



## COMPTE-RENDU ASSEMBLEE GENERALE - MAURIENNE SENIORS LE 4 NOVEMBRE 2025

**Ouverture de l'Assemblée Générale à 9h00 par Christiane BLANCHON, Présidente de Maurienne Seniors**

L'assemblée générale ordinaire de l'association Maurienne Seniors s'est déroulée le 4 novembre 2025 à l'espace Maurice Perrier à La Chambre en présence :

- Des dix membres du comité directeur soutenus par un grand nombre de bénévoles qui ont participé à la réussite de cette journée.
- D'un nombre important d'adhérents venus de toute la Maurienne, 253 participants (porteurs de 49 pouvoirs) sur un total de 765 adhérents à ce jour dont 100 nouveaux.

### ACCUEIL ET INTRODUCTION

**Bonjour à toutes et à tous,** C'est avec une grande joie et une pointe d'émotion que nous ouvrons aujourd'hui cette Assemblée Générale 2025, la première de notre nouveau Comité Directeur. Merci d'être si nombreux - 253 adhérents présents, c'est un beau signe de votre attachement à notre association !

**Un immense merci** à tous ceux qui rendent possible notre action :

A Madame la députée pour son écoute attentive,

Aux conseillers départementaux pour leur soutien indéfectible,

À Madame le maire de La Chambre et son équipe, pour leur accueil et leur aide précieuse,

Aux services techniques et à nos adhérents bénévoles, sans qui cette journée ne serait pas aussi réussie,

Aux maires de Saint-Jean, Saint-Julien, Saint-Michel, Modane et Hermillon, pour la mise à disposition des locaux,

Et bien sûr, à Guy Maubernard, notre président sortant, pour l'énergie et la dynamique qu'il a insufflées à Maurienne Seniors. Nous nous engageons à poursuivre son œuvre avec la même passion.

**Un moment de recueillement** : Avant de commencer, je voudrais que nous ayons une pensée pour les adhérents qui nous ont quittés, et tout particulièrement pour **Dany Tronel**. Animatrice de gym à Saint-Jean pendant vingt ans, pionnière de la gym zen et de la marche de proximité, responsable d'activité sur la vallée, Dany a marqué notre association de son empreinte. C'est à elle que nous dédions cette Assemblée Générale.

## **PRESENTATION ET MODALITES DE TRAVAIL DU NOUVEAU COMITE DIRECTEUR**

Suite à l'assemblée générale élective de 2024, un nouveau comité directeur a pris ses fonctions.

Présidente : Christiane Blanchon

Vice- Présidente : Pascale Rey Martin

Trésorier : Enio Rizzotti

Trésorière Adjointe : Christiane Jamet

Secrétaire : Franck Hamonet

Secrétaire Adjointe : Paulette Truchet

Christine Grard

Guy Maubernard

Alain Moreau

Jean Pierre Sambet

Suite à la démission de Christiane Jamet du comité Directeur, Christian Alpe a été coopté par le Comité Directeur comme prévu dans les statuts art 6.2 « *en cas de départ d'un membre élu, le CD peut se compléter par une cooptation qui devra être ratifiée par un vote lors de la prochaine AG* »

Je remercie tous les membres du comité directeur pour leur participation active à la mission qui nous est confiée et particulièrement Franck nouveau venu au CD qui s'est emparé de sa mission avec efficacité.

### **Modalités de travail du CD**

Depuis le début du mandat nous nous réunissons chaque mois en alternance en réunion de bureau et réunion du comité directeur. Le CD est chargé de mettre en œuvre la politique générale du club, il a pour fonction de diriger, administrer et de réguler le fonctionnement. Les décisions sont prises de façon collégiale. Le sujet est exposé, débattu et s'il n'y a pas de consensus on vote et le sujet passe si la majorité est atteinte.

Nous avons travaillé dans un premier temps sur la refonte du Règlement Intérieur et du guide de l'adhérent qui comportaient quelques redondances et que nous avons adapté à l'existant notamment concernant les commissions et leurs rôles. Le Règlement Intérieur est en ligne sur le site de Maurienne Seniors.

## **BILAN DE L'ANNEE ECOULEE**

Cette AG marque à la fois le début d'un nouveau chapitre et la poursuite de la mission de l'association à savoir le développement de la pratique des activités physiques et sportives pour les seniors avec pour objectifs la préservation du capital santé, le bien-être ainsi que le développement du lien social. Nous nous engageons à proposer des activités adaptées, accessibles et conviviales aux seniors de la vallée.

## **2024-2025 Une année de croissance et de convivialité**

**Notre association ne cesse de grandir !** Avec **776 adhérents** cette saison (dont 100 nouveaux !), nous confirmons notre attractivité : 545 en 2021, 687 en 2023, et aujourd'hui, une communauté toujours plus nombreuse. Cette progression témoigne de la confiance que vous nous accordez. **Transparence, écoute et bienveillance** restent nos valeurs phares.

**Présentation de statistiques sur les adhérents et les activités (annexe 1)**

## Présentation des activités proposées

### ACTIVITES D'INTERIEUR

**Tir à l'arc** : Activité très demandée mais limitée à 18 participants par séance pour des raisons d'espace et de sécurité. Les 3 séances hebdomadaires ont réuni en moyenne 10 archers avec des pics à 20 personnes. La jauge d'inscrits est à 38 adhérents. La galette des rois, la rencontre annuelle des archers sur le pas de tir du gymnase, la journée ludique de fin de saison au lac de ST Rémy et la participation à d'autres manifestations ont rythmé l'année dans la convivialité.

**Tai Chi** : À Modane, une participation qui varie entre 11 et 29 personnes (moyenne de 21). À Saint-Jean et Hermillon, une légère baisse (moyenne de 10).

**Qi Gong** : Nouvelle activité plébiscitée, avec une moyenne de 20 participants par séance et deux créneaux hebdomadaires à Saint-Jean et Hermillon.

**Cartes** : 23 joueurs à Saint-Jean et 12 à Saint-Michel se réunissent chaque semaine dans une ambiance toujours chaleureuse.

**Dances country** : Malgré quelques annulations, l'ambiance est excellente. Le nombre de participants est en moyenne de 18 pour le premier cours et de 16 pour le second. Deux à trois goûters ou repas ont réuni tous les participants, renforçant les liens.

**Nos activités phares** (gym, yoga, aquagym) font bouger plus de 90 personnes par semaine :

**Gym** : 126 participants sur la vallée, et 18 en gym zen. (**Annexe 2**)

**Yoga** : Supplément annuel 55€. Chaque secteur bénéficie de 30 séances. Les effectifs varient selon les secteurs et les possibilités d'accueil des salles.

- La Chambre : 49 inscrits pour environ 31 participants par séance,
- ST Jean : 33 inscrits pour 23 participants compte tenu de la capacité d'accueil de la salle et d'une jauge à 30,
- ST Julien : 28 inscrits entre 15 et 20 par séance,
- ST Michel : 38 inscrits 22 présents en moyenne,
- Modane : 35 inscrits.

**Aquagym** : (52€ le trimestre + 20€ les entrées) Activité également très prisée avec 91 participants en moyenne hebdomadaire à ST Jean 56, ST Michel 13 et Modane 20.

## ACTIVITES DE PLEIN AIR

**Ski de fond** : Cette activité est difficile à mettre en place étant tributaire des randonnées raquettes pour le transport. 6 sorties ont été programmées et seulement 2 réalisées avec environ 10 participants. Il n'y a que 3 sites en Maurienne adaptés à cette pratique (Bessans, Valloire et Sardières).

**Marche Nordique** : Les séances hebdomadaires durent 2 heures. Elles débutent au mois d'avril et se terminent fin octobre. En période estivale elles ont lieu le matin et le reste de l'année l'après-midi et dans des endroits différents. Le transport se fait en covoiturage. Elle concerne en moyenne 31 personnes chaque semaine. Il y a eu 10 nouveaux adhérents en initiation et 7 sorties ont été annulées pour cause de mauvaise météo.

**Marche de proximité** : Elle se déroule sur le même créneau que la marche nordique, 9 participants en moyenne et 8 sorties annulées.

**Ski alpin** : 8 sorties prévues, 2 annulées pour météo défavorable. Le nombre de participants a varié entre 12 à Val Thorens et 29 aux Karellis soit une moyenne de 19 par sortie.

**Pétanque** : 3 séances hebdomadaires contre 2 la saison précédente qui se déroulent sur deux périodes du 16 septembre au 02 décembre 2024 et du 03 mars au 07 juillet 2025. Au cours des 73 séances assurées, un total de 731 joueurs contre 644 la saison précédente soit une moyenne d'environ 10 joueurs par séance. 13 séances ont dû être supprimées en raison des mauvaises conditions météorologiques, des fêtes du calendrier ou suite à l'absence commune des deux animateurs. Il y a un noyau dur de 6 adhérents présents très régulièrement, l'effectif moyen du lundi s'élève à 12 joueurs, celui du mercredi à 10 joueurs et celui du vendredi à 8 joueurs. L'effectif le plus important a regroupé 16 personnes et le moins important a regroupé 5 personnes. Le groupe constitué la saison dernière est, dans sa grande majorité, resté fidèle à l'activité. Quatre nouveaux se sont inscrits au titre de la saison 2024 - 2025. Les animateurs, mais aussi les joueurs, regrettent d'être mis à l'arrêt lors de la période hivernale mais il n'y a pas de projet à court terme pour que la pétanque devienne une activité annuelle elle demeure une activité uniquement estivale à Maurienne Seniors.

