

Projet associatif MAURIENNE SENIORS 2026 -2030



I. Présentation de la structure Maurienne Séniors

Maurienne Séniors est une association sportive créée en 2018 ayant pour objet d'organiser, promouvoir et développer la pratique des activités physiques, sportives et ludiques pour les personnes de plus de 50 ans de la Vallée de la Maurienne.

L'ensemble des dirigeants et des animateurs sont bénévoles.

Notre structure dispose d'un site internet : <https://maurienneseniors.legtux.org/>

Maurienne Séniors est affilié à la Fédération française de la retraite sportive (FFRS).

À propos de la Fédération Française de la Retraite Sportive *Une fédération unique en son genre*

- > 92 000 licenciés
- > 370 clubs
- 60 activités physiques et sportives reconnues
- 6 000 animateurs sportifs bénévoles
- 74 instructeurs fédéraux
- 7 Comités régionaux
- 47 Comités départementaux
- 1 Comité directeur de 22 membres (dont 1 médecin fédéral)
- 12 commissions thématiques :
Formation, Développement et territoires, Projet sportif fédéral, Santé/ Médicale, Réglementation, Finances, Communication, Systèmes d'information, Ethique et déontologie, Surveillance des opérations électorales, Disciplinaire
- Des salariés administratifs et techniques

La Fédération française de la retraite sportive est une **fédération multisports** destinée aux **plus de 50 ans**, dont le siège fédéral est situé à Sassenage (38). Depuis plus de quarante ans, son objectif principal est d'accueillir le plus grand nombre de seniors pour leur permettre de préserver leur capital santé et de bien vieillir.

La FFRS est agréée par le **ministère chargé des Sports**, reconnue **d'utilité publique** et membre associé du Comité national olympique sportif français (**CNOSF**).

- En portant des valeurs de **convivialité** et en permettant la pratique d'activités collectives, la Fédération favorise ainsi la **création et l'entretien d'un lien social**.
- La FFRS, c'est aussi un concept unique : le « **Sport Senior Santé®** » selon lequel une pratique régulière, modérée, adaptée et diversifiée permet de conserver le capital santé et retarder les effets du vieillissement des personnes.
- Elle déploie également un vaste et ambitieux programme de formation à destination des seniors qui encadrent bénévolement la pratique des licenciés.
- Pour s'inscrire dans une réelle volonté de poursuivre ses innovations dans le domaine du sport et de la santé, être acteur du plan national « Sport Santé », la FFRS s'associe de plus en plus à diverses recherches scientifiques.

Le club est également affilié aux structures déconcentrées de la FFRS :

- **CODERS 73**
- **CORERS AURA**



Notre association bénéficie de l'appui et de l'engagement d'une équipe de bénévoles :

Membres du Comité Directeur **[10 membres]**

- Présidente : Christiane BLANCHON
- Vice- Présidente : Pascale REY MARTIN
- Trésorier : Enio RIZZOTTI
- Trésorière adjointe : Christian ALPE
- Secrétaire : Franck HAMONET
- Secrétaire adjointe : Paulette TRUCHET
- Christine GRARD
- Jean Pierre SAMBET
- Alain MOREAU
- Guy MAUBERNARD

Les animateurs sportifs répartis de la manière suivante :

• Activ'mémoire	:	7	Animateurs
• Cyclisme	:	9	Animateurs
• Danses	:	3	Animateurs
• Gymnastique	:	14	Animateurs
• Jeux de cartes	:	2	Encadrants
• Marche nordique	:	13	Animateurs
• Marche de proximité		27	Animateurs (RPM)
• Pétanque	:	2	Animateurs
• Qi Gong	:	3	Animateurs
• Randonnée pédestre en montagne	:	27	Animateurs
• Raquettes	:	22	Animateurs
• Ski de piste	:	7	Animateurs
• Ski de fond	:	2	Animateurs
• Tai-Chi	:	6	Animateurs
• Tir à l'arc	:	5	Animateurs

Des responsables de secteurs et d'activité bénévoles et volontaires coordonnent les activités proposées, pour tenir compte de la géographie particulière de notre vallée et de la diversité des activités.

Pour les séjours thématiques (vélo, ski et danse), une commission a été mise en place afin d'accompagner les organisateurs dans la préparation et l'organisation de ces séjours.


