cours de l'année une dizaine d'activités différentes, comme le disc-golf, la marche nordique, la sarbacane, les parcours d'équilibre, les activités dansées, etc....

Ce créneau fonctionne selon le cycle scolaire et termine son année par un après-midi « Les Olympiades », regroupant différentes associations de Seniors du bassin Chambérien pour réaliser une rencontre collective.

La PARTICULARITE : *Le cœur de « **Activ'Athlon** » étant la pratique « *Multisport intergénérationnelle* », une rencontre annuelle est organisée entre le groupe Seniors et les groupes enfants. Le but de cette rencontre est de permettre l'échange et la transmission du savoir. Celle-ci s'effectue autours d'une chasse aux trésors, où chaque découverte est une énigme à relever.*

Total des effectifs adhérents Séniors au club « *Activ'Athlon* » = 20 personnes.

Les événements Réservé aux Adhérents 2019-2020

- **Activ'Days « Bi-athlon »** : Nouveauté pour 2020, Cette journée est l'occasion de découvrir de manière conviviale le « *Bi-Athlon* », mais aussi les sports de nature. Les adhérents peuvent ainsi s'initier au trail, au tir à la sarbacane, à la slackline et la course d'orientation. Cet événement, bi-annuel, sera réalisé dans des lieux différents du parc des Bauges.
- **« B.B.Q and Trail »** : Commencé en 2018, le principe est simple : une montée sèche un soir de pleine lune et... un Barbecue aux sommets. L'itinéraire du parcours est choisi pour qu'il soit, cependant, accessible aux personnes ne faisant la course mais souhaitant participer au barbecue. Cet événement bi-annuel se déroule pour l'un : en fin de saison sportive, et pour l'autre, en automne, moment convivial favorisant l'intégration des nouveaux adhérents.
- **La fête du club** : Pour inclure tous nos adhérents, le club organise une grande soirée festive afin de fédérer et favoriser les rencontres entre adhérents. Cette soirée est composée d'un repas participatif, où chacun apporte une composante du repas. Au cours de la soirée nous proposons de nombreuses animations incluant tout le monde. Les adhérents de nos différents créneaux, nos bénévoles et nos partenaires sont invités à y participer.
- **Les initiations aux Triathlon** : Au mois de juillet, le club organise de nombreux week-ends d'initiation au triathlon pour tous autour des différents lacs du département de la Savoie.

Les événements Grand Public

- **La Verti'Croc Duo** : C'est une manifestation sportive tout public : Un Trail & un Kilomètre Vertical (K.V), le tout en duo avec un coureur sur le trail et l'autre sur K.V. Cet événement est organisé au départ de Méry. La dernière édition date de 2018. L'association n'a pas souhaité poursuivre l'organisation de cette manifestation car elle n'était pas en adéquation avec ses buts, trop orienté « compétitive ».
- **Les Activ'Games** : C'est une journée « *Multi-sport intergénérationnel* » ! Au cours de la journée, les parents, grands-parents, enfants, personnes seules, etc... peuvent s'initier à plusieurs activités sportives différentes (sport US, Sport CO « innovant », fitness, etc...)

Les activités sportives présentées durant cette journée permettent aisément le mélange des générations : enfants, parents, grands-parents... Tout est pensé pour que chacun puisse s'amuser tout en découvrant, selon son niveau, de nouvelles activités sportives. Des jeux sont organisés au cours de la journée, en plus des activités proposées, comme par exemple : bi-athlon « parent/enfant », parcours du combattant, course de sac, tir à la corde....

La particularité de cet événement est de favoriser l'initiative citoyenne. Celui-ci est **gratuit** car il fonctionne uniquement grâce à des dons volontaires.

L'implication locale de l'association ou de ses membres :

« Activ'Athlon », met un point d'honneur à être présent et à engager dans les événements communaux.

L'association se veut au plus près de la population et souhaite dynamiser la vie locale.

Il nous paraît donc important de favoriser les initiatives citoyennes.

