



COMPTE-RENDU ASSEMBLEE GENERALE 2024 ESPACE DANSE

L'Assemblée Générale Espace Danse s'est tenue le 22 Janvier 2024 en salle CE.

Personnes présentes à l'assemblée générale

Véronique Perrin, Carole Billot, Claire Ardisson, Helene Turtaut, Anne Sophie Galouye, Catherine Le Peuedic, Sandy Roumagnac, Laurent Ley, Myriam Varlot, Gudi de Ridder, Patricia Lopez, Eliza Kobylnik

et pouvoirs de :

Nom	Activités
Alban Varret	Pilates
Denis Storto	Pilates, Stretching
Xavier LePolard	Pilates
Françoise Fouquet	Pilates

1. LE RAPPORT D'ACTIVITE 2023

Les inscriptions avec HelloAsso mises en place sur le site Espace Danse a permis d'automatiser le processus d'inscription. Les ouvertures des inscriptions pour les non ayant droits ont été temporisées pour chaque semestre afin de laisser un délais plus long aux ayant droits pour s'inscrire et prendre en compte au maximum les congés (ouverture mi-juillet pour les AD, début septembre pour les NAD).

Les mêmes cours que 2022 ont été proposés sur le 1^{er} semestre, avec toujours une forte attraction des cours de Pilates. Nous avons donc mis en place un nouveau cours de Pilates par Marie le lundi soir. Notre Professeur Alessandra assurant le cours du Jeudi est partie en congé maternité ; elle est remplacée par Camille qui a su trouver son public.

Le cours de Stretching mis en place en octobre 2022 le lundi midi par notre professeur de danse Jazz a dorénavant trouvé son public et les adhérents se réjouissent de commencer la semaine par ces exercices calmes et profonds.

Depuis septembre 2022, notre professeur Fabienne Camara tient les cours de dynamic danse avec une ferveur toujours renouvelée, son professionnalisme étant reconnu dans le tout le département.

Notre professeur de Yoga Anne-Marie est partie à la retraite. Elle est remplacée par Isabelle, Emmanuelle et Chloé. Le cours du vendredi soir a peiné à trouver son public et nous l'avons supprimé en toute fin d'année. Le cours a été déplacé au vendredi midi et est en test dans la salle de dessin.

L'arrêt des comptes 2023 est au 5/01/2024.

- **Pilates**

- Responsable de section : Carole Billot
- Les professeurs : Alessandra Famularo/ Mélanie Bursch / Camille Ligier / Delphine Dupuy/ Marie Mourrain / Camille Ladas
- Inscrits : 90 (vs 60 en 2022)
- Le cours : Méthode d'entraînement physique

Dans sa forme populaire, le Pilates se pratique au sol, sur un tapis. Cette technique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates.

L'entraînement Pilates peut se faire à l'aide de « jouets proprioceptifs ». Ces objets (rouleaux, ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Mélanie assure 1 cours par semaine et propose un travail complet dans une très bonne ambiance, avec une joie de partager et un vocabulaire anglais délicieux.

Alessandra assure 1 cours par semaine et ajoute une composante supplémentaire plus physique, très appréciée des adhérents. Elle est partie en cours d'année en congés maternité et est remplacée par Camille Ladas qui a su trouvé son public.

Camille Ligier assure 1 cours par semaine et propose une variation avec des exercices en profondeur et orientés stretching.

Marie Mourrain assure 1 cours par semaine le lundi soir et propose une variation avec des exercices lents en profondeur.

Continuation d'une prestation individuelle d'une 1h tous les 15 jours avec Delphine Dupuy, permettant à un membre du personnel de se muscler en douceur et de manière ciblée, afin de contrebalancer les effets d'une maladie dégénérative. Ce cours particulier a lieu dans les locaux de Delphine.

