Personne à contacter : Catherine LARBEY Fonction : Animatrice

Téléphone : 06 60 10 40 66 Site web : gymguisane.fr Courriel : contact@gymguisane.fr

LE PROJET ASSOCIATIF de Gym Guisane

LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE ASSOCIATION

Situation Générale :

Notre association Gym Guisane comprend une salariée (Cf. Points forts N°01) avec la volonté d'un second salariat.

Gym Guisane fait partie des petites associations dont le budget global est d'environ 48 000 €, subventionnée à hauteur de 8%.

Utilité sociale :

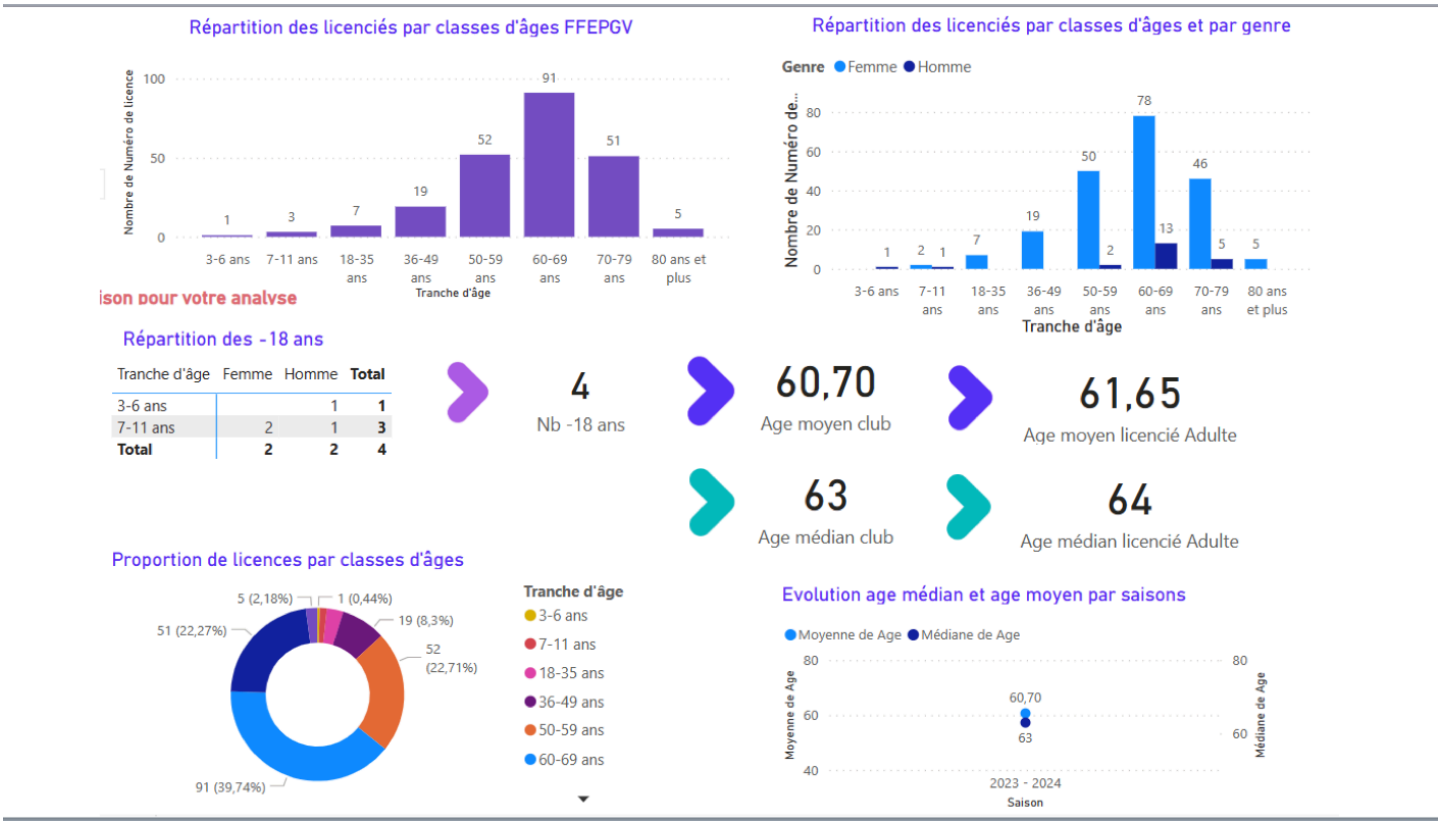
Depuis 35 ans, l'activité de Gym Guisane détient un taux de pénétration unique au sein de l'EPGV 05 : Une animatrice salariée et près de 250 licenciés. Gym Guisane concourt au dynamisme de la vie locale par le choix important de créneaux horaires tout au long de la semaine et la diversité des pratiques : cours de gainage, étirements, renforcement musculaire, yoga adultes et enfants, Fitball, ainsi que l'organisation de deux stages annuels d'une semaine chacun qui mobilisent un grand nombre de pratiquants licenciés ou venant de toute la France. Le rayonnement de notre région est aussi au cœur de nos préoccupations, ainsi, en marge des stages nous proposons des activités de découverte de nos vallées organisées par des professionnels locaux.