Chaque année depuis 2017, notre association s'engage, participe ou co-organise, les différentes manifestations ci-dessous :

- Participation aux salons des associations des Communes de Bassens et St Jean d'Arvey
- Participation aux tournois Inter-Association, organisée par la Mairie de Bassens
- Implication des bénévoles du club et participation dans l'événement « Moules/Frites », organisée par le comité d'animation de Bassens (animation Fitness)
- Collaboration et implication dans le dispositif « Téléthon » sur Bassens (animation kinball).
- Coopération et Collaboration dans l'organisation du « Marché de Noël », mise en place par Saint Jean d'Arvey (tenu de la buvette)
- Cogestion et Coopération dans l'organisation de nombreux Trail, comme par exemple le Trail de St Jean d'Arvey développé par l'association de st jean d'Arvey « Sange'Run Trail », Le Trail Thuile Tours organisée par le C.A.F, etc...



Analyse des Adhésions

Avant 2016

L’association fonctionnait partiellement pour effectuer des petites animations gratuites (type bootcamps) tout public. Dû à notre jeunesse et à notre manque d’expérience, il n’y avait pas de système d’adhésion ou d’inscription. De ce fait, les données de nos adhérents n’avaient pas été collectées, ni quantifiées. Néanmoins, il est estimé qu’il y avait une dizaine de personnes ponctuellement, une vingtaine sur les animations et cinq irréductibles qui s’entraînaient toute l’année. Cela a été rectifié dès l’année suivante grâce à une formation des dirigeants sportifs à la gestion associative.

L’association « **Activ’Athlon** » est, donc, réellement née et ouverte au grand public à partir de septembre 2017.

Saison 2017-2018 (septembre à Juin) :

Ce fut la première année de fonctionnement et la recherche du concept.

Groupe Adultes « Activ’Athlon »	18 à 65 ans	Nombre Hommes	Nombre Femmes	Nombre d’habitants Bassens	Nombre d’habitants St jean d’Arvey
		10	3	7	1

Total des effectifs de la saison = 10 adhérents

Saison 2018-2019 (septembre à Juin) :

A partir de cette année, l’association a commencé à communiquer auprès du grand public.

Groupe Adultes « Activ’Athlon »	18 à 65 ans	Nombre Homme	Nombre Femme	Nombre d’habitant Bassens	Nombre d’habitant St jean d’Arvey
		30	5	25	10

Total des effectifs de la saison = 30 adhérents

Saison 2019 – 2020 (septembre à Juin) :

L’association continue son expansion et développe ses actions pour atteindre ses buts.

Tableaux des groupes mineurs

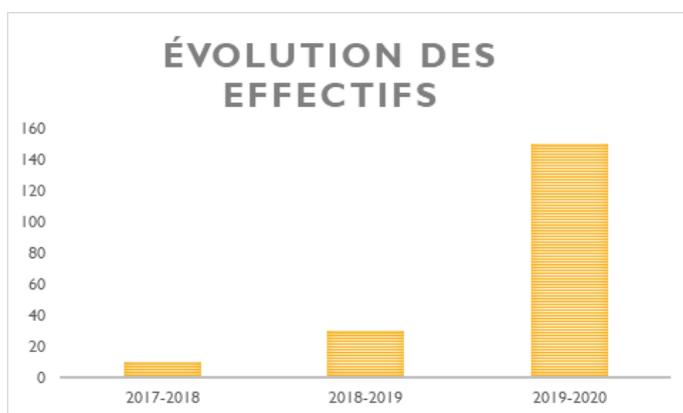
Groupe Enfants (Bassens)	3 à 5 ans		6 à 8 ans		9 à 13 ans		Nombre d’habitants sur la commune
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	
	14	10	7	5	Néant	Néant	
Groupe Enfants (St jean d’Arvey)	3 à 5 ans		6 à 8 ans		9 à 13 ans		Nombre d’habitants sur la commune
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	
	10	14	Néant	Néant	Néant	Néant	

Tableau des groupes Majeurs

Groupe Adultes « Activ’Athlon »	18 à 65 ans	Nombre Hommes	Nombre Femmes	Nombre d’habitants Bassens	Nombre d’habitants St jean d’Arvey
	70	22	48		
Groupe Seniors « Activ’Seniors+ »	+ de 65 ans	Nombre Hommes	Nombre Femmes	Nombre d’habitants Bassens	
	20	3	17		