Pilates - LUNDI	Pilates - MARDI	Pilates - MERCREDI	Pilates - JEUDI
billot carole	Bellier Sandra	campagno sophie	Anne-Sophie Galouye
BOURIC Nathalie	CATTOEN Iudovic	DEFOIS Jean-Noël	Ardisson Claire
Brouillard Emmanuelle	Claeyman Marine	Demagnet Annie	BALLION Sabine
CHARBONNEL Catherine	Claudel Antoine	depresles emmanuel	Bellier Sandra
Christophe Dreyer	Clio Napoli	DREYER christophe	Carolina Domingues
Demagnet Annie	CORBEAU peggy	DROGOUL Melanie	CHARBONNEL Catherine
DEPRESLES Emmanuel	ESTIENNE Marie-Pierre	fournigault frederic	CHARNIER Jean-Yves
Didier Geray	Giuge Magali	Geray Didier	COUTANT Isabelle
Fayret sandrine	GONZALEZ Dominique	GOBILLOT Benoit	FOUQUET Francoise
Gemma Ramos	Le Peuvédic Catherine	GONZALEZ Dominique	Lelu de Brach Sophie
GIL Lionel	Loyant Eric	Isabelle Paoloni	LEPOLARD XAVIER
GIL Samia	Marcon Mathilde	LE BOZEC Rosalie	Leroux pierre Antoine
Laura Cossio	MEEUS Didier	lebleu denis	MEDRECKI Stephanie
Medrecki Stéphanie	Monfort Cecile	LINARDOU EIRINI	Monticelli Sylvie
Morille Laurence	Monticelli Sylvie	Morvan Severine	Napoli Clio
Myriam Varlot	Pezza Emanuela	Napoli Clio	PERRON Odile
Petitdidier Claire-Marie	Pionnier Laura	PERRUCHAUD Marion	PRINCIPIANO ISABELLE
poudrai pierre	ROUANET Laure	planque catherine	ROBBE Colette
robichez federica	Roumagnac Sandy	poudrai pierre	Roumagnac Sandy
Santos Annie	schipper annemarie	rousseau claire	SIMON Sylvie
Viala Anne	Sébastien LAMBERT	Tatibouët Marie	Storto Denis
VIARD MARTINE	SIMON Sylvie	TETI Béatrice	
	Varret Alban	Varlot Myriam	
		Viala Anne	

- **Jazz**

- Responsable de section : Véronique Perrin
- Le professeur : Brigitte Grau
- Inscrits : 9 (vs 8 en 2021)
- Le cours : Jazz multi-horizons. Très varié selon les vendredis, influences contemporain, latino, hip-hop, cabaret ...

Brigitte donne un cours d'une grande qualité technique et artistique. Les élèves apprécient particulièrement les barres d'échauffement et les chorégraphies proposées. Brigitte a su s'adapter en terme de niveau pour rendre le cours plus ouvert.

Danse Jazz - JEUDI
Verdino Mélanie
Saint-Georges Bénédicte
Lopez Cueva Patricia
Céline Vabre
Cornillon Laurence
Laurence Crestani
Pionnier Laura
Véronique Perrin Bailly
Edith Koulou

- **Stretching**

- Responsable de section : Carole Billot
- Le professeur : Brigitte Grau
- Inscrits : 20 (13 en 2022)
- Le cours : Stretching

Brigitte propose un nouveau cours basé sur l'étirement du corps et des muscles. Elle a démarré en septembre et donne un cours d'une grande qualité technique en variant les exercices et en permettant de se reconnecter à son corps. Les élèves apprécient particulièrement le positionnement de ce cours le lundi midi qui permet de se mettre en forme en douceur pour la semaine.

Stretching - LUNDI
Galouye Anne-Sophie
Antoine Dussaux
BALLION Sabine
Béatrice Campana
billot carole
Bonnet Natalie
Bouzou Nathalie
Charnier Jean Yves
Coutant Isabelle
Fantino Pauline
Gudi De Ridder
LEROUX pierre Antoine
Marcon Mathilde
planque catherine
Rémy saponara catherine
Saint-Georges Bénédicte
Storto Denis
Sylvie Raoul
TE TI Béatrice
TURTAUT Hélène

- **Contemporain**

- La responsable de section : Veronique Perrin
- Le professeur : Sophie Landry
- Inscrits : 9 (vs 8 en 2022)
- Le cours : Courant libre de la danse, la danse contemporaine est l'art de raconter une histoire avec tout son corps. S'y rencontrent des chorégraphies entre sauts aériens et sol, mêlées d'improvisations, de duos et de mouvements d'ensemble.

Le cours de Sophie est de très bonne qualité technique et très dynamique. Elle est appréciée de toutes avec un rapport humain exceptionnel et une ouverture à l'improvisation.

Danse Contemporaine - VENDREDI
TURTAUT Hélène
Brouillard Emmanuelle
PERRIN BAILLY VERONIQUE
Bontron Cécile
Nathalie Joncheray
Houis Anne-Marie
Caroline Chabaud
Fanny Laverty
VOGEL Catherine

- **Dynamic Danse**

- La responsable de section : Véronique Perrin
- Le professeur : Fabienne Camara
- Inscrits : 16 (vs 6 en 2022)
- Le cours : Danse rythmée et dynamique sur des musiques variées

Fabienne Camara offre une nouvelle vision très dynamique avec un professionnalisme reconnu et apprécié. Son cours est très dynamique et accessible à tous, très dansé et fun. Elle a mis en place des challenges tik-tok très appréciés.

