**SAIN BEL EN FORME**

**COMPTE-RENDU DE L’ASSEMBLEE GENERALE**

**DU LUNDI 7 NOVEMBRE 2016**

L’assemblée générale s’est tenue le lundi 7 novembre 2016 à 18h00, à la salle d’Evolution de Sain-Bel.

**1. BILAN MORAL**

* 1. **Historique et fonctionnement de l’association**

Sain Bel en Forme a vu le jour en juillet 2009 et rentre donc dans sa 8ème année d’exercice.

But de l’association :

Offrir un moment de remise en forme physique et morale et se faire du bien.

Activité :

Gymnastique adulte et randonnée pédestre (1fois par mois le dimanche matin).

Nombre d’adhérents :

Il est stable, autour d’une cinquantaine de personnes (52 cette année) avec une augmentation continue du nombre de participants masculins.

Lieu d’activité :

Salle d’Evolution, impasse du Moulin à Sain Bel. Ce local est généreusement prêté par la municipalité de Sain Bel.

Il est rappelé que chacun doit se déchausser ? avant de rentrer dans la salle.

Par ailleurs, la mairie nous rappelle que le parking de la résidence Poizat est privé et qu’il ne doit pas être utilisé par les participants à des activités dans la salle d’Evolution.

Jour et horaires de l’activité :

Les lundis et mercredis de 18h à 19h30.

Les cours sont assurés pendant les vacances scolaires, à l’exception de Noël.

Il est demandé à chacun de respecter les horaires de début et fin des cours.

Animateur :

Les cours sont assurés par Jean-Pierre Chevillard de façon totalement bénévole ce qui est exceptionnel.

Il prépare des cours physiques, inédits, qui plaisent aux participants. Il est également attentif au bien-être de tous les sportifs et à l’écoute de leurs demandes.

Composition du bureau :

Présidente : Prost-Petit-Jean Marie-Emmanuelle

Trésorière : Poivre Christine

Secrétaire Corvaisier Marie-Claire

Membre d’honneur : Reynaud Patrice (repérage des randonnées, photographies, création et gestion du site Internet).

Affiliation :

L’association est affiliée à l’UFOLEP.

Depuis cette année les certificats médicaux sont valables 3 ans. L’association estime que les risques d’accident de santé augmentent avec l’âge et demande donc un certificat médical à partir de 45 ans.

Elle rappelle qu’un adhérent ne peut emmener un membre de sa famille pour participer à un cours car il n’est pas couvert en terme d’assurance. De plus, il est bon d’en parler au préalable avec la responsable.

Cotisations :

Elles sont inchangées depuis la création de l’association : 85 euros pur les adultes et 55 euros pour les étudiants (< 22 ans).

Randonnées : 5 € à l’année pour les extérieurs.

Qi Gong : 5 € la séance de 3 heures pour les adhérents de SBF.

* 1. **Activités 2015/2016**
* Gymnastique, renforcement musculaire, étirements, cardio, relaxation :

En rythme, avec utilisation de ballons, bâtons, steps, élastiques, cerceaux, altères. Le matériel est acheté par l’association est mis à disposition des sportifs, à l’exception des élastiques que chaque adhérent doit se procurer.

* Randonnées :

10 sorties ont eu lieu cette année soit 1 sortie par mois.

Ces randonnées se font sur les communes de Sain Bel, Savigny, Brullioles, etc…avec cette année une super balade avec pique-nique à Bagnols.

* Qi Gong :

En partenariat avec Claudie Chavant, 5 ateliers de 3 heures ont eu lieu le samedi de 14h à 17h dans la salle d’Evolution, avec un tarif préférentiel pour les adhérents SBF à 5 €. Le thème de cette année était « Bien manger et bien bouger au fil des 5 saisons chinoises ».

La participation des adhérents de SBF a été faible : 5 en octobre et décembre, 3 en février, 2 en avril et 1 en juin.

* Step :

Cette activité a été demandée au cours de l’AG 2015/2016. Des séances ont été programmées. Il y a eu 6 inscrites à la 1ère, 4 à la 2ème. Il n’y a pas eu de 3ème fois. L’activité a été annulée et ne sera pas reconduite, faute d’intérêt pour les séances.

* Pique-nique :

. En mai, une belle journée à la campagne sur la commune de St Edmond organisée par Jean-Pierre, son épouse Brigitte et son frère

. En juin, une randonnée pique-nique avec un super circuit sur la commune de Bagnols, magnifique site, avec traversée de villages en pierres dorées.

* Sortie Ufolep :

En avril, initiation à la marche nordique au Parc de Lacroix Laval à Marcy proposée gracieusement par notre partenaire Ufolep. 10 adhérentes de SBF ont participé à cette activité qui permet de travailler les épaules de façon ludique.

Il est rappelé que l’Ufolep organise le mardi matin des sorties marche nordique ouvertes à tous les licenciés Ufolep. Etant un organisme multi activités, l’Ufolep propose des sorties très différentes (consulter leur site).

* Evènement « Courir pour elle » :

Cet évènement est destiné à aider la recherche sur le cancer du sein.

Pour la 2ème année, Sain Bel en Forme s’est associé à cette belle manifestation sportive, à ce beau geste de solidarité. 10 adhérentes y ont participé, avec un photographe/accompagnateur du jour, Christian, que nous remercions.

* Convivialité :

. Pot de fin d’année qui a eu lieu début janvier, à la salle de la gare de Sain Bel, offert à tous les adhérents avec leur conjoint : 53 participants.

. Repas de fin de saison à l’auberge de la gare à St Romain de Popey en juin. Très peu d’inscrits cette année : 28 participants.

* 1. **Informations pratiques**
* Création d’un site Internet :

rando-sainbel.e-monsite.com.