Concernant la pétanque à ST Michel le groupe s'est délité peu à peu et l'animatrice ayant souhaité arrêter nous n'avons pas reconduit l'activité pour cette nouvelle saison.

**Cyclisme** : 52 inscrits, 39 participants actifs sur 14 sorties qui ont eu lieu entre mi-mai et fin août. Une activité qui favorise la cohésion et la préparation du séjour vélo.

Il est regrettable que 10 participants à ce séjour n'aient effectué aucune sortie avec le club. Les sorties ont eu lieu du lundi au vendredi suivant les conditions météo et la disponibilité des animateurs, l'objectif étant de faire une sortie par semaine.

Dans les activités de plein air nous avons également 2 activités phares qui réunissent plus de 70 personnes par semaine lors des sorties **raquettes** (86 personnes) et **randonnées d'été** (75 personnes).

### **Randonnées raquettes hiver 2024/2025**

16 sorties prévues dont 4 demi-journées en début de saison.

5 sorties annulées, 11 sorties réalisées dont 6 modifiées et 1 sortie nocturne avec crampons à Aussois qui s'est terminée par un repas au Fort Marie Christine.

A noter que 5 sorties seulement ont été réalisées comme prévu, la neige est souvent de mauvaise qualité, souvent dure.

Bonne participation avec une moyenne de 86 participants.

### **Randonnées été 2025**

20 sorties prévues

6 sorties annulées, 14 sorties réalisées, 2 sorties déplacées.

12 sorties réalisées comme prévu avec 75 participants en moyenne

8 sorties ont nécessité 2 cars et 5 avec 1 car.

1 sortie refuge Source de la Romanche en covoiturage avec 44 participants.

Sortie Polset, L'Orgère, Pralognan : tarif majoré mais randonnée exceptionnelle malgré un incident avec le car au retour. Bonne réactivité de Trans'Alpes.

Sortie de fin de saison en Italie avec un repas au Restaurant "EL Dorado Albergo Ristorante à Novalesa"

### **Deux activités en plein essor :**

#### **- Danse en ligne et en couple :**

Les séances de danse de salon ont été assurées par Alphonse le vendredi, 28 séances avec une moyenne de 12 personnes avec un maximum de 18.

Les séances danses en ligne ont été assurées par Christine et Bernard pour la 1ere année, soit 29 séances.

Pour les débutants, une moyenne de 26 participants avec un maximum de 36 personnes.

Pour les confirmés, une moyenne de 19 personnes avec un maximum de 26 personnes.

20 danses apprises pour les débutants et 13 danses supplémentaires pour les confirmés.

Un après-midi dansant pour fêter la nouvelle année a été organisé, le 3 janvier regroupant l'ensemble des danseurs de La Chambre. Le 5 avril, une rencontre avec les danseurs d'Albertville Ugine a été organisée et a réuni 80 danseurs Christine et Bernard, animateurs pour MS mais aussi Françoise, animatrice pour l'ADAPAR Albertville/ Ugine, avaient créés une playlist de 27 danses, connues par l'ensemble des participants. Les participants ont vraiment apprécié ce moment de grande convivialité.

- **Activ'mémoire** : Cette activité se pratique sur un cycle de 15 séances hebdomadaires regroupant 12 personnes, sur 4 sites avec une très forte demande ([annexe 3](#)).

Cette année a été marquée par une belle dynamique, mais aussi par le constat que les inscriptions ne reflètent pas toujours la participation réelle. Nous vous rappelons de ne cocher que les activités que vous pratiquez régulièrement, pour une meilleure organisation. Il y a beaucoup d'inscrits en début d'année et une assiduité très relative par la suite environ 30 %. C'est d'ailleurs pour cette raison que suite au sondage pour la création d'une activité tennis de table à ST Jean, le CD a décidé de ne pas donner suite pour cette année car il y a moins d'une vingtaine de personnes qui ont répondu qu'elles étaient intéressées et la plupart sous conditions. (Des clubs existent dans la vallée et peuvent permettre à ceux qui le souhaitent de pratiquer cette activité.)

Tous ces moments ne pourraient pas exister si des adhérents ne s'investissaient pas dans la formation pour encadrer ces différentes activités, et on peut souligner l'engagement de tous les animateurs et animatrices et les remercier chaleureusement.

Remerciements à tous les responsables de secteur, pour leur disponibilité et leur engagement au quotidien :

- Yvette Bérard et Danielle Guérin à La Chambre,
- Elise Exartier et Myriam Bensaadi pour ST Jean,
- Désiré Marcellin (absent) et Anne Marie Argentier à ST Julien qui après 10 années d'engagement passe le relais à Pascale Pfister,
- Nicole Lecorno et Dominique Cattelan à ST Michel
- Raymond Rosset (absent) à Modane qui est seul dans son rôle et qui souhaite vivement pouvoir compter sur un relais.

Il est difficile de recruter des bénévoles à Modane et nous sommes **inquiets** pour les années à venir.

Remerciements à Gérard Grenat qui ne s'est pas représenté comme membre du Comité Directeur mais qui poursuit néanmoins son activité de webmaster, de lien avec Trans'Alpes et de référent tourisme et à Denis Couvert qui prend le relais lorsque Gégé s'absente et qui s'est beaucoup investi dans l'organisation des sorties raquettes et randonnée.

### **Les temps forts de notre organisation**

- **Participation au Forum des associations** à ST Jean en septembre 2024.
- **Octobre Rose** à Saint-Michel, forte mobilisation entraînée par Nicole et une collecte de 1 860 € au profit du service d'oncologie de ST Jean.
- **Séjour ski à Montgenèvre** (15-22 mars) : 29 participants, dont 5 animateurs.
- **Après-midi danses interclubs** à Argentine le 5 avril, 80 personnes se sont réunies pour un grand moment de convivialité.
- **Parcours du cœur** (12 avril) à ST Jean : Participation à la première édition et à l'inauguration du Club « Cœur et Santé » de la vallée de la Maurienne, en présence des archers et des pratiquants de Qi Gong et Tai Chi.

- **Réunion régionale inter clubs FFRS** pour 40 archers le 23 avril. Rémi Manenti a été multi- médaillés au cours de cette journée. Félicitations.
- **Journée des bénévoles** (15 mai) : 80 participants, échanges enrichissants.
- **2ème Tournoi de pétanque** (24 mai) à ST Jean pour 64 joueurs, une belle organisation et une journée réussie. Félicitations à Dominique et Paulo qui ont remporté la coupe.
- **Randonnées dans les Hautes-Alpes** les 26 et 27 août avec une nuit au refuge de Villar d'arène pour 43 marcheurs
- **Séjour vélo à Biscarrosse** dans les Landes du 2 au 12 septembre pour 52 personnes

## LES FORCES DE L'ORGANISATION

Remerciements aux **103 bénévoles** qui s'investissent pour faire vivre l'association.

Depuis 4 ans nous proposons une journée de rencontre entre bénévoles. Cette année nous étions 74 bénévoles réunis le 15 mai à ST Rémy pour une journée d'échanges, de réflexion et surtout de convivialité. L'occasion de partager des expériences et de se réinterroger ensemble et personnellement sur la notion de bénévolat.

**Synthèse de la Réunion/Discussion sur le thème du bénévolat lors de la journée des encadrants (annexe 4)**

### Comment s'impliquer ?

- Rejoindre une commission,
- Proposer une idée, une compétence,
- Se former.

### Formation

Félicitations aux animateurs qui ont validé leur brevet d'animateur fédéral depuis l'Assemblée Générale 2024, Martine Donazzolo pour les activités raquettes et rando, Claudine Naudé, Véronique Renault et Joël Noury pour la marche nordique, Catherine Martin le M2 qi gong, Serge Arlaud pour l'activité raquettes et la validation des acquis pour le ski alpin.

### Formation continue

Christine Caba et Bernard Billon Grand animateurs danses ont participé à un stage de formation continue.

Christian et Françoise Cacheux, Guy Maubernard, Laurent Necca, Jean Routin, Jean Denis Truchet, Bernard Julliard et Enio Rizzotti ont participé à un stage de formation continue sécurité montagne.

### Retour d'expérience d'animateurs nouvellement formés

Le bilan moral est adopté à l'unanimité (vote à main levée).

Ratification de la cooptation de Christian Alpe (adjoint trésorier) pour intégrer le comité directeur.

Abstention : 2 / Contre : 0 / Pour : 300 vote à main levée

## **BILAN FINANCIER 2024-2025 Annexe 5**

Approbation des comptes par Jean Louis Martin.