Dynamic Danse / Zumba - MARDI
Alvarado Monica
Aurélie Guérineau
Aurélien Bobey
Billot Carole
Céline Ongaretto
Christine DEVRON-MOLLARD
Cindy Musone
Didem Blons
Donato Chantal
ELVANIAN Sophie
Julien MARECHAL
Lopez Cueva Patricia
PERRIN BAILLY VERONIQUE
ROCHARD Caroline
TATIBOUET Marie
VOGEL Catherine

- **Yoga et Méditation**

- La responsable de section : Claire Ardisson
- Les professeurs: Isabelle Fontana & Emmanuelle & Chloé
- Inscrits : 60 (vs 24 en 2022)
- Description : Hatha Yoga / Yoga Flow

Le Hatha Yoga est un chemin vers l'harmonie du corps et de l'esprit et la vitalité. Sa pratique régulière, patiente et disciplinée fait découvrir peu à peu une autre vision du quotidien toujours plus beau.

Le cours en pratique, se compose de :

- o une prise de conscience, lors d'un recentrage entre la respiration et le mouvement,
- o des postures dynamiques et statiques dans la recherche de la solidité stable, intercalées de lâcher-prise pour intégrer les effets.
- o des exercices respiratoires de recharge énergétique et parfois de méditation.

Anne-Marie a pris sa retraite en juin 2023 et a été remplacée par Isabelle. Depuis le début d'année 2 autres professeurs ont rejoint Isabelle : Emmanuelle et Chloé.

Chloé propose un yoga doux qui combine des postures statiques au souffle et à la méditation. Elle nous fait découvrir toute la philosophie qui touche au yoga. Chant (om), respirations, visualisations et méditations sont également proposés durant ce cours. Le yoga sous sa version la plus classique pour avoir un meilleur équilibre global.

