

## Compte-rendu : ASSEMBLEE GENERALE - 25 septembre 2015

**R.EMERIT**, président de TEMPSLIBRE a accueilli les adhérents puis a adressé ses remerciements :

- à Monsieur le Maire pour sa présence et son soutien à l'association ;
- à tous les membres du bureau, pour leur dévouement, aide et disponibilité, tout au long de l'année ;
- à Jean Luc GRAECHEN, président du CODEP (et trésorier de Temps Libre).

**Nous adressons une pensée particulière à Françoise LANGLOIS, membre du bureau.**

*La parole est ensuite donnée aux différents intervenants mais avant nous votons le CR de l'AG 2014 – à l'unanimité.*

### **1. Le rapport d'activité et les prévisions**

#### **La gymnastique seniors – Christiane :**

En début d'année, 36 adhérents : 2 inscrites ont souhaité arrêter mais, en remplacement nous avons eu la joie d'accueillir 2 adeptes de la marche active, Marijo et Monique. La fréquentation moyenne est de 25. Pendant les cours une bonne ambiance et une solide amitié règnent. Nous avons une pensée pour les absentes qui sont malades Françoise et Gracianne. Notre Président, Roland EMERIT participe également à la bonne ambiance quand il nous rend visite.

Pour la tradition, nous proposons 2 séances de gym en plein air avec ensuite un pique-nique pour ceux qui le souhaitent : au mois de Mai, un dans la forêt de bord au parcours sportif et le 2<sup>ème</sup> à Incarville près de la source d'eau chaude.

Les cours ont repris le 9 Septembre dans la salle des fêtes de St Etienne du Vauvray compte tenu des travaux de celle de St Pierre du Vauvray. À ce jour, nous sommes 24, mais tout le monde n'est pas rentré de vacances.

Merci à Catherine de nous garder en forme et pour la patience dont elle fait preuve à l'égard de notre fréquente indiscipline.

#### **La gymnastique adultes - Sylvie :**

- 13 licenciées pour la saison 2014-2015

4 personnes ne se sont pas réinscrites, je les ai contactées afin d'en connaître les motifs. Donc j'ai pu noter :

- 1 cas de divorce donc déménagement ;
- le bouleversement des rythmes scolaires qui a pour conséquence que la jeune maman privilégie les activités de ses enfants avant les siens ;
- Le sport proposé en entreprise ;
- Une grossesse.

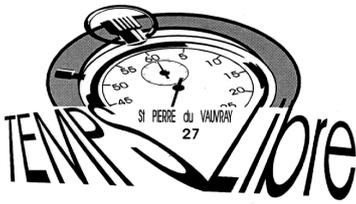
Maintenir une activité physique régulière pour des jeunes mamans n'est pas évident. Néanmoins le point positif est le taux de fréquentation régulière des cours : 80% de l'effectif environ.

Fin juin 2015 : 12 personnes licenciées se sont préinscrites pour la rentrée 2015-2015. La treizième est partie de la commune de SPV.

A ce jour la rentrée 2015-2016 s'annonce plutôt bien : 4 nouveaux licenciés.

Concernant le contenu de mes séances, je propose :

- des séances de gymnastique douce avec le ballon paille ;
- des séances de renforcement musculaire avec élastibandes et bracelets lestés ;
- une séance mensuelle de cardio-training avec ou sans step ;
- une séance mensuelle de renforcement musculaire en ateliers ;
- 5 séances activité fitball.



### **Acti'March - Catherine GRAECHEN :**

A la demande du groupe, l'activité Acti March' a repris sur la saison complète de septembre à juin.

Les lieux de pratique : la forêt de Bord, la voie verte du Vaudreuil et, l'hiver, l'espace autour du Lycée Marc Bloch à Val de Reuil.

Dans la période d'octobre 2014 à février 2015, 6 nouveaux inscrits sont venus rejoindre les 12 adhérents. Le groupe, constitué de 16 femmes et 4 hommes, suit très assidument la séance encadrée le mercredi de 18h15 à 19h15, ainsi que celle du samedi de 10h30 à 11h30, qui reste facultative et est pourtant très fréquentée. Bravo pour la motivation et la convivialité qui y règnent.

Pour ceux qui souhaiteraient nous rejoindre, la séance est basée essentiellement sur :

- la marche ;
- des échauffements pour démarrer et des étirements pour finir ;
- la mise en place de tests pour se situer physiquement ;
- l'utilisation d'un cardio-fréquence-mètre et/ou podomètre pour contrôler les évolutions et quelques exercices de renforcement musculaire qui complètent la séance.

Comme à notre habitude nous avons clôturé la saison par le traditionnel repas partagé toujours très copieux en forêt de Bord et n'avons pas hésité à pousser la chansonnette. Seuls les animaux de la forêt en ont été témoins !

Merci à tous pour votre bonne humeur.