Le bilan financier présenté par Enio Rizzotti a été adopté à l'unanimité (vote à main levée). Le résultat présente un déficit assumé dû aux coûts des transports des randonnées (été - hiver) et le financement de la gym zen en attente d'animateurs bénévoles.

## **PRESENTATION DU BUDGET PREVISIONNEL 2025-2026**

Afin de réduire le déficit du coût du transport lors des sorties randonnée et raquettes, une augmentation du transport de 1 euro a été proposée (adoptée à l'unanimité, vote à main levée) soit 13 euros.

Détail de la cotisation de 60€ pour cette saison 2025-2026 :

- FFRS	26€
- ASSURANCES	2,21€
- CORERS	2€
- CODERS	5€
- CLUB	24,79€

L'augmentation de 2€ de la part de la FFRS n'a pas été répercutée sur la cotisation 2025-2026 et une nouvelle augmentation de 2€ de la part FFRS est prévue en 2026-2027.

Ce qui nous amène à proposer une augmentation de 5€ pour la cotisation 2026-2027 pour absorber ce manque à gagner et revenir à un niveau de part club équivalent à 2024-2025.

Vote pour l'augmentation de la cotisation de 5€

Abstention : 2 / Contre : 1 / Pour : 299 vote à main levée

## **PRIORITES ET OBJECTIFS 2025-2026**

### **Formation**

Christian Julien a présenté 3 dossiers de VA : ski alpin, Randonnée Pédestre en Montagne et raquettes qui ont été validés.

7 personnes ont débuté la formation en vue d'obtenir le BAF de gymnastique.

- Pascale Rey Martin et Corinne Charbonnier pour le secteur de La Chambre.
- Annette Falquet pour le secteur de ST Jean. Annette pourrait par la suite faire le complément de formation en gym zen.
- Pascale Pfister et Bruno Fera pour le secteur de ST Julien.
- Anne Marie Coisnon et Michelle Bruneau sur le secteur de ST Michel.

Et trois autres personnes ont débuté une formation pour les activités suivantes :

- Eric Millieux pour l'activité cyclisme.
  - Jean Louis Martin pour l'activité ski alpin.
  - Bernard Ballet pour le tir à l'arc.
- Et un M2 activ'mémoire pour Françoise Cacheux.

La saison a débuté par le séjour vélo à Biscarrosse qui a été comme toujours une réussite. Danielle Guérin a passé la main à Violette Millieux et à Mireille Bois pour l'organisation du prochain séjour. Tout est déjà prêt et les inscriptions sont en cours pour le séjour à la Grande Motte du 31 août au 9 septembre 2026.

Le café des nouveaux adhérents a eu lieu le 15 octobre à ST Julien et a réuni 29 personnes soit environ 30 % des nouveaux adhérents.

Le secteur de La Chambre s'est associé à l'Union des Commerçants pour participer à l'événement octobre rose et même si le résultat de la participation MS est loin d'atteindre celui de ST Michel en 2024, elle a tout de même permis de remettre la somme de 810€ pour le service d'oncologie de l'hôpital de ST Jean.

Pour cette saison 2024-2025, une réflexion est en cours pour présenter un nouveau format pour la journée des bénévoles et vos propositions sont les bienvenues.

Organisation du 3ème tournoi de pétanque au Printemps 2026.

Formation sécurité dans les transports pour tous les adhérents, organisée par Trans'Alpes en mai 2026

**Et enfin comme le temps passe vite et qu'un événement important aura lieu en 2028 :**  
Toutes vos idées et votre engagement sont attendus pour préparer les 10 ans de MS !

Pascale Rey Martin a rappelé les principes du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) ([annexe 6](#))

Présentation du CODERS ([annexe 7](#))

## Questions et échanges

### Subventions

Aucune demande subvention n'a été faite auprès des mairies qui mettent à la disposition de nos adhérents des salles et équipements à titre gratuit sans aucune contrepartie financière de Maurienne Seniors.

## **Informations sur la déduction fiscale des cotisations (Article 200 du CGI)**

Pour qu'un reçu fiscal permette au bénéficiaire de bénéficier d'une réduction d'impôt, le versement doit correspondre à une intention libérale, c'est-à-dire qu'il doit être consenti à titre gratuit, sans contrepartie directe ou indirecte pour la personne qui effectue le paiement.

Il est important de distinguer deux types d'avantages : ceux d'un contenu purement institutionnel ou symbolique, et ceux constitués de contreparties tangibles, telles que la remise de biens ou la fourniture de services.

### **Dans le cas précis de la licence fédérale :**

Elle permet aux adhérents de s'inscrire dans différents clubs pour pratiquer une ou plusieurs activités, de devenir animateurs après avoir suivi une formation dispensée par la fédération, de participer à des séjours organisés par les clubs, ou encore de recevoir le magazine de la fédération.

Au regard de la doctrine précitée, ces versements pour la licence constituent des contreparties. En conséquence, ils ne donnent pas droit à la réduction d'impôt prévue par l'article 200 du Code général des impôts.

Remise de gratifications aux animateurs, Jean Routin, Gérard Vignoud, Roger Valet, Christiane Musso (absente) et Jean Paul Dimier (absent). Christiane Musso (absente) et Jean Paul Dimier (absent).

Remise de gratifications aux responsables de secteur, Janine Simon, Anne Marie Argentier.

### **Distinction FFRS**

Christian Cacheux, Président du Coders, a remis la médaille de la FFRS à Guy Maubernard, ancien président, pour son implication au sein de l'association Maurienne Seniors et notamment lors de la création de notre association.

### **Clôture de l'Assemblée générale à 12h15**

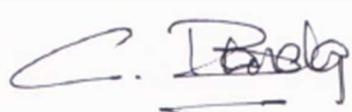
"Merci pour votre confiance !"

"Ensemble, faisons de cette année une année sportive, saine et joyeuse."