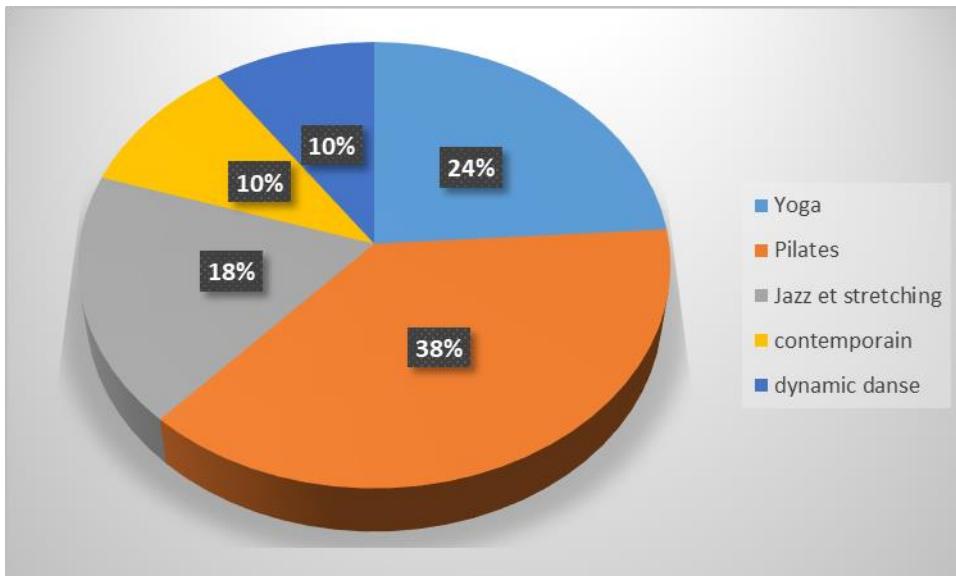
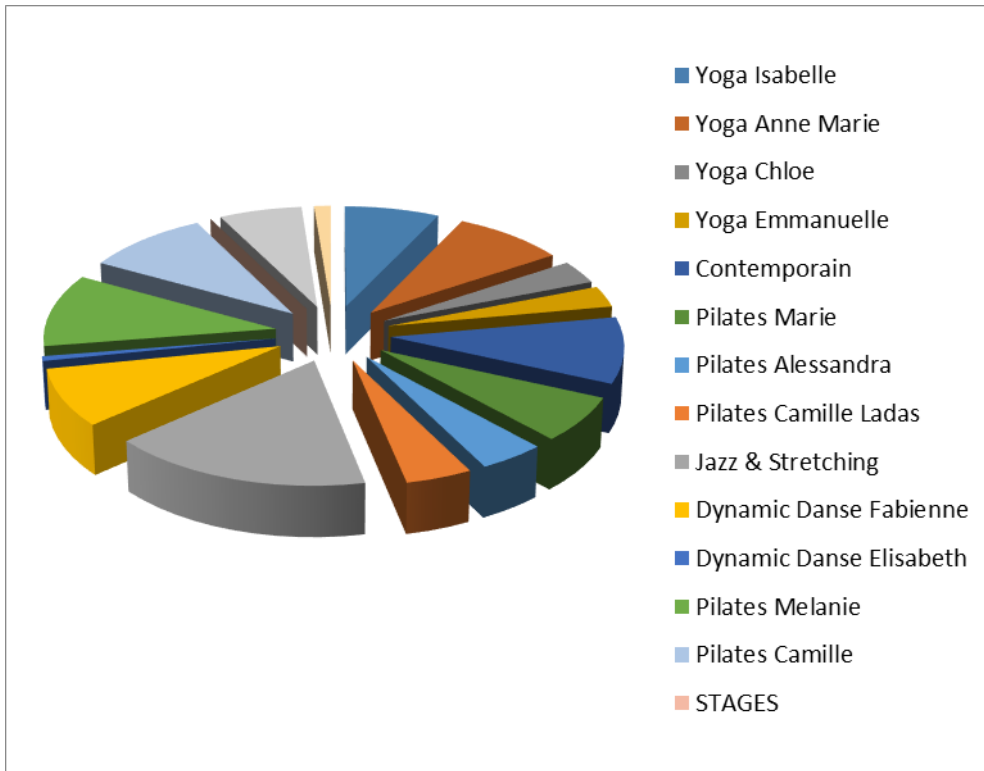
Emmanuelle propose un yoga flow qui est basé sur des postures statiques, amenées par des enchaînements fluides et doux. Entre vinyasa et hatha, cette pratique est réalisée en conscience, en se concentrant sur la respiration et la précision des postures. Emmanuelle propose également une fois par mois un yin yoga, un yoga très doux pour un lâcher prise total.

Isabelle propose un yoga flow dynamique avec des enchaînements de postures coordonnés par la respiration. Un rythme soutenu tout le long de la pratique pour finir par une relaxation souvent guidée pour une déconnexion totale.

Yoga - LUNDI	Yoga - MERCREDI	Yoga - VENDREDI
Duperron Emmanuelle	Audrey Faure	Auffray Aurélie
Ardisson Claire	Auffray Aurélie	BEHAR-LAFENETRE Stéphanie
BOTTAU Anais	carro de la morinais guy	carron de la morinais guy
Bouhours Gilles	Célia CLEMENT	Emmanuel Depresles
Caroline Berruyer	Christine NGUYEN	Genty Lolita
carron de la morinais guy	Domitille Cheroutre	KELMA Bruno
Catherine Montfort	Emmanuel Depresles	Kobylnik Eliza
Emmanuel Depresles	Fayret Sandrine	Laurence Morille
Eric Montfort	griset lucile	nivot valerie
Fernand Dominique	KELMA Bruno	Petitdidier Claire-Marie
fournigault frederic	KOBYLNIK Eliza	Rey Guylaine
Hélène Rampello	Iacroix flore	robichez federica
Houis Anne-Marie	Lasic Isabelle	
lebleu denis	LEPOLARD XAVIER	
Iey laurent	Marc Giraud	
LIEBGOTT Emmanuelle	Martinez Brigitte	
Napoli Clio	Meunier Frédéric	
RENARD Bénédicte	Myriam Diard	
ROBBE Colette	Nathalie BOURIC	
rousseau claire	Nivot Valérie	
Tessier Delphine	OLIVE Christine	
vidal jean-francois	Ongaretto Céline	
	PRINCIPIANO ISABELLE	
	RAMOS Gemma	
	Robichez Federica	
	Santos Aniié	
	Sylvie Joffre	
	Violeta Perez	

2. BILAN FINANCIER 2023

Cf. fichier Excel remis à l'ASL



3. LES ACTIVITES PREVUES EN 2024

Notre hypothèse de fonctionnement pour 2024 est la suivante :

- Janvier 2024 : au Complexe Sportif à raison de 11 cours hebdomadaires : 1 cours de Zumba/Dynamic Danse, 1 cours de Jazz, 1 cours de Contemporain, 1 cours de Stretching, 4 cours de Pilates et 3 cours de Yoga.

