



SAMBRE AVESNOIS RETRAITE SPORTIVE

Affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive (déclarée d'utilité publique)
Enregistrée sous le n°W591000122 à la Sous-Préfecture d'Avesnes-sur-Helpe

Siège social : Mairie 59330 Saint Rémy du Nord

Adresse de gestion : 29, rue de Malakoff 59138 Bachant Tél 06 28 60 76 96

e-mail : association.sars59330@orange.fr

Site : www.asso-sars.fr

RÉUNION des animateurs du 14 octobre 2024

Présents : BERNIER Bernard, BERNIER Jean-Marie, BLAIRON Claudine, DECOURTRAY Françoise, DECOURTRAY Jacques, DEMEURE Ghislaine, DEMULDER Christian, DEVORSINE Serge, DUFOUR Jean-Louis, DUMONT Jean-Luc, EECKHOUT Madeleine, GARIN Dominique, HERBAUT Marie-Annick, HOCHART Béatrice, LECOUTEUX Gilles, MEYER Marie-Françoise, MINEBOIS Philippe, PARETIAS Bruno, PAUWELS Guy, PROD'HOMME Françoise, QUENET Claudine, QUENET José, ROLAND Fernand, ROOSEBEKE Nicole, TOURTOIS Didier, VERBAERE Pierre, WILLOT Jean-Pierre

Excusés: DELACENCELLERIE Alain, DENEUVILLERS Françoise, LECQ Georges, ZANTE Patrick

Ghislaine annonce la démission de Sylviane ROGET (animatrice de marche nordique), que l'effectif des animateurs est de 31 et évoque le décès de Marie Paule.

Le tour de table débute par Delphine CAFFIER, Conseillère Technique Fédérale, puis les animateurs de chaque activité se présentent.

➤ **Compte rendu des référents sur leurs activités**

• **Cyclotourisme**

Philippe annonce la présence de 4 nouveaux participants, environ 20 personnes depuis la rentrée et un noyau dur de 6 personnes.

Il précise les critères pour pratiquer la discipline

- vélo en bon état, même électrique
- kit de réparation
- casque (port obligatoire)
- tenue appropriée.

Il évoque les difficultés :

- le transport des vélos sur le lieu de départ
- la météo obligeant parfois l'annulation,
- la différence de niveaux des cyclistes,
- la discipline n'est pas toujours respectée (départ du groupe sans prévenir).

Le choix des parcours (10 à 15kms, 20 à 25 , 30 à 35) ne semble pas suffisant pour pallier cette différence de niveaux.

Pour les débutants, Ghislaine propose, au printemps, un circuit plus rassurant sur la voie verte.

Compte tenu de la saison, elle souhaite avancer le départ à 13h30, les animateurs acceptent.
Jean Pierre annonce son prochain départ, et qu'en 15 ans il n'y a pas eu d'accident sur l'activité Cyclotourisme.
Ghislaine le remercie de son investissement.

Jean Marie rappelle le rôle du référent

- il n'est pas le chef
- dans toutes les activités, la collaboration entre animateurs est indispensable
- la préparation de la semaine suivante peut s'effectuer en fin de séance.

- **Ping pong**

Gilles rappelle

- l'activité se déroule de 9 à 11h le mardi,
- l'organisation d'un tournoi en octobre 2023,
- la participation des joueurs du SARS au tournoi de Wandignies- Hamage en mai 2024.

Le nombre de participants en 2022 était 13 en moyenne, 17 en 2023 et même 25 en 2024.

Il précise le contenu des séances :

- échauffements, exercices techniques et tournantes pendant une courte durée de la séance pour l'intégration des nouveaux inscrits
- l'utilisation de 11 tables dont quelques unes appartiennent au SARS .

Jean Marie évoque ses premiers pas au sein de cette activité, il énonce quelques habitudes de joueurs préjudiciables à l'insertion des autres moins expérimentés.

Il propose la mise en place d'ateliers et de favoriser la discussion entre les animateurs pour organiser au mieux les séances.

Delphine, référente nationale pour l'activité ping-pong, insiste sur

- l'importance de l'équipement (raquette, chaussures et tenue)
- la présence de tuto sur internet pour expliquer les différentes phases de jeu.
- sur l'exemplarité de l'animateur quel que soit la discipline.

- **Gym, Cardio, SMS**

Jean Marie insiste sur le manque d'animateur de gym et cardio, actuellement seuls 3 animateurs assurent cette discipline : Béatrice, Jean Marie et Madeleine qui a repris depuis peu; Ghislaine la remercie.

Il signale que pour la gym, la moyenne de fréquentation est de 40 à 45 personnes et pour cardio de 25 à 30, il constate que la présence masculine augmente.

Il est plus difficile pour l'animateur de gérer la gym du fait du nombre de participants.

Pour SMS, la moyenne de participation est passée de 10 à 17 personnes avec un maximum de 25 lors d'une séance; 4 animateurs assurent cette activité et la présence de 2 animateurs est obligatoire à chaque séance à défaut celle-ci doit être annulée.

Un debriefing en fin de séance permet de faire le point, de corriger les points négatifs et d'organiser la prochaine séance.

Ghislaine rappelle que les personnes pratiquant cette activité recherchent, également, un lien social en plus de l'activité physique. La convivialité est indispensable.

- **Danse**

Depuis peu Madeleine reprend l'activité, elle annonce environ 15 participants, certaines participantes proposent des chorégraphies.

Bien entendu, le besoin d'animateurs pour relancer cette activité est très important.

- **Tai Chi / Qi Gong**

Nicole trouve que l'activité stagne car seuls 10 fidèles pratiquent de façon assidue mais ne font qu'une heure par semaine et cela ne semble pas suffisant pour assimiler cette discipline.
Elle préconise de faire une séance dédiée uniquement aux nouveaux inscrits, l'horaire reste à définir.