Les tarifs des cours au sein de notre association restent peu élevés et chaque année nous avons la volonté de réduire au maximum nos charges dans le but de maintenir le prix (zone ZRR).

Depuis 2023, Gym Guisane organise des stages de marche nordique avec un animateur UFOLEP pour travailler le ressenti des postures enseignées en salle, également chaque semaine des rencontres informelles sont organisées sous forme de petites balades montagnardes.

Nous avons créé plusieurs groupes WhatsApp afin d'organiser nos déplacements en maximisant les places de véhicules. L'animatrice propose sur chacun de ses déplacements de prendre des licenciés afin de minimiser les voitures. Chaque chauffeur de co-voiturage bénéficie d'une séance gratuite par mois pour deux personnes transportées.

Enfin, lors de nos réunions et AG, nous demandons à chacun de venir avec verre et assiette afin de minimiser les déchets inutiles. Et dans un autre domaine nous allons doter nos deux animatrices de tablettes numériques afin d'avoir accès à un suivi informatisé des cartes de séances de chaque adhérent, avec une visibilité côté adhérents et élus de l'association ; il était devenu prioritaire d'éliminer les cartes ou tickets papier...



	Saison 2021/2022			Saison 2022/2023			Saison 2023/2024		
	Hommes	Femmes	Total	Hommes	Femmes	Total	Hommes	Femmes	Total
Nb de licenciés	11	176	187	15	200	215	22	208	230

Commentaires sur les évolutions constatées et la situation actuelle : Une diminution très importante en 21-22, une progression importante ces 2 dernières années ; une remontée équivalente à l'avant COVID. Les inscriptions perdurent jusqu'en juillet du fait de stages ; on devrait en 2024 dépasser largement les 250 licenciés.