Évolution du nombre d'adhérents/ licenciés de 2023 à 2026

Hommes/Femmes	2023 – 2024			2024 – 2025			2025 - 2026		
	H	F	<u>Total</u>	H	F	<u>Total</u>	H	F	<u>Total</u>
Nombre d'adhérents	207	480	687	233	543	776	198	595	793

Commentaires éventuels à apporter sur l'évolution du nombre d'adhérents :

L'évolution du nombre d'adhérents sur les trois dernières saisons montre une progression globale positive de l'association.

Tableau des activités avec créneaux

	ACTIVITES 2025-2026				
	MODANE	ST MICHEL	ST JULIEN	ST JEAN	LA CHAMBRE
LUNDI	TAÏ CHI 09h30 - 11h00 salle 2ème étage place de l'Europe + Salle N°3. À partir du 15/09	JEUX DE CARTES 14h00-18h00 La Falaise	GYM 09h00- 10h00 et 10h00-11h00 Salle la Croix des Têtes. Jauge 40 pers - A/C 22/09	GYM ZEN 09h00-10h00 - Salle pré Copet - 2 sessions dans l'année - 15 euros par session Jauge 25 pers - A/C 15/09 ACTIV'MEMOI RE 14h30-15h30 2 sessions dans l'année - Salle pré Copet Jauge 15 pers - A/C 29/09 PETANQUE 14h00 -16h30 Stade Gavarini. RDV 13h45 - Période estivale TIR A L'ARC 16h30-18h00 Gymnase Berthier Jauge 38 pers - A/C 01/09	YOGA 10h00-11h15 Espace Maurice Perrier A/C 22/09
MARDI	AQUAGYM 16h00-17h00 du 02/09 au 14/10			TAÏ CHI 09h00-10h00 - Salle Pré-Copet - Jauge 25 pers - A/C 16/09 QI-GONG 10h15-11h30 Salle Pré-Copet - Jauge 25 pers - A/C 16/09	
MERCREDI		ACTIV'MEMOI RE 9h00-10h00 2 sessions dans l'année	YOGA 10h00-11h15 Salle la Croix des Têtes	GYM 09h00-10h00 / 10h15-11h15 Salle des Chaudannes Jauge 40 pers -	

		Salle polyvalente / La Falaise Jauge 15 pers A/C 01/10	A/C 24/09	A/C 17/09 JEUX DE CARTES 14h00-18h00 Centre Louis Armand PETANQUE 14h00-16h30 Rue de l'Arc Stade Gavarini. RDV 13h45 - Période estivale TIR A L'ARC 16h30-18h30 Gymnase Berthier Jauge 38 pers - A/C 03/09	
JEUDI	GYM 09h00-10h00 10h15-11h15 Salle 2ème étage Place de l'Europe, A/C 18/09 MARCHE NORDIQUE 13h30-15h30	YOGA 09h00-10h15 Dojo A/C 18/09		QI GONG 09h00-10h15 Salle des Echos à Hermillon Jauge 25 pers - A/C 18/09 TAÏ CHI 10h15-11h30 Salle des Echos à Hermillon Jauge 25 pers - A/C 18/09 MARCHE NORDIQUE MARCHE DE PROXIMITE 14h00 -16h00 / 09h00 -11h00	GYM 09h00-10h00 10h15-11h15 Espace Maurice Perrier A/C 18/09
VENDREDI	YOGA 8h30-9h45 2ème étage place de l'Europe A/C 26/09 ACTIV'MEMOIRE 10h00-11h00 : 2 sessions dans l'année - 2ème étage. Place de l'Europe Jauge 15 pers - A/C 03/10	GYM 09h00-10h00 Salle Polyvalente ou Dojo A/C 19/09 AQUAGYM 11h00-12h00 (Date début à préciser) JEUX DE CARTES 14h00-18h00 La Falaise	DANSE COUNTRY 14h00-15h00 : Novices (connaissant la technique de la country) 15h00-16h00 : Débutants (connaissant les pas de base) 16h00-17h00 : Débutants	YOGA 09h00-10h15 Salle Pré-Copet - A/C 19/09 AQUAGYM 11h15-12h15 Jauge 35 pers - A/C 26/09 AQUAGYM 16h00-17h00 Jauge 35 pers - A/C 26/09 TIR A L'ARC 15h00-17h00 Gymnase Berthier Jauge 38 pers - A/C 05/09	ACTIV'MEMOIRE 10h00-11h00 2 sessions dans l'année - Espace M. Perrier - Jauge 15 pers - A/C 03/10 DANSE EN LIGNE DEBUTANTS 14h00-15h00 DANSE EN LIGNE INTERMEDIARES 15h00-16h00 DANSE EN COUPLE