Christiane BLANCHON

Franck HAMONET

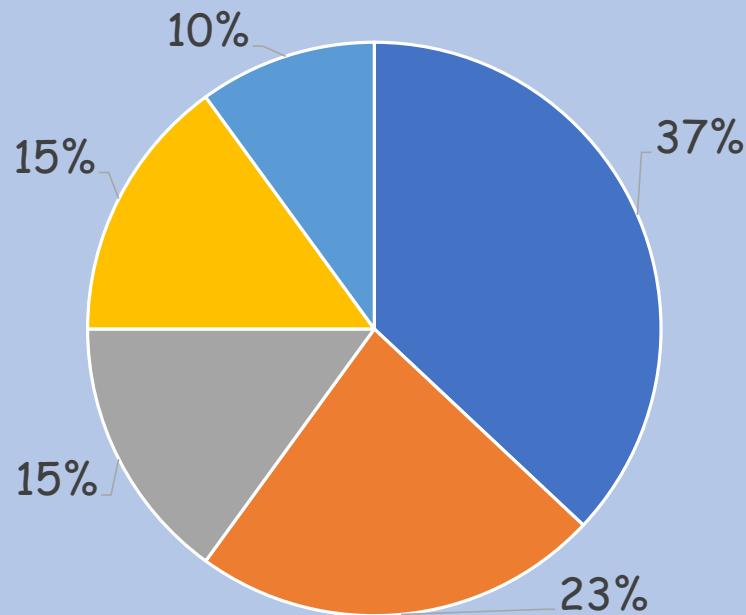
Présidente  
ORIGINAL SIGNE



Secrétaire  
ORIGINAL SIGNE

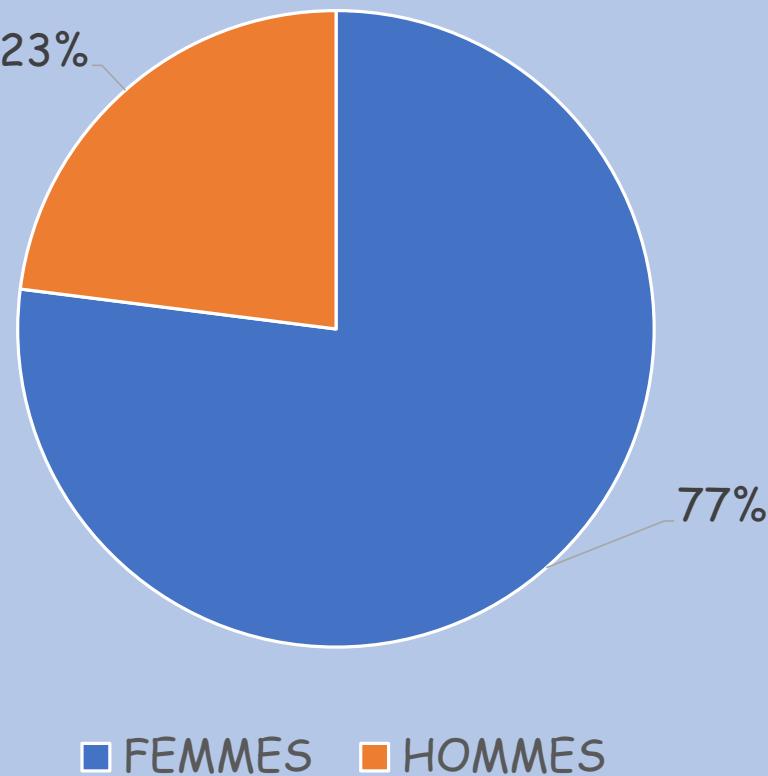


# Répartition géographique adhérents MS



■ ST JEAN      ■ LA CHAMBRE ■ MODANE  
■ ST MICHEL   ■ ST JULIEN

# Répartition des adhérents Hommes / Femmes



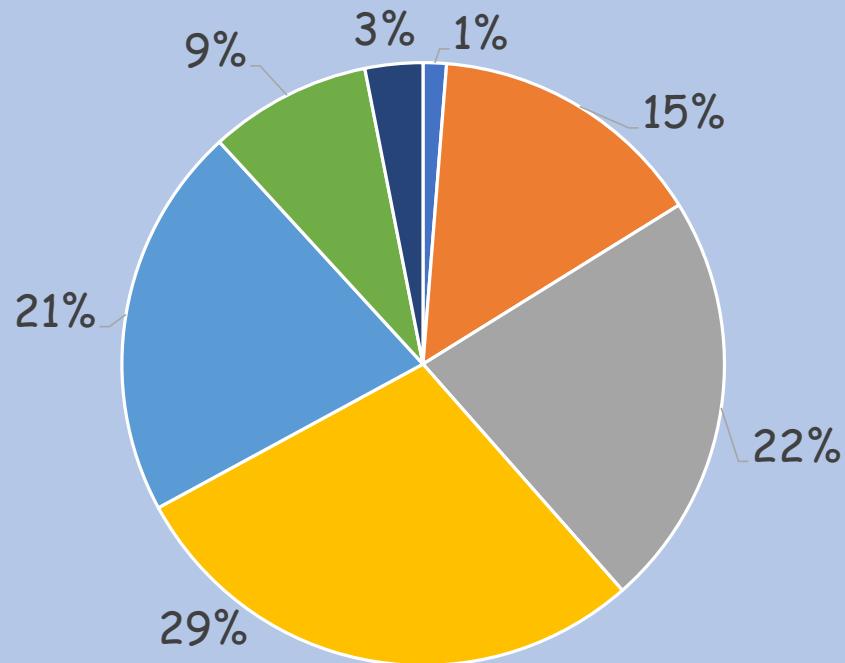


## Moyenne d'âge

Femmes : 71 ans et 7 mois

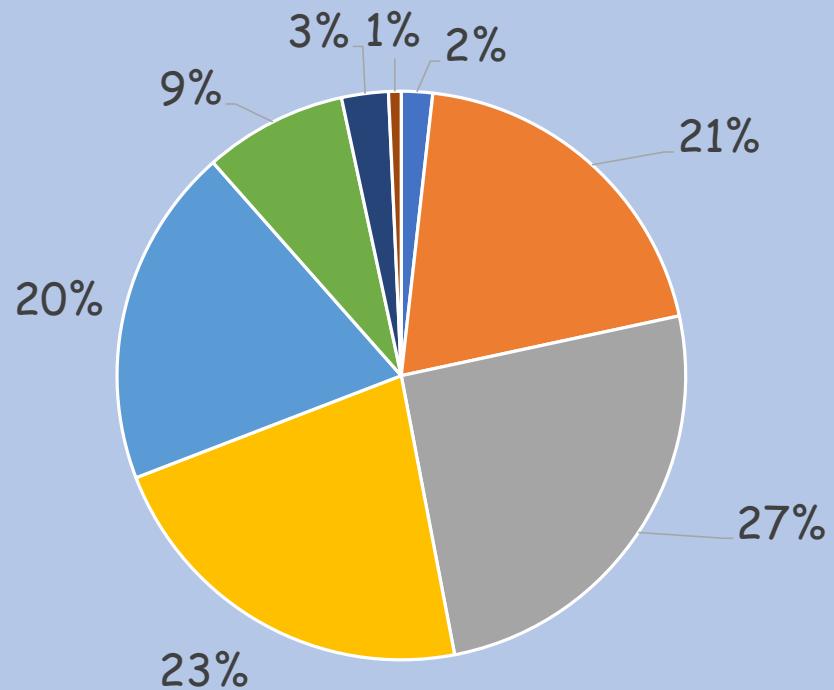
Hommes : 71 ans et 11 mois

# Répartition des adhérents par tranche d'âge



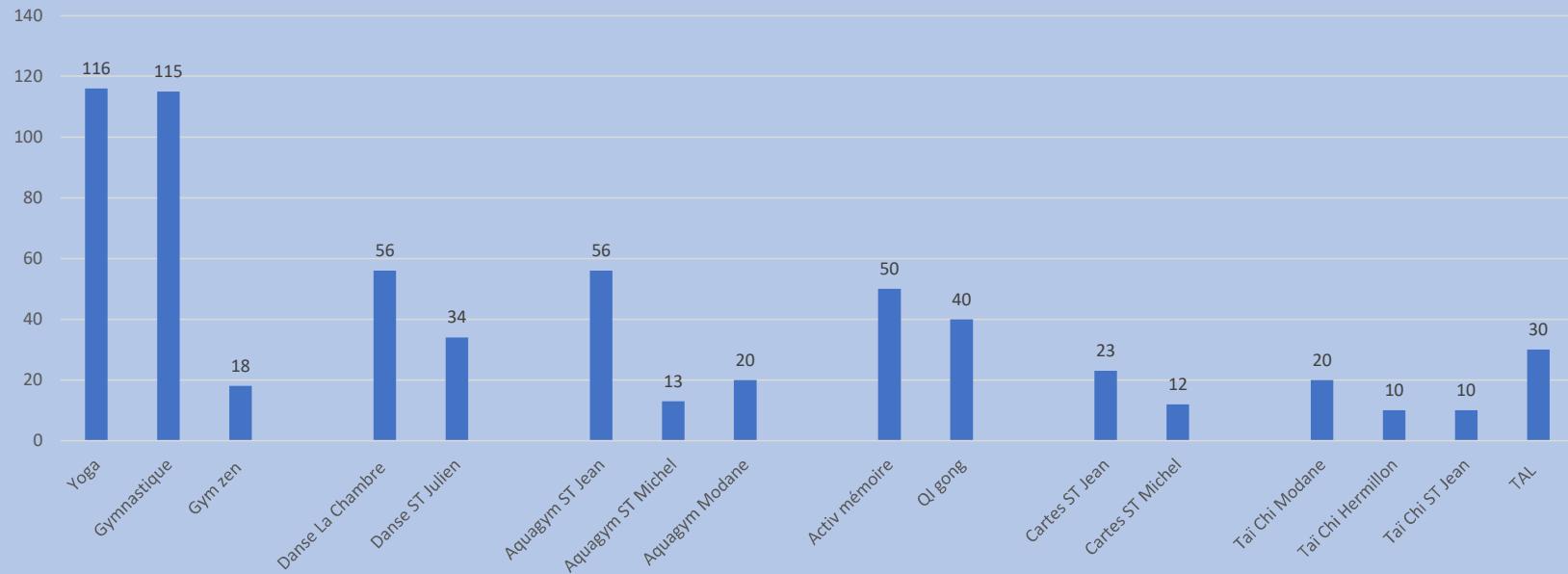
- 55-60 ANS
- 61-65 ANS
- 66-70 ANS
- 71-75 ANS
- 76-80 ANS
- 81-85 ANS
- 86-90 ANS