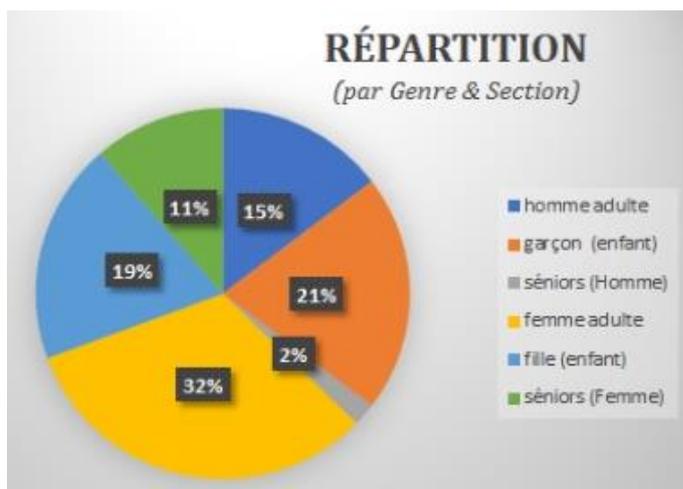
Total des effectifs de la saison (à ce jour) = 150 adhérents

Graphique d’évolution



Sur ce graphique, nous pouvons voir une nette différence entre le début de l’association et la saison en cours sur le nombre total d’adhérents.

Celle-ci s’explique par les nouveaux créneaux développés par l’association.



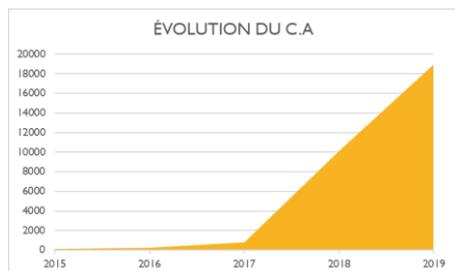
Ci-contre, nous pouvons noter :

1. Les femmes sont majoritaires
2. Les cours adultes contiennent le plus grand effectif

Les moyens « d'Activ'Athlon »

Le Budget

L'association connaît un succès croissant depuis qu'elle propose des activités au grand public. Il ne faut pas oublier que « **Activ'Athlon** » est une association sportive récemment créée et en plein développement. Il est intéressant de constater, que le club est arrivé à fédérer 80% de ses adhérents, (dont 65% sont bénévoles) sur les manifestations et/ou les besoins de l'association, Son budget est maîtrisé : Les ressources de l'association proviennent principalement de ses adhésions (81% des recettes sont les fonds propres de l'association).

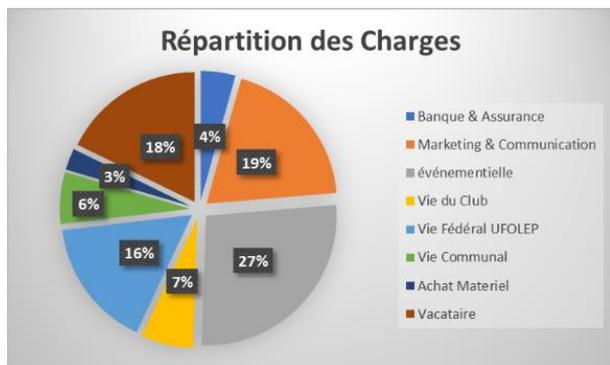


On voit une nette amélioration sur ce graphique depuis l'ouverture au grand public.

Ce graphique représente une moyenne de 70 % d'augmentation depuis la création de l'association.

Depuis la création de l'association, les dirigeants mettent un point d'honneur à équilibrer le budget d'année en année.

Nous sommes conscients qu'il faut un minimum de provisions pour remédier à toute éventuelle dépense imprévue.

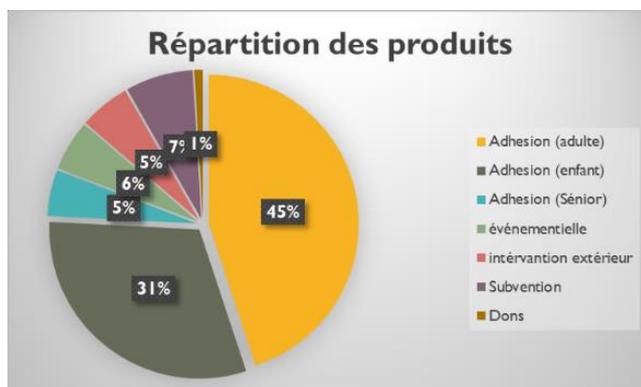


L'association se doit de surveiller toute dérive des postes "Charges", afin d'éviter tout risque de déséquilibre dans le budget.

Nous pouvons constater dans l'ensemble des frais maîtrisés, sans surplus.