Il donne toutes les informations sur la vie de l’association, les dates, les lieux des randos, etc...Donc consultez-le et inscrivez-vous à la newsletter pour être informés personnellement.

Il est rappelé que les annulations de sorties dues aux conditions météo sont effectuées la veille via les portables, ou à défaut les adresses mail.

* Tableau salle de gym :

Pensez à le consulter car toutes les infos de SBF sont affichées.

* Formations :

2 personnes ont suivi la formation initiation marche nordique : Marie-Emmanuelle et Marie-Claire.

Marie-Emmanuelle a également effectué une formation pour devenir APE gym et donne un cours supplémentaire le vendredi soir.

* Matériel :

Achat d’haltères pour les cours de gym.

Achat de sacs à dos légers offerts aux adhérents pour Noël et de gobelets remis aux randonneurs.

1. **PROJETS 2016/2017**
   1. **Objectifs**

Continuer à apporter forme et vitalité dans la détente et la bonne humeur.

* 1. **Renouvellement du bureau**

Présidente : Prost-Petit-Jean Marie-Emmanuelle

Trésorière : Poivre Christine

Secrétaire Corvaisier Marie-Claire

**2.3 Projets**

* Cotisations :

. Gymnastique : 90 € pour l’année - inchangée pour les < 22 ans soit 55 €.

. Randonnée : gratuit pour les adhérents SBF - 10 € à l’année pour les extérieurs

. Marche nordique : gratuit pour les adhérents SBF.

Pour les extérieurs obligation d’être affilié à l’Ufolep - Cotisation annuelle de 47 € avec prêt de bâtons, 37 € sans prêt de bâtons, 20 € sans prêt de bâtons si la personne est déjà affiliée à l’Ufolep. Et pour tous, un certificat médical obligatoire.

* Matériel :

L’Ufolep nous prête 10 paires de bâtons de marche nordique. Nous avons acheté 2 paires de bâtons pour encadrer les premières sorties. Selon la participation à cette activité, nous achèterons des bâtons supplémentaires.

* Journées portes ouvertes :

La semaine portes ouvertes que nous avons proposée pour faire découvrir nos activités a eu peu de succès.

* Cours du vendredi soir :

Animés de 19h45 à 20h45 par Marie-Emmanuelle.

Ces cours sont complémentaires de ceux des lundi et mercredi et sont centrés sur la posture, le renforcement musculaire, de travail des abdos profonds et du dos, la respiration.

* Marche nordique :

Les sorties sont programmées une fois par mois le dimanche matin. Elles sont animées par Marie-Emmanuelle et Marie-Claire.

* Qi Gong :

L’activité en partenariat avec Claudie Chavant a été reconduite cette année avec un tarif préférentiel pour les adhérents SBF.

Mais la mairie a convoqué en octobre Claudie Chavant pour lui indiquer que le partenariat avec SBF n’était plus valable. Elle lui a proposé une nouvelle convention la liant directement à la mairie à partir de novembre 2016 et impliquant le paiement de la location de la salle.

Un intervenant signale que la mairie a décidé de faire payer les locations de salle aux personnes exerçant une activité à but lucratif.

La présidente regrette de n’avoir pas été informée par la mairie alors que cette convention avait été demandée par la municipalité il y a quelques années.

Un autre intervenant signale qu’il n’est pas correct de prévenir l’animatrice mi octobre d’une mesure qui lui est imposée dès le début novembre. Il aurait fallu le faire en juin, à la fin de la saison d’activité.

* Courir pour elles :

Nous nous mobiliserons pour la 3ème année consécutive. Les inscriptions se feront en janvier. Les participantes de l’année passées recevront directement des mails d’information de l’organisateur de cette manifestation qui aura lieu en mai 2017.

* Sortie campagne à St Edmond :

Une journée rando avec pique-nique partagé est prévue le dimanche 7 mai 2017. Jean-Pierre compte organiser une chasse au trésor autour de la ferme.

* Pot de fin d’année :

Les adhérents et leur conjoint seront invités à notre apéritif dînatoire qui aura lieu en janvier à la salle de la gare.

1. **BILAN FINANCIER**

Cf. document annexé.

Le total des dépenses s’élève à 4 885,59 €, le total des recettes à 4 340,00 € et le total en banque à 6 483,74 €.

Quelques chiffres mis en avant :

* Pot de Noël 831 €
* Repas de fin d’année 728 €
* Cadeaux 650 €
* Matériel 200 €
* Courir pour Elles 210 €

SBF gère l’association sans avoir besoin de demander une subvention à la mairie.

Par ailleurs, pour éviter les frais de tenue de compte appliqués par la poste, un transfert du compte est en cours vers le Crédit Agricole. Les chèques des adhérents ne sont donc pas encore encaissés.

1. **REMERCIEMENTS**

* A Jean-Pierre, bénévole depuis 8 ans à Sain Bel, attentionné, fidèle et toujours à l’heure
* A Patrice, non adhérent et pur bénévole, qui assure le repérage des randonnées, les photographies et la gestion du site Internet
* Aux membres du bureau pour leur aide précieuse
* A la mairie de Sain Bel qui nous prête généreusement les locaux
* A tous les bénévoles qui ont participé au rangement et au nettoyage de la salle après le pot de fin d’année
* A Christine, Marie-Claire et Jean-Pierre (qui est venu malgré sa nuit de travail) pour leur aide pendant le forum des associations
* Aux 29 personnes présentes à cette assemblée générale
* A Marie-Emmanuelle et Jean-Pierre sans qui cette association n’existerait pas.

1. **QUESTIONS/REPONSES**

Il n’y a pas eu de questions.

L’assemblée générale s’est terminée par un pot de l’amitié.

La présidente

Marie-Emmanuelle Prost-Petit Jean