# Répartition des adhérentes par tranche d'âge

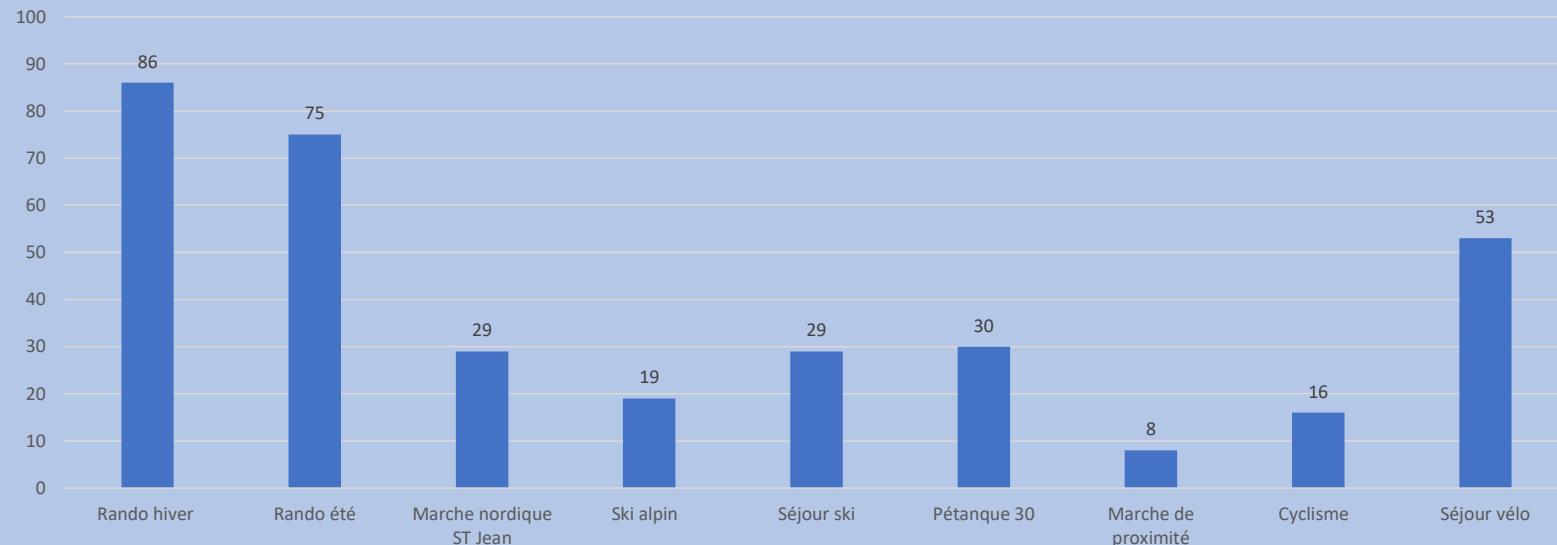


- 55-60 ANS
- 61-65 ANS
- 66-70 ANS
- 71-75 ANS
- 76-80 ANS
- 81-85 ANS
- 86-90 ANS
- + 91 ANS

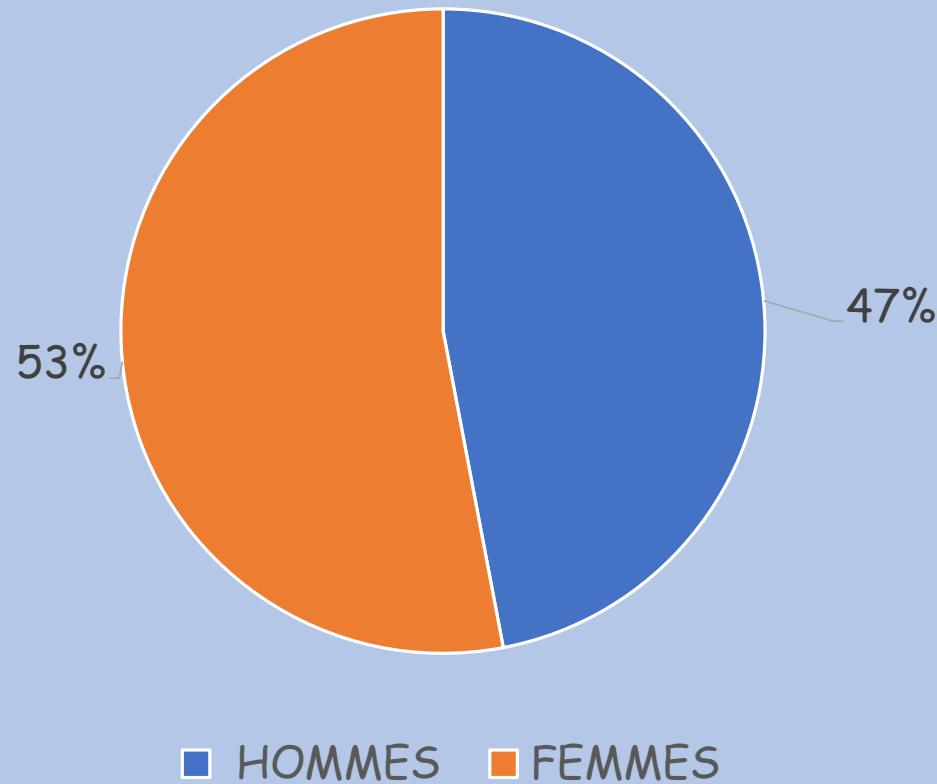
# Nombre de participants hebdomadaires pour les activités d'intérieur



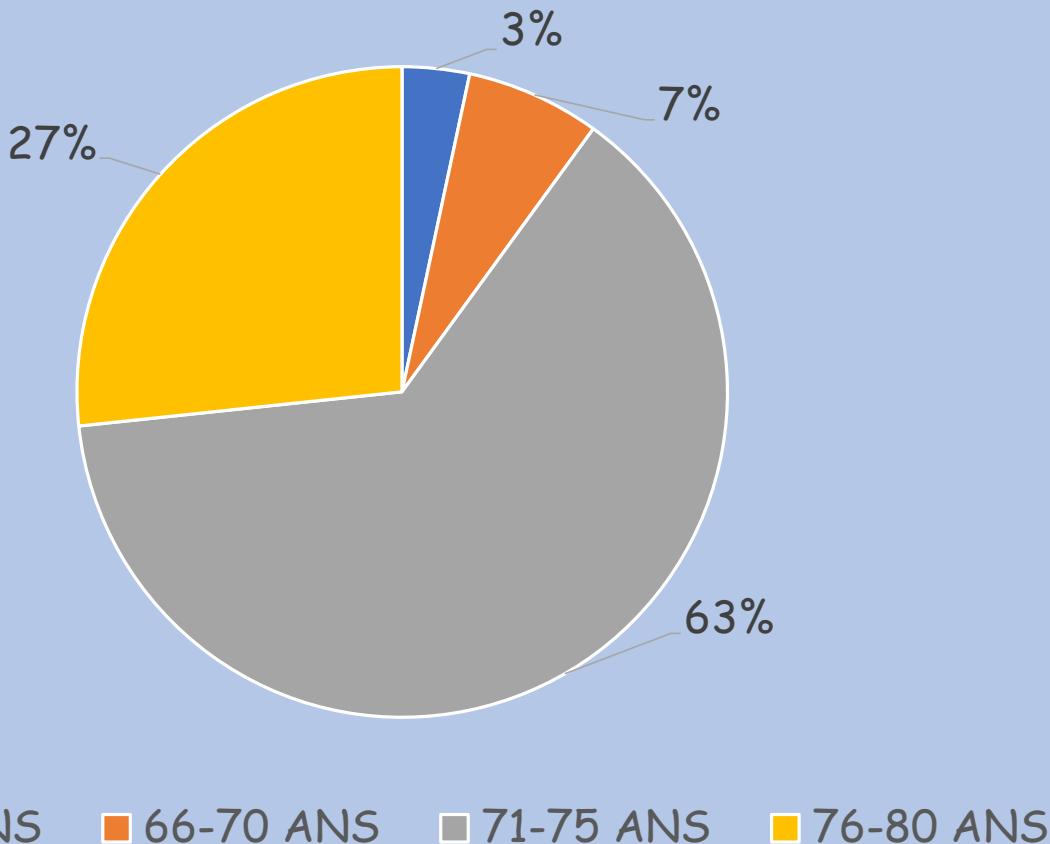
# Nombre de participants hebdomadaires pour les activités d'extérieur



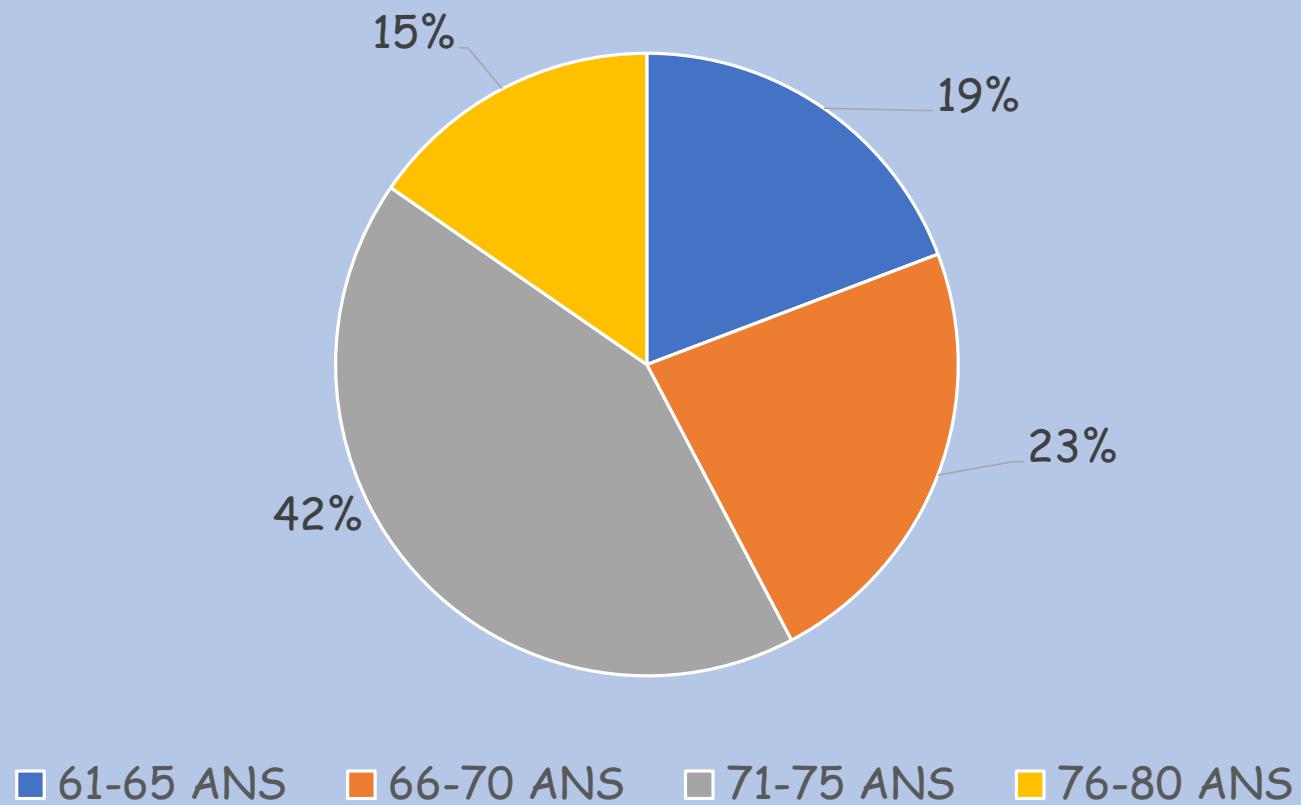
# Répartition des animateurs Hommes/Femmes