L'essentiel des revenus sont des recettes provenant des adhésions à 81%. L'événementiel représente 6 %, presque autant que les interventions extérieures, (comme les TAP par exemple).

Les subventions sont très exceptionnelles, elles découlent principalement de l'événementiel fait par l'association. Celles-ci sont principalement accordées par les communes de Bassens ou st Jean d'Arvey.



Financier :

Analyse de l'année 2019

A l'exercice 2019, il y a eu un chiffre d'affaire de 21 905 €.

Celui-ci a été produit principalement par :



- 1) Les adhésions avec un chiffre de 17 700 €
- 2) L'événementiel & les subventions liées, au total = 2800 €
- 3) Les prestations extérieures qui ont rapporté un montant de 1200 €

A cela, s'ajoute des dons manuels à hauteur de 200€.

Le coût total des charges de fonctionnement de l'association s'est élevée à 18 678 €. Les coûts principaux sont les assurances, les licences UFOLEP, les Vacataires (Rémunérés), la location de box de stockage et l'achat de matériels. La maîtrise de ses coûts a permis à l'association, d'avoir un excédent de 3305 €. Cette somme pourra être attribuée au nouveau projet pour développer l'association.

Pour 2020, nous prévoyons une augmentation du C.A de 50% du fait que nous allons doubler nos activités. Dans les charges, il nous faudra prendre en compte l'embauche d'un futur salarié du club.

Nos recettes envisagées pour les années à venir proviendront :



- Événementiels - Buvette sur les manifestations
- Prestations animations - actions
- Mécènes - Partenaires
- Ventes de produits dérivés (tenues vestimentaires, tombolas...)
- Cotisations
- Fondations – Appels à projets – Appels d'offres
- Subventions
- Dons
- ...

Humain : Les principaux moyens humains de notre association sont les Fondateurs du club qui œuvrent bénévolement au développement de celui-ci.



Les moyens humains ne seraient pas complets si l'on oubliait de compter sur les ami(e)s et adhérents bénévoles qui aident dans les commissions mises en place par le bureau, sans oublier le soutien des communes et partenaires.

Nous pouvons compter aussi sur 60% des effectifs du groupe Adultes, qui sont bénévoles actifs de tous âges et de toutes professions sur les événements ou aux besoins de l'association. Le club compte parmi ses effectifs, entre autres, des Animateurs BF1 Ufolep, des Educateurs Sportifs (BPJEPS), des Médecins, des



Tableaux points forts/ Menaces /Points faibles/Opportunités

	Points forts	Menaces	Points à améliorer	Opportunités / remédiation
Humain	Nombreux bénévoles et bénévoles Qualifiés	Pas de salarié dédié à l'encadrement et au développement de la structure	Création d'emplois	Devenir employeur
Matériel	Appuis de l'Ufolep, qui prête ou loue du matériel	Se sentir dépendant d'autrui pour le matériel Risque de location de matériel à un prix exorbitant	Devenir indépendant en matériel essentiel et lié aux activités de l'association	Acquérir son propre matériel
Financier	Fonctionnement principalement par des fonds propre (Adhésions, inscription)	Des tarifs trop en dessous du marché qui ne couvrent plus les frais de la structure. Trop compter sur les subventions qui baissent. Avoir une seule source de revenu.	Diversifier les sources de financement	Développer de nouveaux projets Chercher des sponsors
Locaux / infrastructure	Un petit local de stockage Le prêt de salle et stade par la commune	Pas de local pour travailler et développer en équipe. Peu de reconnaissance, comme une structure professionnelle. Difficulté de possibilité d'acquisition importante en matériel, car pas de rangement. Attention: si changement de politique communale	Avoir une salle afin de pouvoir travailler en équipe. Trouver un lieu de stockage plus grand Devenir indépendant sur les locaux et infrastructures pour nos activités Acquérir plus de créneaux pour nos cours	Louer un bureau Créer un tiers lieu sportif