	AQUAGYM 16h00-17h00 du 5/09 au 17/10		absolus (n'ayant jamais fait de danse country mais qui intègreront le cours débutant en cours de saison) Salle de la Croix des Têtes ou salle Croix Blanches A/C 19/09	PETANQUE 14h00-16h30 Rue de l'Arc Stade Gavarini. RDV 13h45 - Période estivale	16H00-17H30 Espace M. Perrier (Mezzanine) APRES MIDI DANSANTE (Un samedi par mois) 17h00 à 18h30 Poursuite apprentissage ou stage 18h30 à 20h30 Pour tous les danseurs en couple : pratique de la danse
--	--	--	--	--	--

MARDI :

Décembre à Avril : Ski de fond, Raquettes et Marche sur chemins enneigés. Programme « hiver » disponible fin novembre.

Mai à Septembre : Randonnées alpines à la journée. Programme « Randonnées de l'été » disponible en mai.

JEUDI : Janvier à Avril : Ski alpin à la journée. Programme « ski alpin » disponible fin novembre.

Notre offre de pratique diversifiée permet à nos adhérents de pratiquer des activités complémentaires afin de développer et entretenir toutes leurs capacités physiques et cognitives.

Nous allons compléter notre offre actuelle par l'ajout d'une activité SMS (Section Multi Activité Senior) afin de répondre à des besoins pour les adhérents actuels ou de futurs adhérents

Partenaires

Partenaires publics		Partenaires privés	
Partenaire	Nature du partenariat	Partenaire	Nature du partenariat
<i>Mairies :</i> - La Chambre - Hermillon - St Jean de Maurienne - St Julien Montdenis - St Michel de Maurienne - Modane UFOLEP	<i>Prêt de salles communales, de gymnase et terrain pétanque</i> <i>Action bien-être pour bien vieillir</i>	<i>Enseignes :</i> Sport 2000 Intersport Ekosport D'Vélos	<i>Remise accordée aux adhérents</i>

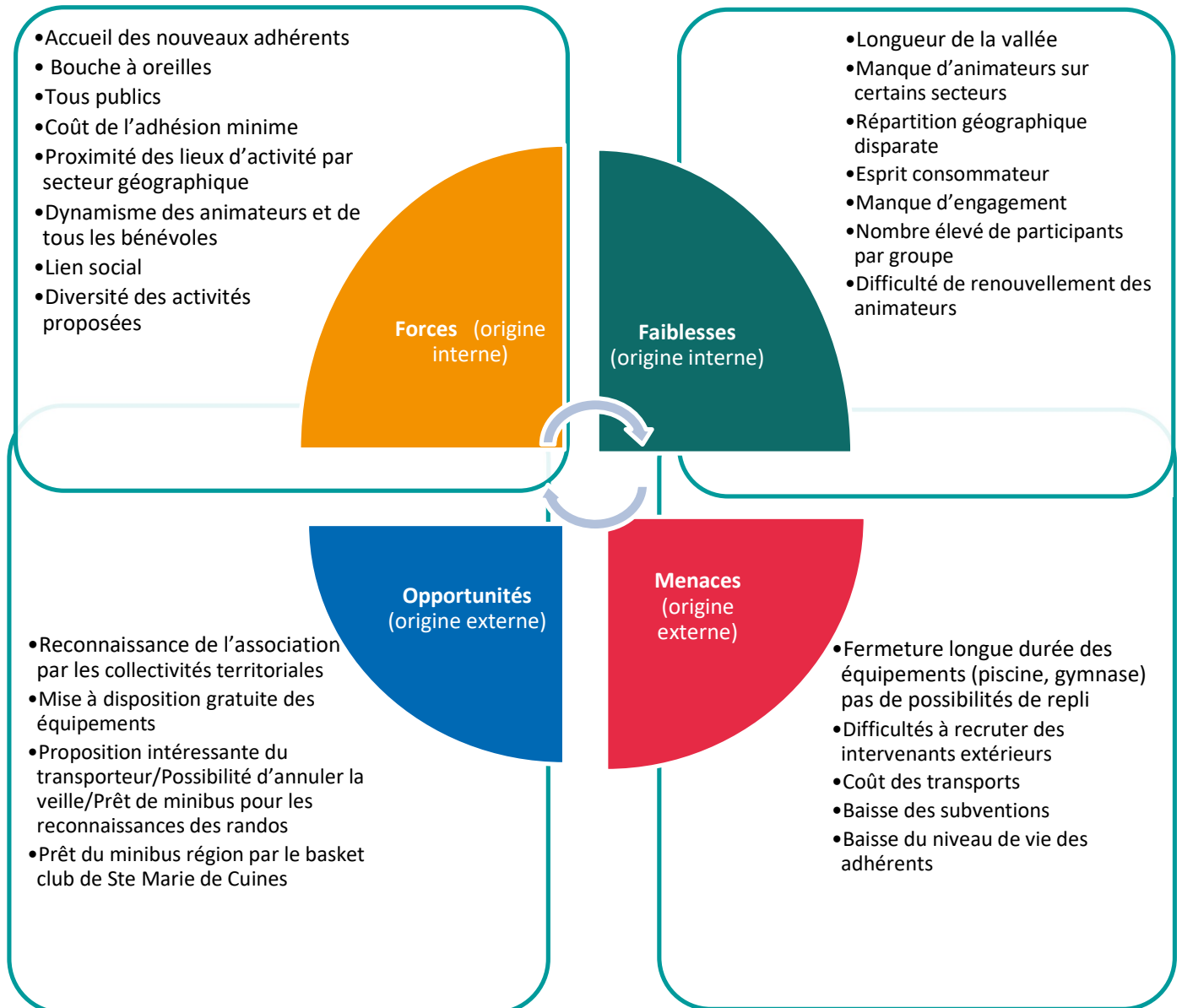
Budget annuel de la structure : **110 202 € hors valorisation du bénévolat**