- Les bénévoles et salariés

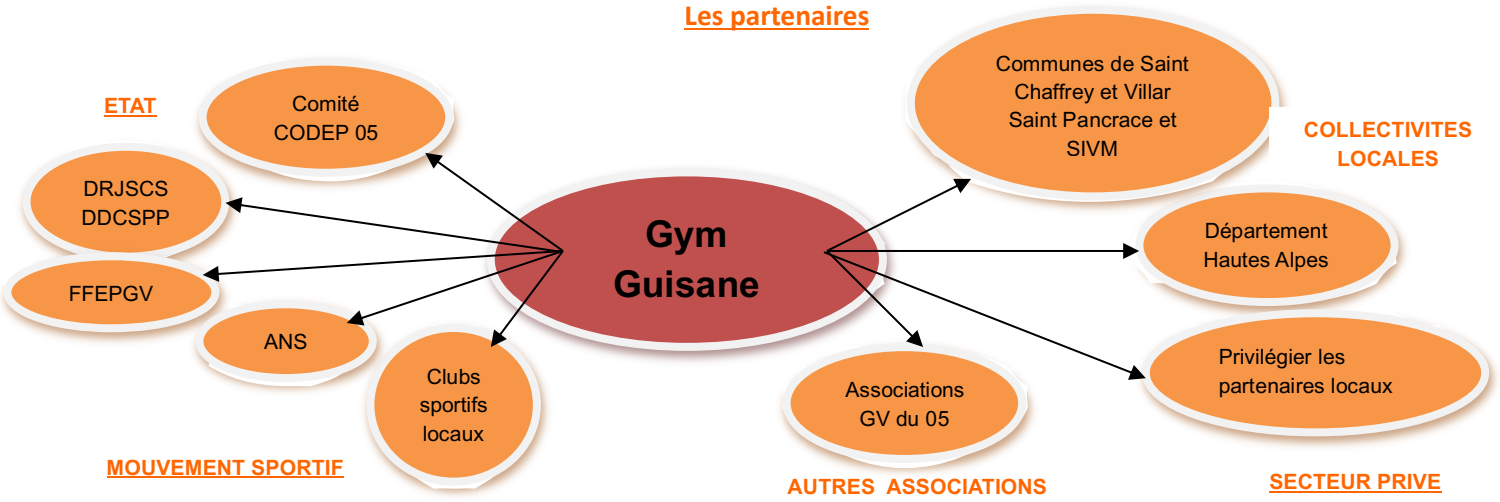
	Nb Intervenants ponctuels	Nb Intervenants réguliers	Nb bénévoles occasionnels	Nb salariés
Saison 2022/2023	2	1	3	1
Saison 2023/2024	2	1	3	1

- Le compte de résultat

	Saison 2021/2022	Saison 2022/2023	Saison 2023/2024
Recettes annuelles	30 365,71	45 496,50	61 258,81
Total des subventions	6 750,00	1 500,00	6 495,00
Résultat de l'exercice	-5 465,56	- 2 771,94	+2 728,43
Les 2 principaux postes de dépenses :			
	Salaires Loyers salles	Salaires Loyers salles	Salaires et honoraires Loyers salles

Commentaires sur les évolutions constatées et la situation actuelle : Les recettes augmentent avec l'assiduité des adhérents et le nombre d'adhérents ainsi que la mise en place de stages spécifiques ; Les charges augmentent fortement et nous nous souhaitons garder un tarif très accessible (7€ le cours). La crise sanitaire a modifié la structure des comptes de façon artificielle : peu d'activité mais des aides substantielles. En 2022, l'absence de stage, a fait baisser fortement les recettes annuelles. Les subventions sont devenues très faibles mais il faut ajouter une subvention départementale de 1 200,00 reçue en septembre 2023 ainsi qu'une subvention du FDVA de 1 500,00 reçue en octobre 2023, ce qui représente 8% de nos recettes globales de 2023. 2024 nous permet de revenir à l'équilibre compte tenu de l'augmentation des inscriptions et des nouveaux stages prévus.

POSITION DE Gym Guisane DANS L'ENVIRONNEMENT LOCAL



Commentaires sur la nature et la fréquence des partenariats développés par l'association : Le club de Gym est souvent sollicité et impliqué dans des manifestations aussi bien culturelles que sportives de la vallée de la Guisane : Trail Blanc, Festival de Jazz, Trail Nocturnes….

Gym Guisane participe à la création, organisation, sécurité, conseils et également massages des coureurs lors des trails.

L'association favorise la participation de ses adhérents à l'événementiel dans la vallée de la Guisane.

Nombreuses associations sportives à proximité mais pas spécialisées dans la méthode De Gasquet , méthode posturale exigeante et rigoureuse.