Elle interroge Delphine sur la possibilité de cibler sur le site FFRS 360 les personnes ayant coché cette activité lors de leur inscription au SARS, 24 se sont positionnées.
Un message va leur être adressé pour les relancer.

- **Tir à l'arc**

Ghislaine nous lit un message d'Alain qui transmet le bonjour à tous les animateurs et nous souhaite de bonnes idées pour la suite.

Jean Louis annonce une moyenne de 20 et souvent 29 archers;

Il rappelle :

- la nécessité des règles de sécurité, l'arc est une arme
- le respect des horaires de début et fin, des instructions des animateurs

Il constate parfois des divergences entre animateurs lors des instructions données aux archers et la surveillance des tireurs.

Ghislaine demande aux animateurs de définir les règles et qu'elles soient appliquées par tous.

Jean Marie insiste sur la nécessité de respecter les horaires.

- **Randonnée pédestre**

Françoise annonce 41 sorties contre 45 l'an dernier (4 annulations à cause de la météo) et une fréquentation de 25 marcheurs sur les grands et petits circuits.

Elle rappelle que pour établir le planning, elle a besoin de connaître les disponibilités des animateurs.

Ce tableau lui sert également, chaque semaine, afin de connaître les animateurs présents sur les randonnées, elle demande de mettre à jour celui-ci à chaque imprévu que nous rencontrons.

Elle insiste sur la nécessité de 2 animateurs par circuit.

- **Marche nordique**

Bernard constate que la moyenne a légèrement augmenté de 10 à 12 personnes elle est passée à 15.

Marie Françoise signale que l'effectif des femmes est plus faible par rapport aux hommes.

Selon Delphine, 49 adhérents se sont positionnés sur cette activité.

Bernard propose de les contacter et d'organiser une initiation sur les berges de Sambre en novembre,

Delphine précise qu'il faut au moins 3 séances d'initiation ou perfectionnement pour les pratiquants.

Elle insiste sur le respect des règles de sécurité et la possibilité de refuser un adhérent qui semblerait se mettre en danger.

- **Promenade**

Didier annonce un effectif de 9 minimum et d'un maximum de 20 participants mais précise que des personnes ne devraient pas pratiquer cette activité, créée pour celles en difficulté.

Il propose d'indiquer le n° de circuit et le nombre de kms comme en randonnée pédestre.

Ghislaine veut limiter les promenades à 4,5kms et choisir des circuits très simples.

Delphine rappelle les particularités de la promenade:

- pas de terrain accidenté
- distance 4,5kms en 1h30
- circuit balisé.

Il faut savoir dire la vérité aux personnes qui n'ont pas leur place dans cette activité.

Ghislaine rappelle que toutes les décisions prises en réunion doivent être appliquées.

➤ Honorabilité

Delphine indique les rubriques à consulter sur le site de la FFRS pour pouvoir vérifier si l'honorabilité est complétée, elle doit être renouvelée tous les ans ainsi que l'indication de la personne à joindre en cas de problème.

Ghislaine en profite pour dire que le SARS compte 188 adhérents au 14/10/2024 contre 198 en 2023; à la même date en 2023 il y avait 164 inscrits, le club a perdu 24 adhérents mais en a gagné 34.

Delphine propose d'adresser à Ghislaine les tableaux des personnes inscrites dans chaque activité.

➤ Changement du mot de passe OpenRunner

Après hésitation, Ghislaine va changer le mot de passe et le transmettre aux animateurs concernés.

➤ Assemblée générale

Nous avons constaté, en réunion de Bureau et de Comité Directeur, que le compte rendu des référents était trop long lors de la dernière Assemblée Générale.

La durée serait fixée à 5 minutes environ pour la prochaine AG.

Il est décidé d'établir un schéma commun lors d'une réunion avec les référents et même la rédaction d'un règlement propre à chaque activité (définition des pré requis, la tenue, le matériel....).

Ils préconisent la signature des participants dès leur inscription à une activité.

Q U E S T I O N S D I V E R S E S

• Balade semi nocturne suivie d'une soupe à l'oignon

Les proposition et organisation seront faites par les référents, Ghislaine n'est pas opposée mais précise les exigences liées à la réalisation de ce projet.

• Tir à l'arc

Un changement d'horaire est demandé pour le vendredi soir mais la salle n'est pas disponible.

Jean Louis suggère de réserver un créneau le mardi soir pour les débutants car il est difficile de gérer en même temps tous les participants.

• Badminton

Guy et Jacques sont toujours volontaires, Jean Marie et Ghislaine insistent toujours sur l'aspect exigeant sur le plan physique pour les seniors mais proposent de faire des initiations au Pickelball en novembre.

Delphine propose de participer, la date du 12 novembre de 11 à 12h est retenue.

Elle précise les règles du jeu :

- jeu de raquettes (entre celles de badminton, ping-pong et tennis)
- matériel très léger
- balle perforée
- possibilité de jeu en intérieur ou extérieur.

Guy et Jacques restent volontaires pour cette activité si elle plaît et si elle est mise en place.

• Changement de salle pour la danse

Madeleine a fait une demande de changement de salle, cela implique une réorganisation des horaires entre plusieurs activités du mardi après midi, difficile de mettre en place en cours de saison (sur les inscriptions, flyers, et autres documents, l'horaire des séances est noté).

Ghislaine et Jean Marie proposent de réfléchir à une possible mise en place à la prochaine saison.

• Organisation de tournois de ping-pong ou tir à l'arc

Cela peut être envisagé, reste à voir avec les référents.

Ghislaine demande si d'autres questions et clôture la séance par la remise des cartes cadeaux en remerciement de l'implication de tous