### **La Country : Geoffrey**

La rentrée n'est pas encore effective car Geoffrey travaille le soir jusqu'à 22H00. Elle aura lieu mercredi 30 septembre à 20H00 puis le jeudi aux mêmes horaires à la salle de Léry qui nous est gracieusement prêtée jusqu'à la fin des travaux de celle de Saint-Pierre du Vauvray.

Le bilan de l'année est bon : les cours se sont bien déroulés et le bal privé a réuni une cinquantaine d'amis.

### **Les randonnées :**

Nous remercions nos fidèles randonneurs de nous avoir accompagné tout au long de l'année dans la joie et la bonne humeur :

- Notamment à la sortie semi nocturne dans la forêt de Lyons où nous avons battu les records soit 44 personnes pour terminer par un diner dans la cabane forestière de Touffreville. Nous étions un peu en espace réduit !!!
- Superbe rando à la journée sur le chemin de halage St Pierre du Vauvray/Les Andelys pour terminer par un pot au salon fort de Thé en bas de la côte du château Gaillard, magnifique endroit à découvrir.

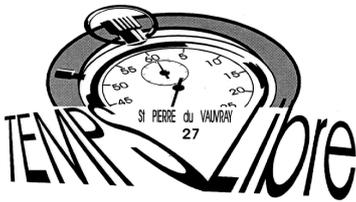
Nous vous invitons encore cette année pour de nouvelles découvertes.

### **Le week-end :**

Et voilà encore un excellent week-end end les 13 et 14 juin au centre sportif à Houlgate. Arrivée à 9H30, petit déjeuner et en route pour la randonnée de 16 km. Un petit arrêt à Auberville à l'église qui était malheureusement fermée ; déjeuner puis direction Villers-sur-Mer. Nous avons suivi la plage et la mer sur 7km, pour certains « pieds dans l'eau » et sommes arrivés au casino d'Houlgate. Retour aux chambres pour attendre la soirée barbecue – poisson-saucisses préparée par les hommes. Après le repas, danse puis karaoké dirigé par Catherine. On s'est bien « éclaté ». Dimanche, c'était temps libre, chacun faisait ce qu'il voulait : tour du parc, promenade en voiture ou à pied et, à midi, restaurant à Dives-sur-Mer, très goûteux. Verd 15 heures, fin du week-end. Vivement juin 2016 !

---

**Le tableau des randonnées se trouve sur le site** (les dates qui manquent seront renseignées plus tard)



**La soirée partage :** à cause des travaux à la salle de Saint-Pierre, nous n'avons pas voulu organiser une soirée-dansante sans savoir si elle pourrait avoir lieu. Nous nous sommes donc réunis pour partager un repas. Nous avons mangé (bien et beaucoup), avons bu (raisonnablement) et avons dansé. A refaire avec plus de monde ...

**Le rapport d'activité et les projets (ceux de cette année sont reconduits l'an prochain) ont été votés à l'unanimité.**

Le président remercie chaleureusement les animateurs – Catherine, Sylvie et Geoffrey - pour leur investissement. Il leur remet un petit cadeau.

## 2. Le rapport financier ; le bilan prévisionnel ;

BILAN FINANCIER ANNEE 2014/2015	
Recettes	Dépenses
11 411,90 €	11 707,08 €

PREVISIONS 2015/2016	
Recettes	Dépenses
8532 €	8532 €

Le poste le plus important reste bien sûr celui des salaires pour les deux animatrices. Cette année, on peut constater un déficit lié au fait que nous n'avons pas eu de rentrée d'argent en dehors, bien sûr, de la subvention de la mairie - pour laquelle nous remercions encore M. le maire - et de celles du Conseil Général.

Le bureau suggère donc une augmentation du tarif des cotisations. En effet, celles-ci n'ont pas bougé depuis au moins 5 ans. Ainsi, nous proposons :

- La gym adultes : 75 € (soit 2,08 €/cours)
- La gym seniors : 95 € (soit 1,82 €/cours)
- Actimarch' : 95 € (soit 2,22 €/cours)
- 3 cours : 125 € (soit 1,15 €/cours)

## 3. Questions diverses

- Marie-Christine et Odile quitteront le bureau à la prochaine AG, il faut donc songer à les remplacer.
- La réfection de la salle des fêtes de Saint-Pierre : les travaux avancent mais il vaut mieux compter qu'elle ne sera disponible que début 2016.
- Sonia DEMEURE a proposé ses services à TEMPS LIBRE pour des cours « Pilates » mais, entretemps, elle a trouvé un emploi. Selon ses disponibilités, nous pourrions peut-être faire appel à ses services.

**Les bilans financier et prévisionnel ont été votés à l'unanimité.**

La parole est donnée à M. le Maire, qui félicite les membres et adhérents de l'association pour leur dynamisme.

**L'Assemblée Générale a été clôturée et nous avons partagé rafraichissements et petits fours.**