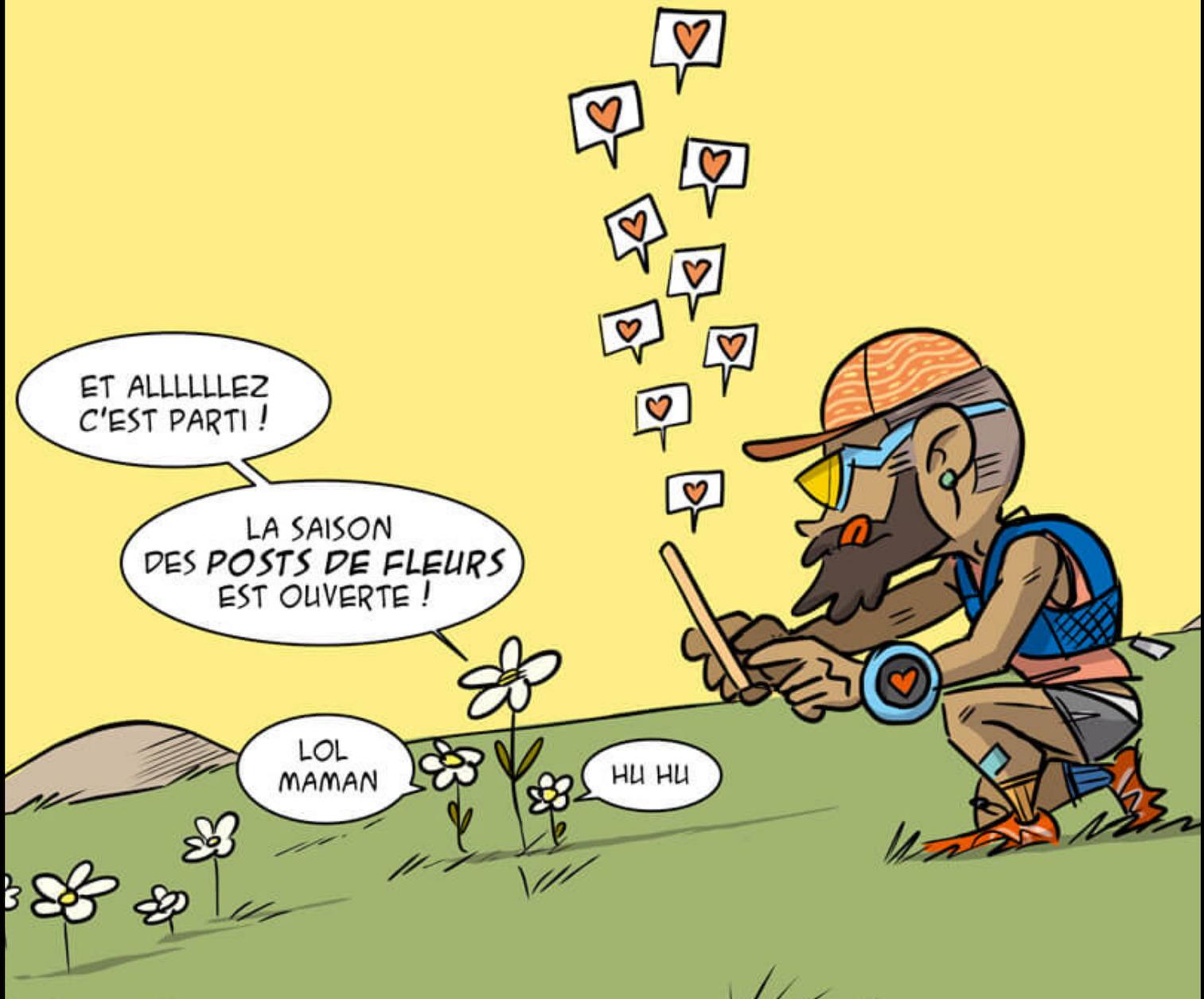


# LA GAZETTE

Le bulletin d'information officiel de LA BUTTE Caen



DANS CE  
NUMÉRO :

LE MOT DE :

MAUD  
MESNAGE

Projet  
Sport santé

ENTRETIEN  
AVEC...

CHARLOTTE  
PRUNIER

Prof de Danse  
contemporaine

L'actualités  
de  
votre club

BONUS

La philosophie de LA BUTTE est de promouvoir l'éducation et l'intégration par le sport, pour tous.