# Répartition des animateurs par tranche d'âge



# Répartition des animatrices par tranche d'âge





# BILAN DES ACTIVITES 2024 - 2025

GYMNASTIQUE  
GYM ZEN



# GYMNASTIQUE

	LA CHAMBRE	ST JEAN	ST JULIEN	St MICHEL	MODANE
Nombre de séances hebdomadaires	2	3	1/2	1	1
Nombre de séances pour l'année	66	96	56	32	34
Nombre de participants	1648	2165	1537	1137	518
Moyenne par séance	25	23	27	36	15

# GYM ZEN



## 1 SEANCE HEBDOMADAIRE ST JEAN DE MAURIENNE

Nombre de séances pour l'année	16	16	32
Nombre de participants	298	271	569
Moyenne par séance	18	17	18

## Bilan d'activité ACTIV'MÉMOIRE 2024-2025

Voilà 3 saisons maintenant que Maurienne Seniors a lancé ACTIV'Mémoire. L'histoire a commencé au printemps 2023 sous forme de séances Découverte, le temps de permettre aux 6 animatrices de finir leur formation, puis au cours des 2 saisons dernières sous forme de sessions, à Modane, La Chambre, St Jean St Julien et St Michel.

3 saisons qui ont permis aux animateurs d'engranger de l'expérience et d'ajuster l'organisation : on est ainsi passé de sessions trimestrielles (10 séances) à des cycles semestriels (15 séances) pour permettre aux participants un meilleur bénéfice.

175 personnes ont participé au moins à un cycle au cours de ces 3 saisons et si on y ajoute 31 nouvelles personnes inscrites cette année, ce sont plus de 200 adhérents qui ont pu découvrir et pratiqué cette activité : c'est-à-dire un adhérent de MS sur 4 : ce n'est pas rien, surtout pour une activité dont le principal mode développement est le « bouche à oreille » !

### En 2024-2025

Principale évolution : on est passé sur tous les sites à des cycles de 15 séances  
108 personnes ont participé à au moins 1 session (une dizaine en ont suivi plusieurs)  
L'activité a été proposée sur les 5 secteurs :

- La Chambre et Modane avec 2 cycles semestriels et 2 animatrices sur chaque site
- St Julien et St Michel avec 1 cycle semestriel au printemps
- St Jean avec 2 sessions sur le premier trimestre pour tenir compte de la demande

Malgré 4 animateurs : une organisation un peu pesante sur le « Milieu de vallée », notamment au S2 avec 2 sites en simultané.

Un bilan toujours aussi positif pour les participants qui apprécient l'ambiance bienveillante et conviviale qui permet à chacun des progrès palpables.

Mais toujours autant de déperdition entre les inscriptions et les participants qui confirment au démarrage et une assiduité qui s'effiloche au fil des séances...

### En 2025-2026

Une équipe d'animateurs réduite à 6 (Merci à Dominique pour son implication dans le démarrage de l'activité) mais qui devrait recevoir le renfort de Françoise au printemps.

Une activité ramenée sur 4 sites mais tout au long de l'année avec 2 sessions de 15 séances, on a abandonné St Julien.

Une taille de groupe limitée à 15 par session.

105 personnes se sont inscrites à au moins 1 session parmi lesquelles 31 nouvelles et 74 « anciennes ».

Une centaine de participants par an, c'est donc le rythme de croisière de l'activité....

Une priorité donnée à ces 31 nouvelles personnes pour les inscriptions sur la session du 1<sup>er</sup> semestre, les autres étant bien sûr prioritaires sur le 2<sup>ème</sup> semestre, ce qui a supposé de passer par une liste d'attente sur FFRS 360 pour constituer des groupes, au final de 12 à 15 suivant les sites.

La recherche permanente de nouveaux exercices plus ludiques, plus variés pour travailler toutes les fonctions cognitives : nous avons par exemple acquis cette année un kit des odeurs pour compléter le travail sur la mémoire sensitive...

### **Les particularités de l'activité**

Une activité qui allie exercices physiques (et exercices faisant appel aux différentes fonctions cognitives et aux différentes mémoires, car c'est le plus efficace...)

On ne reste pas assis autour d'une table et c'est qui peut surprendre surtout quand on pense aux Ateliers Mémoire de Mosaïca ou de la Fourmilière.

Une taille de groupe limitée à 15 pour garantir un vrai bénéfice aux participants et faciliter le travail des animateurs.

Des séances qui suivent un programme préparé par les animateurs pour l'ensemble du cycle avec une progression dans la difficulté.

### **Les clés de la réussite**

La régularité : on ne vient pas à Activ'Mémoire pour « picorer » une séance par ci par là...

L'implication : ce sont de véritables séances de travail qui nécessitent un peu d'effort personnel même si le côté ludique des exercices et la bienveillance du groupe permettent de l'oublier.

### **Perspectives**

Nous savons aujourd'hui répondre aux attentes d'une centaine d'adhérents par an mais le bilan de cette rentrée montre que dans l'idéal, sur chaque site, il faudrait pouvoir proposer une session pour les nouveaux et une session pour ceux qui ont déjà participé à une session.....et cela nous ne pourrons l'envisager qu'avec plus d'animateurs...

Vous voulez en savoir plus : les gens qui en parlent le mieux, ce sont qui ont participé aux séances : vous en avez forcément un autour de vous (rappelez-vous 1 sur 4 à Maurienne Seniors)

Synthèse de la Réunion/Discussion  
sur le thème du bénévolat  
lors de la journée des encadrants  
du 15 mai 2025  
St Rémy de Maurienne





Quelles sont les motivations de votre engagement comme bénévole ?



## Motivations personnelles

Le plaisir de faire plaisir

Prendre du plaisir

Donner un sens à sa vie de retraité

Le dévouement

## Motivations sociales

L'altruisme - Rendre à la société

Le partage

La convivialité

Rencontrer des personnes d'horizons différents



## Motivations liées à la connaissance

La connaissance - La transmission

## Motivations de reconnaissance

La reconnaissance des autres

## Motivations de développement et de santé

Refaire du sport - La santé

Le développement personnel

L'enrichissement personnel



Quelles sont vos satisfactions comme bénévoles ?



## Satisfactions personnelles

Un enrichissement personnel

La stimulation physique et intellectuelle - Rester jeune

Une progression personnelle et celle des adhérents

## Satisfactions sociales

Le maintien du lien social - Rompre l'isolement

Rôle social des bénévoles - Le brassage social

Se rendre utile - Le partage

Se situer au sein de la société

L'ambiance créée au sein des activités



## Satisfactions personnelles

Le développement des compétences

Le côté professionnel des animateurs

Une formation positive

## Satisfactions liées à l'organisation d'activités

Préparer et gérer les séances d'activité, les tournois et les réunions de l'association

Participer à une multitude d'activités

L'intérêt pour une activité et la faire aimer

La dynamique de groupes



## Satisfactions liées à la reconnaissance

La reconnaissance des participants

Avoir un retour positif qui incite à continuer l'encadrement

## Satisfactions liées à la découverte

La découverte géographique



Quelles sont vos attentes en tant que bénévole ?



## Attentes liées à la reconnaissance et au respect

Le respect et reconnaissance des animateurs par les adhérents

La satisfaction des participants

La solidarité entre animateurs

## Attentes liées à la formation et au développement

L'acquisition de nouvelles compétences

Redéfinir et réorganiser le cycle de formation

L'intervention de tuteurs ou de coachs professionnels



## Attentes liées à l'engagement et à l'organisation

Plus d'engagement de personnes

La recherche de nouveaux animateurs

Plus de moments festifs

Revoir l'accueil des nouveaux adhérents

## Attentes liées à la sécurité et à l'autonomie

La sécurité

L'autonomie au sein des activités



Quels sont les freins à votre engagement en tant que bénévole ?