Les Événements	<i>Activ'Games</i>	Améliorer l'image & faire connaître le club	Pas assez de bénévoles / Le cout de l'organisation et son rendement / Essoufflement des bénévoles	Le nombre de bénévoles pour faire des rotations Les activités proposées La rentabilité	Faire intervenir des partenaires
	<i>Buvette Marché de Noël organisée par St Jean d'Arvey</i>	Le nombre de bénévoles	D'autres associations sollicitées par la commune	La rentabilité	Organiser la manifestation au complet l'association uniquement
	<i>Téléthon</i>	Engagement dans une cause nationale	Le nombre de bénévoles et de participants	Les activités proposées et le jour	S'engager dans le dispositif du samedi
Activités	<i>Adultes</i>	4 entrainements par semaines et des thématiques différentes Pas de cloisonnement entre les activités. Multi-sport intergénérationnel Pas de groupe de niveaux	Pas assez de créneaux proposés Pas de nouveautés Pas de lieu adapté de pratique Jours et horaires pas assez adaptés aux besoins de la population	La répartition des activités annuellement Le nombre de créneaux Le nombre de pratiquants	Développer de nouveaux créneaux pour attirer de nouvelles adhésions Proposer de nouvelles activités sportives
	<i>Enfants</i>	Le multisport Les groupes d'âges Les sessions parents/enfants en fin de cycles	Pas assez d'enfants dans les créneaux Pas d'encadrement professionnel Jours et horaires pas assez adaptés	Améliorer le jour et l'heure Acquérir de nouvelles tranches d'âge	Développer plus de créneaux Proposer des stages
	<i>Seniors</i>	La multi-activité suivant le rythme des saisons Les différents encadrants sur chaque cycle	La récurrence des activités d'année en année Le manque de financement par le CCAS	Le nombre d'intervenants différents L'harmonie du cycle annuel	Créer d'autres créneaux Acquérir plus de pratiquants
	<i>Interventions extérieures</i>	La proposition des activités sportives innovante et la rentabilité	Pas assez développé	Le nombre d'interventions extérieures différentes	Faire savoir que nous proposons des interventions sportives
Relationnel Avec les institutions		relations Excellentes avec les communes (St Jean d'Arvey et Bassens)	Attention au changement de gouvernance politique	Notoriété du club auprès de toutes institutions	Travailler la communication avec les institutions Répondre aux appels a projet. Se faire connaître

Les Orientations de développement

Objectifs & politique d'action

Depuis sa création, l'objectif « d'Activ'Athlon » est de « donner le goût du sport pour former des citoyens « Actifs & Sportifs » et donc : d'utiliser le sport en tant qu'outil d'éducation pour une meilleure compréhension et connaissance de soi.

L'association souhaite offrir un accès identique à des pratiques sportives de qualité à tous les publics, partager sa conception de la pratique sportive pour tous afin de « donner le goût du sport à tous et pour tous », mais aussi être au plus proche du public et des pratiquants.

Au regard des objectifs et activités actuelles « Activ'Athlon », souhaite s'appuyer sur 4 grands objectifs, pour atteindre son but de « donner le goût du sport à tous ».

Voici les 4 orientations issues de cette réflexion pour la mandature 2019 – 2024 :



« Construire, Développer, Soutenir et Innover »

Le but est de construire, développer et soutenir la vie associative et sportive pour la rendre riche et innovante en s'appuyant sur une diversité de pratiques d'activités physiques et sportives pour tous, et ce, tout en ne cloisonnant pas les groupes pour favoriser, l'échange, la solidarité et surtout l'intergénéralité pour tous les publics.

La vocation du club est de fédérer et conquérir divers profils d'adhérents en proposant du multi-sport innovant sur de nouvelles tendances sportives, ou des activités physiques peu connues, voir même anciennes, afin de proposer une offre associative variée.

« Activ'Athlon » à mis en place le « Multisport pour tous » au sein de ses activités pour répondre aux besoins de la population : les enfants sur les écoles Multisport « Activ'KIDS », mais aussi les adultes

et les seniors. Le « multisport et l'intergénérationnel » est le cœur de l'association Sportive. il s'agit aussi d'être toujours à l'écoute et proche de nos « adhérents » pour soutenir, leurs envies et projets.

L'association souhaite aussi s'engager dans la « vie locale », notamment en étant présente sur les événements comunaux, mais aussi en créant du lien avec les autres associations pour proposer plusieurs animations adaptées, des événements sportifs pour tous et toutes et un choix très large choix d'activités sportives du « pour tous ».

*Pour terminer « **Activ'Athlon** » souhaite améliorer l'accessibilité et le développement des activités physiques et sportives, pour toutes et tous, en allant à la conquête des territoires dépourvus d'infrastructures sportives d'associations sportives, ainsi qu'auprès des personnes isolées, voire éloignées de la pratique sportive.*

Avec nos actions, nous souhaitons ne pas oublier les personnes souffrant de pathologies physiques ou psychiques (« sport et handicap »), les seniors, tous ceux qui ont des moyens trop limités pour une pratique sportive, les non-sportifs, ou bien les personnes n'ayant pas trouvés de sport leur correspondant.