Nous développons des activités de bien-être et de détente, notamment pour des publics spécifiques, demandant des adaptations particulières :

- Enfants souffrant de troubles du comportement/ autisme,
- Jeunes adultes handicapés mentaux,
- Adultes à mobilité réduite,
- Patients atteints d'affection de longue durée
- Personnes souffrant de cancer.

Pour répondre aux différents objectifs de santé et satisfaire ces populations, nous avons créé des nouvelles sections, proches de leurs attentes et besoins.

En effet, nous sommes animés par la volonté de proposer une activité physique adaptée aux caractéristiques de chacun, d'être au plus près des bénéficiaires, afin de les aider à augmenter leur qualité de vie dans une perspective de santé globale.

### CRÉNEAU ENFANTS :

Nous accueillons des enfants souffrant de troubles mentaux, pour qui nous mettons en place des séances de motricité, à raison d'une fois par semaine, le lundi après-midi. Cette action est réalisée avec l'Hôpital de Jour et l'Etablissement Public de Santé Mentale.

Un éducateur de La Butte, Guillaume LEMESLE, formé et spécialisé dans le handicap, encadre un parcours de motricité pour ces jeunes, âgés de 8 à 12 ans, en présence des soignants.

Un créneau de « sport accompagné » pour de jeunes autistes, séance partagée avec les aidants, a lieu également le mardi après-midi de 13h45 à 15h15 avec Guillaume pour leur permettre d'améliorer entre autres coordination et sociabilité.

### CRÉNEAU JEUNES ADULTES HANDICAPÉS MENTAUX :

Une séance de Tai chi chuan adapté pour adultes atteints de troubles mentaux, trisomie, a été créée le mardi de 17h30 à 18h30 avec Marie France BONNARD, formée au handicap. Nous cherchons à contribuer à l'effort commun d'inclusion de ce public vulnérable.



**CRÉNEAU ADULTES HANDICAPÉS MOTEURS :**

Deux cours de musculation adaptée sont programmés dans la semaine les lundi et jeudi de 14h à 15h.

Des personnes en fauteuil roulant peuvent s'initier aux machines de musculation, à charges guidées, et s'entraîner sous le contrôle d'un éducateur médicosportif.

Un créneau spécifique de Tai chi chuan est également possible le lundi de 16h30 à 17h30.

**CRÉNEAUX PATIENTS : MALADIES CHRONIQUES/ CANCER :**

Deux heures d'aquagym sont mises en place pour permettre à des personnes en surpoids et obésité de pratiquer en douceur dans le milieu aquatique.

Les patients atteints d'affection de longue durée peuvent aussi pratiquer des activités adaptées, telles que : Qi Gong, Taïso, Danse Contemporaine, Pilates, Yoga, Musculation, Marche, leur permettant de reprendre confiance en leur corps et d'entretenir un bien être corporel, mental et social.

Nous accompagnons ces populations fragilisées dans la remise en mouvement de leur corps, dans le but de les rendre plus autonomes quant à la gestion de leur maladie et des symptômes associés.

A noter que le dispositif IMAPAC permet à des personnes suivies pour cancer de bénéficier de 12 séances financées par le service OncoNormandie.

Une tarification préférentielle est appliquée aux patients adressés par Planeth Patient et par le pôle santé de la Grâce de Dieu.

**CONVENTIONS/ LABELS :**

Des conventions de partenariat sont signées avec les différents partenaires : EPSM, Hôpital de Jour, Basse Normandie Autisme, Planeth Patient, pôle santé de la Grâce de Dieu et OncoNormandie.

Nous avons obtenu la Charte Sport Santé Bien Etre (de la Fédération Française Sports Pour Tous) et le Label Norm'Handi, délivré par le Comité Régional Olympique et Sportif.



**PRÉSENTEZ VOUS :**

Je m'appelle Charlotte PRUNIER, j'ai 26 ans et je suis professeure de danse modern jazz et contemporain.

Ma pédagogie repose sur la bienveillance et l'écoute des élèves.

Dans mes cours, je mets essentiellement en avant l'écoute du corps de chacun et chacune.

Je suis une personne douce et patiente qui encourage l'élève dans son évolution.