ANALYSE

POINTS FORTS	POINTS FAIBLES
1. Une animatrice Masseur kinésithérapeute DE, animatrice éducateur sportif (FFEPGV), animatrice en manutention, Animatrice formée à la méthode De Gasquet. 2. Une animatrice éducateur sportif adultes et enfants, animatrice formée à la méthode De Gasquet. 3. Stages de pratique encadrés par des formateurs de la méthode. 4. Des cours en matinée et soirée, réglés à la séance permettant une grande latitude de pratique. 5. Des cours personnalisés en fonction des pratiquants. 6. Un label qualité obtenu en 2017 renouvelé en 2021-2025.	1. Seulement deux animatrices formées pour un grand nombre d'adhérents (230 adhérents). 2. Des créneaux horaires limités quant à la disponibilité et à la taille des salles. 3. Coût des loyers des salles communales (11 € / h).

Gym Guisane, c'est 14 heures de cours hebdomadaires pour apprendre à vous redresser au quotidien, renforcer le tonus de votre dos, le soulager en cas de douleurs et lui apporter de la souplesse. Taille affinée, ventre dessiné, dos renforcé, la méthode De Gasquet progressive et encadrée **tient compte de la morphologie de chacun** et des facteurs de risques particuliers. C'est un **travail de prévention** et de **renforcement** qui repose sur du bon sens et s'applique à tout âge et toute situation, femme enceinte, jeune accouchée, sportif, lombalgique, personnes âgées. Cette méthode permet une véritable compréhension et une intégration permanente sur le plan fonctionnel. On ne cherche pas ici un simple renforcement mais une **élasticité**, une **adaptabilité** pour un fonctionnement physiologique. **Pour les sportifs** c'est un moyen de protection dans les efforts et un élément essentiel de la performance.

Deux stages de 5 jours sur la commune de St Chaffrey, en mars et juillet, seront encadrés par des formateurs De Gasquet experts dans leur domaine et relais indispensable de la méthode.

Nous souhaitons créer 2 nouveaux cours pour la saison 2023-2024 : Le 1er projet : création d'un cours de gainage intégral avec matériel les jeudis soir de 19h à 20h « Fitball & Kettlebell ».

Le 2nd projet : création d'un cours « Yoga enfants » à destination d'enfants âgés de 6 à 12 ans, les mardis soir de 17h à 18h.

*** La démarche de notre association est une éducation à la santé par l'activité physique car elle réduit les risques d'accidents et maladies, réduit les pathologies du mal de dos, contribue à réduire les risques de chutes en donnant plus d'assurance et d'autonomie à l'individu et combat les effets de sédentarité. Enfin, elle permet de réduire les coûts de santé d'où l'incidence économique significative. Bouger avant tout améliore le bien être au quotidien, lutte contre un déconditionnement physique et une « grabatisation » avec diminution de notre autonomie...**

*** Les animatrices de Gym Guisane maintiennent une dynamique au sein de l'association et des communes de Saint-Chaffrey et Villar St Pancrace chaque semaine avec les licenciés, séances toujours axées sur la posture, la respiration, le bien être ; entretiennent également des échanges constructifs et pédagogiques avec des professionnels de la forme, professionnels d'éducation physique et sportive qui ont pû intégrer à leur tour ces notions posturales essentielles au sein de leurs cours.**

*** Depuis la création de Gym Guisane en 1990, le renouvellement et la transmission des compétences sont une véritable préoccupation : Embaucher et ou former, c'est un accompagnement adapté pour une jeune professionnelle "éducateur sportif", plus particulièrement dans l'enseignement rigoureux exigeant que nous demande la méthode "De Gasquet, redynamiser évoluer proposer de nouveaux créneaux et redonner un second souffle, une capacité à se réinventer.... Cette orientation demande de maitriser les bases et les fondamentaux du travail postural, des stages de perfectionnement sont envisagés sur 2024.**

Méthode De Gasquet
GYM GUISANE