## Freins liés à la disponibilité et à l'engagement

La disponibilité - La justification des absences

Le remplacement

Une présence régulière

## Freins liés à la santé et au bien-être

Des problèmes de santé

Le stress



## Freins liés à l'attitude et aux relations interpersonnelles

L'attitude de certaines personnes

## Freins liés aux ressources et à l'organisation

Le manque de bénévoles

Les activités payantes

Le manque d'installations ou des installations non adaptées

Le manque de matériel

Les difficultés d'organiser une activité, un tournoi



## Freins liés à la responsabilité et à la réglementation

La responsabilité

La réglementation

Les contraintes administratives et informatiques

## Freins liés à la formation et à la compréhension

La durée de la formation

Des consignes de sécurité mal comprises



Quelles sont vos déceptions à votre engagement en tant que bénévole ?



## Déceptions liées à l'engagement et à la participation

Le manque de bénévoles pour assurer la relève et faire appel à des professionnels

Le non-respect de l'engagement des inscrits

La non-acceptation de remarques, de conseils, de recommandations par les adhérents

## Déceptions liées à l'organisation des activités

L'obligation de suppression de certaines séances

Le manque d'installations - Le respect des jauge

Des groupes trop importants en randonnée et raquettes

Les recommandations par activités à établir



### Déceptions liées à la formation et à l'écoute

La formation anachronique, inadaptée

La mauvaise écoute des consignes techniques

### Déceptions liées à la dynamique de groupe

Le manque de concentration

Les bavardages

L'importance du groupe

### Déceptions liées à la reconnaissance

Le manque de reconnaissance



# COMPTE DE RESULTAT - Exercice 2024/2025 MAURIENNE SENIORS

Annexe 5



Dépenses			RECETTES		
				INTITULÉ	MONTANT
604	Achats d'études et prestations de services	<b>150.00</b>			
605	Achats de matériel et équipements	<b>2 361.71</b>	744	Subventions communales	<b>250.00</b>
6061	Fournitures non stockables (eau...)	<b>47.38</b>	747	Autres subventions publiques	<b>500.00</b>
6063	Fournitures d'entretien et petit équipement	<b>358.18</b>	750	Cotisations membres	<b>34 298.18</b>
6064	Fournitures administratives	<b>156.16</b>	751 E	Séjour ski	<b>26 334.58</b>
607	ACTIVITES	<b>300.00</b>	7511 1	Aquagym Modane	<b>1 588.00</b>
6071	GYM	<b>306.22</b>	7511 2	Aquagym St Michel	<b>1 560.00</b>
6072	ACTIV MEMOIRE	<b>344.44</b>	7511 3	Aquagym St Jean	<b>9 936.00</b>
60721	déplacements activ mem	<b>638.78</b>	7511 4	Yoga St Jean	<b>1 815.00</b>
6073	DANSE	<b>2 362.16</b>	7511 5	Yoga St Michel	<b>2 310.00</b>
6074	VELO	<b>82.59</b>	7511 6	Yoga La Chambre	<b>2 676.00</b>
6075	Cartes et boules	<b>21.92</b>	7511 7	YOGA Modane	<b>1 911.00</b>
6076	TAI CHI	<b>612.40</b>	7511 8	YOGA St JULIEN	<b>1 430.00</b>
6077	Séjour ski	<b>26 334.58</b>	7511 9	DANSE	<b>1 560.00</b>
615	Travaux, entretien et réparation	<b>75.00</b>	7512 0	Hebergement randos	<b>3 111.80</b>
625	Déplacements, missions, frais du bureau	<b>1 635.69</b>	751A	Rando Hiver	<b>10 688.00</b>
6251	BUS été	<b>10 423.30</b>	751B	Rando été	<b>9 913.00</b>
62511	Bus Hiver	<b>11 739.60</b>	751C	Tir a l'arc	<b>2 590.76</b>
6252	Frais Km reco été	<b>872.86</b>	751F	PETANQUE	<b>308.00</b>
62521	Frais Km reco hiver	<b>474.50</b>	752	Manifestations extra - sportives	<b>4 790.00</b>
6253	Frais Km covoiturage été	<b>592.07</b>	7521	ASSEMBLEE GENERALE	<b>2 270.00</b>
62531	Frais Km covoiturage hiver	<b>188.60</b>	758	Produits divers	<b>686.55</b>
62532	Hébergements randos	<b>2 267.68</b>	761	Produits financiers	<b>230.00</b>
6254	REUNIONS PREPARATOIRES	<b>420.63</b>	771	Produits Exceptionnels	<b>127.85</b>
6261	Frais Postaux	<b>16.68</b>			
62621	RADIOS	<b>1 088.50</b>			
627	Frais bancaires	<b>15.65</b>			
628	FORMATIONS	<b>5 039.33</b>			
635	prelevement FFRS	<b>13 384.18</b>			
650	Cotisations autres organismes	<b>20.00</b>			
651	Manifestations sportives	<b>118.80</b>			
6511	aquagym Modane	<b>1 522.00</b>			
6512	aquagym St Michel	<b>1 512.00</b>			
6513	Aquagym St Jean	<b>9 916.05</b>			
6514	Yoga St jean	<b>3 692.50</b>			
6515	Yoga St Michel	<b>1 550.00</b>			
6516	Yoga La Chambre	<b>1 332.85</b>			
6517	Yoga Modane	<b>1 685.00</b>			
6518	YOGA St JULIEN	<b>1 799.80</b>			
6519	TIR A L'ARC	<b>2 578.86</b>			
652	JOURNÉE DES ENCADRANTS	<b>1 301.15</b>			
6520	MARCHE NORDIQUE	<b>127.94</b>			
6521	ASSEMBLEE GENERALE	<b>5 987.26</b>			
6523	Pétanque	<b>235.61</b>			
6524	GOUTERS	<b>659.84</b>			
6525	Manifestations extra sportives	<b>4 535.80</b>			



# COMPTE DE RESULTAT - Exercice 2024/2025 MAURIENNE SENIORS



6526	Achats fleurs et récompenses	930.00		
671	Charges Exceptionnelles	786.00		
68183	Dotations Amortissements Informatique	227.30		
<b>TOTAL DÉPENSES</b>		<b>122 829.55</b>	<b>TOTAL RECETTES</b>	<b>120 884.72</b>
<b>Résultat : -1 944.83</b>				
86	Contributions volontaires en nature	47 346.00	87	Contributions volontaires en nature
<b>TOTAL</b>		<b>168 230.72</b>	<b>TOTAL</b>	<b>168 230.72</b>



# BILAN - Exercice 2024/2025 MAURIENNE SENIORS



ACTIF					PASSIF				
INTITULÉ		VB	AMORT.	VNC	N-1	INTITULÉ		N	N-1
213	Constructions Installations	0.00	0.00	0.00	0.00	101	Fonds Associatifs	0.00	0.00
2154	Matériel	0.00	0.00	0.00	0.00	106	Réserves	61 407.35	45 816.36
2181	Matériel de transport	0.00	0.00	0.00	0.00	110	Report à nouveau (119)	37 831.45	37 831.45
2182	Matériel de bureau	0.00	0.00	0.00	0.00	120	Résultat de l'exercice (129)	-1 944.83	15 590.99
2183	Matériel informatique	679.30	454.60	224.70	452.00	1) FONDS DE L'ASSOCIATION		97 293.97	99 238.80
2184	Mobilier	0.00	0.00	0.00	0.00	131	Europe / Etat	0.00	0.00
261	Titres			0.00	0.00	132	Région	0.00	0.00
1) ACTIF IMMOBILISÉ				224.70	452.00	133	Département	0.00	0.00
350	Stocks matériel et équipements			0.00	0.00	134	Commune	0.00	0.00
2) STOCKS				0.00	0.00	135	Agence Nationale du Sport	0.00	0.00
506	Actions			0.00	0.00	136	Autres	0.00	0.00
508	SICAV			0.00	0.00	2) SUBVENTIONS DE L'ASSOCIATION		0.00	0.00
5081	Autres Valeurs Mobilières			0.00	0.00	151	Provisions	0.00	0.00
512A	CREDIT AGRICOLE			27 103.72	43 281.94	161	Emprunts	0.00	0.00
512B	DAT6 mois			10 000.00	0.00	194	Fonds dédiés sub. fonctionnement	0.00	0.00
514	Part Sociale CADS			10 000.00	0.00	400	Fournisseurs	0.00	0.00
515	Livret A CRCA			76 260.38	76 260.38	401	Dettes	0.00	0.00
530	Caisse			0.00	0.00	402	compte tir à l'arc	1 114.45	697.21
3) TRÉSORERIE DISPONIBLE				123 364.10	119 542.32	421	Rémunérations dues	0.00	0.00
410	Adhérents			0.00	0.00	430	Dettes Sociales	0.00	0.00
416	Adhérents - usagers douteux			0.00	0.00	442	PAS	0.00	0.00
425	Personnel			0.00	0.00	450	Groupe et Associés	0.00	0.00
441	Subvention à percevoir			0.00	0.00	4686	Charges à payer	5 061.39	12 917.81
4687	Produits à recevoir			0.00	470.50	487	Recettes Constatées d'Avance	64 692.53	9 391.92
486	Dépenses Constatées d'Avance			44 573.54	1 780.92				
TOTAL ACTIF				168 162.34	122 245.74	TOTAL PASSIF		168 162.34	122 245.74

# Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD)

Source: Règlement européen du 25/5/2018



C'est un texte européen qui encadre le traitement des données personnelles. Il s'applique à toute organisation (association, entreprise, etc.) qui collecte, stocke ou utilise des données concernant des personnes physiques.