**POURQUOI LA DANSE ?**

La danse a toujours été pour moi un moyen d'expression, un défouloir. Il m'est souvent compliqué d'exprimer par les mots. La danse est donc présente pour me libérer par le corps. Je ressens dans la danse une vraie connexion corps-esprit. La danse est une partie de moi.

**DÉROULÉ D'UNE SÉANCE ?**

Je commence souvent avec un temps pour soi, un exercice guidé qui permet de se mettre en corps. S'enchaîne ensuite une série pré-échauffement, pliés et dégagés (exercices qui restent environ 6 semaines). La suite du cours se définit avec des traversées, du gainage et une chorégraphie. Plusieurs choses sont transmises dans un cours ; la technique de tel ou tel mouvement, les différentes qualités de mouvement, le ressenti du mouvement, l'anatomie du mouvement...



**QU'EST CE QU'APPORTE LA DANSE DANS LA VIE QUOTIDIENNE ?**

Comme je l'ai spécifié dans une question précédente, la danse permet d'harmoniser le corps et l'esprit. Je pense que le corps s'exprime par certains maux et qu'il faut prendre le temps de l'écouter. La danse permet cette écoute. La danse permet de prendre conscience de son corps et c'est pour moi une chose très importante ! Évidemment, la danse a un impact positif sur notre santé car le corps est mis en mouvement. De plus, la danse fait appel à notre réflexion par exemple sur des exercices de coordination.



**QUELS ARGUMENTS À DONNER POUR QU'UN NOVICE DE LA DANSE VIENNE À UN PREMIER COURS ?**

Le premier argument qui me vient en tête est le suivant : se rencontrer avec soi, avec son corps.

La danse est à la portée de tous car c'est avant tout une rencontre personnelle. C'est un art qui permet de s'exprimer et de se rencontrer en tant que personne à part entière (corps et esprit réunis).

## L'ACTU DU CLUB

### • ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Vous étiez 425 présents ou représentés le 11 février 2023 !**

**Nous vous espérons encore plus nombreux pour l'assemblée générale de clôture de la saison 2022 - 2023 qui aura lieu entre octobre et décembre 2023.**

**Cette assemblée clôturera également la 70 ème saison de votre club !**



### • LA BUTTE CAEN FAIT APPEL À VOTRE GÉNÉROSITÉ !



**A partir du lundi 06 mars durant 3 mois nous allons mettre en place notre cagnotte.**

**L'objectif de cette cagnotte étant de récolter des fonds afin de pouvoir continuer à faire évoluer votre club !**

**Vous recevrez un mail accompagné d'un lien vous orientant vers notre logiciel de dons ! (Assoconnect)**

**Tout l'équipe de La Butte vous remercie d'avance dans l'espoir de recevoir de nombreux dons !**

### • NOS FÉLICITATIONS À ÉDOUARD GORAND !

**Edouard Gorand a fini 2eme au championnat du Calvados, le 8 janvier 2023 à Troarn, dans la catégorie cadets - de 90 kg !**

**C'est un très bon résultat, Édouard n'avait pas fait de compétition depuis longtemps. Il fait 4 combats et perd contre un adversaire qui est en sport-études.**

**Donc toutes nos félicitation à lui et à la section Judo !!**



## BONUS

### CEINTURE NOIRE – CHARADE #01

Mon premier est extraordinaire,

Mon deuxième est un animal qui vit dans les égouts,

Mon troisième est la boisson préférée des anglais,

Mon tout est un sport de combat ? (Réponse en bas de page)



### " LE SAVIEZ-VOUS ? "

En septembre 1986, la section Natation Synchronisée était lancée au club avec une quinzaine d'élèves.

La section a compté plus de 140 adhérents ainsi que plusieurs participations au championnat de France avec de bons résultats !

La section prendra fin au début des années 2000.



### L'INSTANT HUMOUR



Réponse charade #01 : Karaté (cas-rat-thé)

# LABUTTE

Fondée en 1953

## NOS PARTENAIRES

### INSTITUTIONNELS



### PRIVÉS



Envie de rejoindre l'aventure en tant que partenaire privé ?  
Cet espace vous est dédié !!

N'hésitez pas à me contacter par mail :  
[vincent-labuttecaen@outlook.fr](mailto:vincent-labuttecaen@outlook.fr)