Dans notre association, nous souhaitons sans cesse, nous adapter à tous, aux nouvelles consommations et aller au plus prêt des pratiques. Nous comptons donc garder cette envie sur chacune de nos actions à venir.

Les perspectives d'action :

Construire par la diversifié :

- **S'ouvrir à de nouveaux publics (seniors, jeunes, adolescents, etc..).**
- **Diversifier les actions, intervention, offre de notre association.**
- **Aller à la rencontre du public éloigné de la pratique.**
- **Trouver de nouvelles sources de financement (partenariat, mécénat, sponsoring,).**
- **Etc...**

Actions concrètes de 2019 - 2024 :

- Développement des créneaux écoles des sports sur de nouvelles communes (dès 2020)
- Mise en place de nouveaux ateliers seniors (dès 2020)
- Lancement de l'action « Activ'mobile : J'irai faire du sport chez vous » dans les communes des Bauges (à partir d'été 2020)
- Mise en place d'une action auprès des personnes atteintes d'handicap psychique (fin 2020-2021)
- Réponse à des appels à projets régulièrement chaque année.
- Désignation d'un responsable bénévole pour la mise en place et le développement d'un réseau de partenaires (choix du bureau chaque année)
- Proposition de créneaux « sport en entreprise » (à partir de 2021)
- Embauche d'un éducateur sportif rémunéré pour interventions sportives
- Etc...

Développer par l'activité physique pour Tous :

- **Ecouter et répondre aux souhaits des adhérents sur la découverte de nouvelle pratique.**
- **Proposer la découverte de nouvelles activités physiques et sportives.**
- **Créer de nouveaux cours « sport-santé », « parent-enfant », etc...**
- **Réaliser de nouveaux projets d'accessibilités à la pratique « Multi-Sport ».**
- **Enrichir la pratique « Intergénérationnelle » par de nouveaux projets.**
- **Poursuivre notre développement sur l'axe « sport et femmes ».**
- **Etc...**

Actions concrètes de 2019-2024

- Réunions régulières auprès de nos adhérents (dès la saison 2019-2020).
- Mise en place d'enquêtes auprès de nos adhérents (dès la saison 2019-2020).
- Achat de nouveaux matériels de sports innovants (dès 2019).
- Veille permanente sur les sports innovants.
- Mise en place des activ'games (chaque année en juin).
- Développer de nouveaux partenariats pour développer des cours multigénérationnels (centres sociaux, associations existantes, mutuelles...) (fin 2020).
- Proposition d'une pratique sportive de loisirs au sein de notre club ; dépourvue de logique compétitive afin de séduire les pratiquants attirés par de la pratique récréative à objectif de santé. Bien communiquer sur cette vision innovante de notre association.
- Mise en place de créneaux propices aux pratiques des retraités (en journée).
- Développement d'actions sur la santé, l'hygiène de vie... avec des partenaires comme la CPAM (2020).
- Organisation de stages multisports pour les enfants et/ou parents/enfants (été 2020)
- Organisation de stages multisports pour les enfants aux vacances (dès fin 2020 ou 2021)
- Organisation d'un stage multisports pour adultes (2022)
- Organisation de portes ouvertes régulières et répétées (dès 2019)
- Organisation des olympiades « activ'génération » (réunissant seniors et enfants) en juin 2020.
- Animation fitness pour tous à partir d'octobre 2020.
- Mise en place d'un plan de communication annuel (à partir de 2020)
- Etc...