Valorisation du bénévolat* **320 000 €**

*A été compté leur nombre d'heures d'animation des animateurs (temps de préparation + animation), le temps de formation, les dirigeants du comité directeur et du bureau. Calcul : Nombre d'heures x smic horaire brut (12,02€ en 2026).

II. Analyse stratégique de la structure

Le schéma ci-dessous permet à la structure de produire un état des lieux de sa situation à l'instant T afin de définir une stratégie de développement adaptée à ses capacités à travers d'actions concrètes.



2

III. Le projet associatif de la structure et son plan d'actions

Le projet associatif du club s'inscrit dans les axes fédéraux :

- Axe 1 : Accueillir l'ensemble des seniors.
- Axe 2 : Former les bénévoles.
- Axe 3 : Structurer pour rayonner.

Ils se déclinent en **[X]** actions à réaliser pendant le mandat selon un calendrier et des indicateurs permettant de mesurer leur degré de réussite :

Axes	Objectifs	Actions	Période et durée des actions	Moyens (humains, matériel)	Indicateurs
<i>[Axe 1 : Accueillir l'ensemble des seniors.]</i>	<i>Développer l'activité physique adaptée pour mieux accompagner un public fragilisé (grand âge ou suite de maladie ou accident)</i>	<i>Proposer une activité SMS (Section Multi Activité Senior) Bénéfice santé pour les seniors</i>	<i>[4 ans]</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Formation de 2 animateurs bénévole • Matériel de pratique 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'activités créées • Nombre d'adhérents concernés
<i>[Axe 2 : Former les bénévoles.]</i>	<i>Conforter la qualité de l'encadrement et de la sécurité des activités sportives et renouveler les bénévoles</i>	<i>Recruter et former de nouveaux animateurs sur nos activités Formation continue</i>	<i>[4 ans]</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Un tuteur animateur par personne à former. F. continue 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'animateurs formés ou en cours de formation chaque année
<i>[Axe 3 : Structurer pour rayonner]</i>	<i>Renforcer l'ancrage locale de notre association dans la vallée de la Maurienne pour attirer des adhérents</i>	<i>Participer aux forums des associations dans la vallée à la rentrée de septembre Tenue de permanence d'inscription dans 5 communes de la vallée Partenariat avec Octobre Rose Maurienne pour conduire des actions Tournoi de tir à l'arc et de pétanque Préparation des 10 ans de Maurienne Seniors</i>	<i>[4 ans]</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bénévoles pour tenir le stand • [Banderole et kakemono logoté FFRS et Club] • Partenariat renforcé avec les municipalités 	<ul style="list-style-type: none"> • Participation effective au forum • Nombre de contacts pris et d'inscriptions effectuées • Visibilité dans les journaux locaux • Forte mobilisation à la journée des 10 ans de MS