Le planning des cours est légèrement modifié par rapport au dernier trimestre 2023, avec déplacement du cours du vendredi soir :

Jour	Horaire	Salle	Activité	Prof
Lundi	12h15-13h15	Salle de Danse	Stretching	Brigitte
Lundi	12h15-13h15	Salle de Théâtre	Yoga	Isabelle
Lundi	18h30-19h30	Salle de Danse	Pilates	Marie
Mardi	12h15-13h15	Salle de Théâtre	Pilates	Mélanie
Mardi	12h15-13h15	Salle de Danse	Zumba by Fabienne Camara	Fabienne
Mercredi	12h15-13h15	Salle de Danse	Pilates	Camille Li.
Mercredi	18h00-19h30	Salle de Danse	Yoga	Chloé
Jeudi	12h15-13h15	Salle de Théâtre	Pilates	Camille La.
Jeudi	12h15-13h30	Salle de Danse	Jazz	Brigitte
Vendredi	12h15-13h30	Salle de Danse	Contemporain	Sophie
Vendredi	12h15-13h15	Salle de Dessin	Yoga	Emmanuelle

Nous souhaitons reprendre les stages et organiser, s'il est possible, une soirée estivale avec démonstrations de danse.

Dans les idées de stage, plusieurs idées sont à l'étude : danse thérapie, nidra yoga et bain sonore, danses du monde (indienne, africaine, ..), pilates sur paddle pour l'été.

Nous prévoyons de participer s'il a lieu au spectacle de juin 2024 et de mettre en place une organisation pour les chorégraphies ne pénalisant pas ceux qui ne souhaitent pas participer.

4. BUDGET PREVISIONNEL 2024

La subvention demandée pour 2024 est de **4700€** (à comparer à 5700 euros en 2023)

Pour établir le budget 2024, les hypothèses sont les suivantes :

- Tarif standard inchangé par rapport à l'année précédente
- Prise en compte d'une participation limitée du nombre d'inscrits par activité, identique à la reprise de septembre 2023 avec en complément une limitation des inscrits aux cours de Pilates dans la salle de théâtre et dans la salle de dessin pour le cours supplémentaire de yoga du vendredi midi
- 11 cours hebdo
- Maintien des inscriptions sur HelloAssoc
- Achat prévisionnel de cerceaux et d'élastiques pour compléter fonction du nombre d'inscrits.
- Lampadaires conformes aux nouvelles normes de sécurité électrique ou éclairage variable (TBC)

La subvention **HANDICAP** demandée en supplément est de **1300€** (idem 2023). Seul un adhérent est identifié pour 2024.

Nota : En complément, le CSE remboursera les frais du spectacle de juin 2024, le cas échéant.

On planifie de migrer notre site internet Espace Danse vers le site internet du CE TAS en 2024. Ce point sera à adresser à l'AG du CE.

Compte tenu des demandes non satisfaites en particulier pour le Pilates, on regardera la possibilité d'avoir un créneau supplémentaire un midi à 11h pour les personnes si suffisamment de personnes sont intéressées, ou éventuellement un matin à 8h, en fonction de la possibilité de l'ouverture du complexe sur ces créneaux.

Nos tarifs :

TARIFS ESPACE DANSE	S1 (Jan-Juin)	S2 (Sept-Déc)
COTISATION		
AD	15	
Non AD	20	
COURS (DANSE & YOGA & PILATES)		
1 cours par semaine		
AD	65	45
Non AD	85	55
2 cours par semaine		
AD	120	80
Non AD	150	100
3 cours par semaine		
AD	160	105
Non AD	205	135
4 cours par semaine		
AD	200	130
Non AD	250	170

5. COMPOSITION DU BUREAU

Bureau 2023 :

Présidente : Véronique Perrin
Secrétaire : Helene Turtaut
Secrétaire adjointe : Claire Ardisson
Trésorière : Carole Billot

Election en séance du Bureau 2024 :

Présidente : Véronique Perrin
Secrétaire : Helene Turtaut
Secrétaire adjointe : Claire Ardisson
Trésorière : Carole Billot
Adjointe trésorerie : Patricia Lopez

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to read 'V. PERRIN'.

LA LISTE DES MEMBRES

Cf. Fichier Excel