Soutenir la vie locale & les adhérents :

- **S'impliquer dans les événements locaux en lien avec les comités d'animations des communes partenaires.**
- **Développer des événements locaux grand public.**
- **Soutenir les projets de nos adhérents.**
- **Conquérir les territoires dépourvus d'infrastructures ou d'associations pour lutter contre la « DESERTIFICATION » des associations locales et sportives.**
- **améliorer l'accessibilité et le développement des activités physique et sportives pour toutes et tous**
- **Développement des infrastructures communales**
- **etc...**

Actions concrètes de 2019-2024

- Continuer le développement des activ'games (juin 2020).
- Mise en place d'une randonnée dans le cadre de mars Bleu à Bassens (mars 2020).
- Proposition d'animations dans le cadre du Téléthon (2019).
- Buvette et implication sur des manifestations organisées sur la commune de Bassens.
- Lancement de l'action « Activ'mobile : *J'irai faire du sport chez vous* » dans les communes des Bauges, zone rurale (à partir d'été 2020). Développement de cette nouvelle action sur d'autres territoires (2021).
- Lancement et Organisation d'un nouveau trail à PuyGros : « trail de l'ours » (septembre 2020).
- Mise en place d'un espace coworking pour les professionnels du sport.
- Mise en place d'un club house.
- Création d'un terrain de beach-volley (2021).
- Etc...

Innover par le fonctionnement associatif :

- **Rendre l'association accessible à Tous**
- **Se rapprocher des pratiquants ou futurs pratiquants**
- **Rendre l'association plus mobile sur le territoire local**
- **Transmettre régulièrement auprès de nos éducateurs, adhérents et pratiquants de messages sur l'éco-citoyenneté, l'hygiène de vie, la nutrition...**
- **Effectuer des évaluations constantes**

Actions concrètes de 2020-2024

- Investissement dans des outils de communication (dès 2020)
- Présence sur des manifestations grand public avec un stand d'information pour communiquer sur l'existence de notre association.
- Poursuite de proposer des tarifs attractifs pour les cotisations. Accompagnement des personnes en difficultés financières pour trouver des solutions (coupons sports, aides diverses, facilité de paiement...). Tarifs dégressifs sous certaines conditions.
- Communication interne avec de nouveaux outils numériques notamment « Télégram », « Beekast »...
- Développement de partenariats avec des structures sur l'éco-citoyenneté, l'hygiène de vie, la nutrition... (ex : CPAM, IREPS ...)
- Formations régulières de nos éducateurs notamment les vacataires sur les « valeurs » de notre association. Participation à des réunions, séminaires organisés par notre club ou par des partenaires : ex : Ufolep
- Etc...

On parle de nous dans la presse !

Articles du Dauphiné Libéré :

Julien MARIN | tete, avant de recevoir La Mot- F.D.

MULTISPORT

ACTIV'ATHLON | À Bassens

Sur tous les fronts

Le club Activ'Athlon a fait sa rentrée. « Retrouvez le goût du sport avec une pratique multi-sport outdoor pour tous » voilà le slogan d'Activ'Athlon de Bassens.

Ce jeune club de sport propose de la remise en forme via une pratique multisport basée sur des activités de pleine nature et de renforcement musculaire. Le Club est basé à l'Espace Colombe à Bassens et compte actuellement plus d'une vingtaine d'adhérents. L'objectif serait d'arriver rapidement à une trentaine de sportifs sur chaque cours afin de garder de la qualité sur les entraînements » précise Grégory Planche dirigeant de la jeune association domiciliée à St Jean d'Arvey. Le Club Activ'Athlon, propose du multisport et de l'outdoor



Activ Athlon a fait sa rentrée et permet de faire découvrir les joies du multisport au plus grand nombre.

sur trois créneaux principaux chaque semaine avec Grégory également éducateur sportif diplômé et fondateur du club.

Les activités sont structurées sur la semaine : renforcement corporel le lundi (du simple cours collectif à l'intensité du Cross Training). Le Mercredi est réservé aux découvertes sportives: kindball, tchoukball, basket, jeu de relais. Et le jeudi place aux sports de pleine nature à vocation d'endurance, comme le trail, le vtt ou le bike and run. « Nouveauté 2019, un créneau marche nordique est proposé tous les mercredis matin à 9h45 et un créneau multisport de 45 min pour évacuer le stress du travail sur la pause

déjeuner » complète Grégory.

L'association sportive développe aussi son école de sport réservée aux enfants de 3 à 12 ans dont la vocation est de faire connaître le multi-sport, celle-ci a lieu tous les mercredis matins en période scolaire. Enfin, le club a pour projet d'organiser un tournoi de kindball au profit du téléthon le 7 décembre prochain et pour suivre le trail de la Verti'Croc duo à Méry le 7 juillet.

A.G.