## Quelles données sont concernées ?

**Les listes d'adhérents contiennent des données personnelles :**

- Nom, prénom
- Adresse e-mail, téléphone
- Adresse postale
- Date de naissance, numéro d'adhérent
- Toute autre information permettant d'identifier une personne

## Obligations des animateurs



### A. Collecte des données

Transparence : Informer les adhérents de l'utilisation de leurs données (via une mention d'information ou une charte de confidentialité).

Consentement : Obtenir le consentement explicite des adhérents pour l'utilisation de leurs données (sauf si le traitement est nécessaire à l'exécution d'un contrat, comme une adhésion).

Minimisation : Ne collecter que les données strictement nécessaires.



## B. Utilisation et partage des données

Finalité limitée : Utiliser les données uniquement pour les objectifs annoncés (ex : gestion des adhésions, envoi d'informations sur les activités de l'association).

Pas de diffusion non autorisée : Ne pas partager les listes d'adhérents en dehors de l'association, sauf accord préalable ou obligation légale.

Sécurité : Protéger les données contre toute perte, altération ou accès non autorisé (ex : fichiers protégés par mot de passe, accès restreint).



### **C. Droits des adhérents**

Les adhérents ont le droit de :

**Accéder à leurs données**

**Rectifier leurs données**

**Supprimer leurs données (« droit à l'oubli »)**

**S'opposer à l'utilisation de leurs données**

**Porter plainte auprès de la CNIL en cas de non-respect de leurs droits**

### **D. Durée de conservation**

Conserver les données uniquement le temps nécessaire à la finalité (ex : durée de l'adhésion + délai légal ou administratif).

Supprimer ou anonymiser les données après cette période.

#### 4. Bonnes pratiques pour les animateurs

Ne pas utiliser les listes d'adhérents à des fins personnelles ou commerciales.

Ne pas diffuser les listes par e-mail sans protection (ex : fichier chiffré, mot de passe).

Signaler toute fuite ou perte de données à la direction ou au délégué à la protection des données (DPO) de l'association.

Mettre à jour régulièrement les listes et supprimer les données des adhérents non renouvelés.





## 5. Que faire en cas de question ou d'incident ?

Contacter le responsable RGPD ou le DPO de l'association.

Ne pas ignorer une demande d'un adhérent concernant ses données.

Documenter toute action concernant les données personnelles (ex : suppression, modification).

## Présentation du CODERS

### Le CODERS : c'est quoi ?

Le CODERS, Comité Départemental de la Retraite Sportive, est l'organe déconcentré de la FFFRS sur le département. A ce titre, il représente la Fédération dans les AG de clubs et plus largement assure tout au long de l'année ce lien entre la Fédération et les Présidents de clubs. Il est leur premier interlocuteur sur tous les sujets sur lesquels ils sollicitent aide ou soutien : réglementaire, technique...

### Le CODERS : à quoi ça sert ?

Sa mission principale est d'organiser la formation des animateurs dans les clubs, de coordonner les besoins, d'organiser les formations en Savoie (9 cette année) comme Corinne vous l'a montré.

### Le CODERS 73 en quelques chiffres ...

2 faits marquants lors de la dernière saison :

- Pour la 1<sup>ère</sup> fois de son histoire le CODERS a franchi la barre des 3 000 adhérents (2990 licences et 17 cartes Découverte).
- Il est devenu, en nombre d'adhérents le 1<sup>er</sup> CODERS de la région AURA.

Le CODERS 73 c'est :

- 3 clubs (4 depuis le 1er septembre)
- Plus de 250 animateurs
- 5 Instructeurs (dont 3 à MS)
- 1 Médecin Fédéral qui intervient dans les formations et assure les renouvellements de PSC
- Plus de 500 adhérents qui découvrent la FFRS chaque année
- Plus de 10 000 € consacrés chaque année à la formation des animateurs

Des chiffres qui traduisent une vitalité remarquable mais cette vitalité elle est d'abord et avant tout le fruit du travail des clubs et au 1<sup>er</sup> rang desquels naturellement Maurienne Seniors....

### Le CODERS : combien ça coûte ?

Le CODERS c'est aussi 5 € dans votre cotisation et sans doute 6 € l'année prochaine car la formation des animateurs a un coût qui progresse plus vite que nos ressources, malgré la refonte du cursus de formation.

Et les besoins sont nombreux :

- Le développement de nouvelles activités dans les clubs,
- Le renouvellement permanent des animateurs sur les activités existantes pour garantir leur pérennité
- Le recyclage à travers les formations continues qui se développent pour maintenir et renforcer la qualité de l'encadrement...

Tous les dirigeants le savent : il n'est jamais facile de trouver des animateurs alors il serait dommage quand on y parvenu de devoir renoncer à les envoyer en formation ou à se restreindre pour des raisons financières, surtout dans un CODERS de 3000 adhérents. Le CODERS sera toujours là pour faciliter la formation la plus large des animateurs et aider les clubs si nécessaire, car sans animateurs bénévoles il n'y a plus de clubs ...à condition d'en avoir les moyens !

### Parlons finances...

Bien sûr le CODERS n'est pas la seule structure : c'est le principe même du fédéralisme

Lorsque vous avez payé 60 €,

- 26 € reviennent à la Fédération
- 2 € au CORERS
- 5 € au CODERS
- 2,21€ pour les assurances
- 24,79 € pour MS : c'est le club de Savoie qui a la part la plus basse...

Licence 2025-2026	Licence FFRS	CORERS AURA	CODERS 73	Total Assurance avec IA	Cotisation club	Total Cotisation
<b>ADAPAR</b>	26,00 €	2,00 €	5,00 €	2,21€	31,29€	<b>66,50 €</b>
<b>CASR</b>	26,00 €	2,00 €	5,00 €	2,21€	29,00€	<b>64,21 €</b>
<b>MS</b>	26,00 €	2,00 €	5,00 €	2,21€	24,79€	<b>60,00 €</b>
<b>RSDNV</b>	26,00 €	2,00 €	5,00 €	2,21€	28,79€	<b>64,00 €</b>

Il revient aux AG de chaque structure de voter le montant de sa propre part pour assurer son fonctionnement et les temps sont durs pour tout le monde.

- Je vous ai dressé le constat pour le CODERS : il reviendra aux 4 clubs de se prononcer lors de l'AG du 14 /11 sur une augmentation de 1 €
- Pour la FFRS, l'AG du 26/11 devrait se prononcer sur une augmentation de 2 € dont le principe a été acté au printemps) : depuis l'année dernière les clubs votent directement : votre présidente pourra donc porter votre voix mais il faut bien avoir à l'esprit que si la Fédération n'a pas les moyens d'accompagner par exemple l'évolution des coûts des formations, cela aura forcément une répercussion sur les autres structures, car au bout de la chaîne, c'est-à-dire le CODERS et les clubs, il faut bien que quelqu'un paye...sauf à se restreindre mais j'en ai déjà parlé....

MS 73005	2022-2023	2023-2024	2024-2025	2025-2026	2026-2027
Licence FFRS	17,77 €	23,77 €	23,74 €	26,00 €	28,00 €
Part CORERS AUVERGNE - RHONE-ALPES	2,00 €	2,00 €	2,00 €	2,00 €	2,00 €
CODERS DE LA SAVOIE	3,00 €	5,00 €	5,00 €	5,00 €	6,00 €
Total Assurance avec IA	2,23 €	2,23 €	2,26 €	2,21 €	2,21 €
Cotisation club : MS	29,00 €	27,00 €	27,00 €	24,79 €	29,79 €
<b>Total Cotisation</b>	<b>54,00 €</b>	<b>60,00 €</b>	<b>60,00 €</b>	<b>60,00 €</b>	<b>68,00 €</b>
	54%	45%	45%	41%	44%

Alors oui les temps sont durs mais soyons optimistes : donnons-nous les moyens, tous ensemble de préserver ce qui fait notre fierté aujourd'hui et le développement de nos adhérents au-delà des difficultés que cela peut entraîner au niveau des créneaux dans les salles ou de l'encadrement, c'est aussi un moyen pour accroître nos ressources.