Pour plus de renseignements contacter Grégory Planche au 06.75.18.67.24 Ou par mail: activ.athlon73@gmail.com Site internet : <https://activathlon73.wixsite.com/activ-athlon>

LIBÉRÉ

BASSENS

Le club Activ'Athlon diversifie ses activités

Le 21 octobre, le club Activ'Athlon a fait sa rentrée avec une participation record. Elle s'est déroulée à l'espace colombe de Bassens, où se déroulent la plupart des activités. Le président Grégory Planche a dressé un bilan très positif de l'année passée et rappelé l'esprit qui anime le club, ses valeurs et sa vision de la pratique sportive au sein du club : « Nous faisons du sport loisir et notre objectif est de donner le goût du sport à tous. Chez nous, pas de groupe de niveau, on s'entraîne, on joue et on progresse ensemble ».

Les 60 participants à la réunion de rentrée sont venus pour la plupart du club Multi-sports adulte et le club compte



L'atelier équilibre a connu un vrai succès auprès des seniors.

deux nouvelles recrues. Tous sont satisfaits des ateliers équilibre qui regroupent 20 seniors, tous les lundis de 14 h-16 h à Bassens. Le but est de prévenir les chutes du public en perte d'autonomie.

Parmi les nouveaux créneaux : l'ouverture d'écoles de sport à Saint-Jean-d'Arvey (le mardi et jeudi soir de 17 h-18 h) ainsi qu'à Bassens (le mercredi matin). Le but de ces écoles multi-sports est de permettre aux enfants de pouvoir pratiquer plusieurs sports différents (athlétisme, judo, Kindball, tchoukball, flag rugby et de la course d'orientation) afin de leur permettre de mieux choisir plus tard. 60 enfants, par groupe de 12, ont fait le choix de ces écoles, nommées Activ'Kids : le mardi et le jeudi de 17 h à 18 h et le mercredi de 9 à 10 h et de 11 h à 12 h (enfants de 3 ans à 5 ans). Le mercredi de

10 h à 11 h (enfants de 6 à 8 ans).

De nouvelles pratiques sportives sont proposées au groupe adulte : yoga, Pilates, cross training pour les activités du lundi soir ; Pullule, baseball, kindball, le mercredi soir et l'athlétisme et le triathlon le jeudi soir.

Les futurs projets et les dates à retenir :

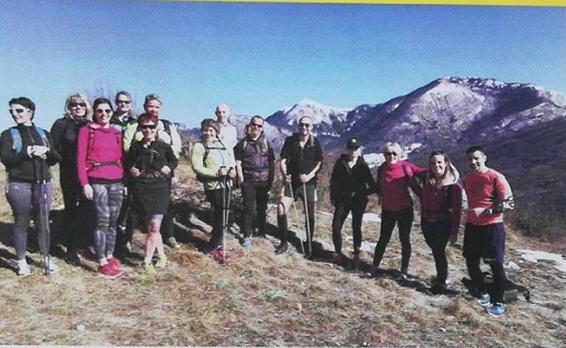
- 14 juin 2020 auront lieu la deuxième édition des Activ'Games.
- 22 juin : Olympiades seniors.
- 13 septembre 2020 : création et inauguration du Trail de l'Ourse.

Contact : 06 75 18 67 24 Mail : activ.athlon73@gmail.com Web Face book : @activathlon



Magazines communaux :

ACTIV'ATHLON c'est la solution !




Grégory, jeune et sympathique éducateur sportif a décidé de créer une association pour donner vie à ses idées : ACTIV'ATHLON est née. Sa volonté, transmettre sa passion du sport et aussi ses valeurs : convivialité, échange, partage, apprentissage, goût de l'effort, entraide... Pas de compétition, juste du sport plaisir, pour se faire du bien et tout cela dans la diversité : renforcement musculaire, activités d'endurance et multisport (kinball, peteca, speedminton, ect...). Des cycles courts qui s'enchaînent pour ne pas se laisser, des activités ludiques, du bien-être. Une vingtaine d'adultes ont rejoint Grégory aujourd'hui, ils ont de 20 à 65 ans et ils s'éclatent !

A la rentrée 2019, Grégory proposera aux enfants de la commune, les 3-6 ans et les 6-12 ans de faire du sport en s'amusant, apprendre en souriant, bouger et découvrir de nouvelles activités. Une école de sport ouvrira donc ses portes en septembre...vous êtes intéressé, contactez Grégory au **06 75 18 67 24** ou par mel : **activathlon73@gmail.com**

Reportage vidéo de « Sport en France » sur :

<https://activathlon73.wixsite.com/activ-athlon>