

Jeux



Référent·es : Eddy, Jean-Marie, Matthieu, Morgane.

Bilan moral de l'année:

Une belle année pour la section, qui totalise 139 inscrit·e·s, dont une part toujours croissante de régulier·e·s. Plusieurs nouveaux événements ont été testés avec succès, comme la soirée Arcade, le mini-golf ou l'Archery Tag. 6 bénévoles ont également représenté Chemin des Cimes au festival Sortons jouer du Corum.

Carton plein pour nos week-ends jeux, qui fédèrent toujours autant.

Un projet de PAF est à l'étude pour la location d'une salle et un partenariat préférentiel avec la Barajeux.

Projet 2023-2024:

- Proposer un jeu de pistes urbain.
- Partenariats avec d'autres associations ludiques militantes ? Ludiqueer (qui organise la Queervervention à Rennes), NextGaymer...
- Projet Murder Party, qui serait l'occasion de faire équipe avec la section Théâtre et de proposer un gros événement de fin d'année à tous les membres de CDC.
- Référents pour 2023-2024 : Jean-Marie, Matthieu, Morgane, **Stéphanie**

Les temps forts de la section : (photos, médailles, tournoi...)



Tournoi de tarot



Soirée Arcade



Week-end jeux à Cognac (35 pers)

Soirée mini-golf



Festival Sortons jouer



Week-end jeux à Neffies (22 pers)

Référents : Philippe Granjon & Roger Taylor

Bilan moral de l'année:

- Une année à nouveau très dynamique, avec plus de 50 inscrit-e-s dès les premières semaines et 57 en fin d'année (pour un maximum fixé à 60).
- Une très forte participation en début d'année (une douzaine de personnes par ligne de 25 m !), qui s'est plutôt bien maintenue.
- Un équilibre à l'entraînement du jeudi entre les débutants, les intermédiaires et les confirmés. Chacun-e trouve une ligne à son niveau !
- Le second créneau à la piscine olympique d'Antigone déplacé au mardi à 19h (au lieu du lundi à 21h l'an dernier) pour les intermédiaires et confirmés qui a trouvé son public, avec une douzaine de réguliers à chaque séance.
- Des entraînements assurés par un auto-entrepreneur, Roman, (notre entraîneur salarié depuis des années, Andy, a dû arrêter), remplacé ponctuellement par Tristan le mardi : tous deux très appréciés... Mais difficulté à fidéliser le mardi, sans doute parce que se déplacer pour 1 heure au bord du bassin (contre 1,5 heure entrée et sortie de piscine le jeudi) à 35 euros n'est pas très motivant. Décision prise en CA de compter 1h ¼ désormais pour le mardi.
- Une plus grande visibilité de Chemin des Cimes avec des bonnets offerts à tout le monde (100 bonnets commandés, donc il en reste pour l'année prochaine) et 25 maillots de bain aux couleurs de CdC vendus à ceux qui le désiraient. Aucune commande féminine hélas !
- Une très forte participation au Tigaly à Lyon, avec 8 nageurs inscrits, 9 médailles, et tout un groupe pour les soutenir. Un record !
- Et une préparation du TIMM avec des entraînements aux plongeurs, reprises de nage, culbutes, prise de temps...
- Une convivialité maintenue et appréciée, avec toujours des diners spontanés après les entraînements du jeudi (une douzaine de personnes) et des diners organisés tous les 2 mois (20 à 25 personnes).
- Seul bémol, cette année encore : une présence féminine encore faible (9 nageuses), mais avec une assiduité qui reste forte en fin d'année et une plus grande participation aux repas (contrairement à l'an dernier).

Projet 2023-2024:

- Des femmes mieux représentées avec un 4e référent... qui est une référente. Merci à Flora Bouaziz de nous rejoindre, malgré sa thèse de médecine !
- Un entraîneur régulier pour le mardi : Tristan (et toujours Roman pour le jeudi).
- Volonté de développer encore la convivialité (en plus des diners) : après-midi « convivialité », par exemple dans un spa thermal style Obalia à Balaruc ; soirée dégustation et barbecue chez un producteur de vin (proche d'un tram !) ; week-end natation et loisirs dans un centre sportif (possibilité de se rapprocher d'une autre association de natation comme Frontrunners Marseille)...

Les temps forts de la section



Parés des bonnets Chemin des Cimes



Nos champions, médaillé du Tigaly



Des entraînements très suivis que ce soit à la piscine Pitot ou à celle d'Antigone



Et toujours de la convivialité dans cette section, dans les bassins mais aussi lors des repas !

Avec Roman, notre entraîneur

Randonnée



Référents·es : Stéphanie, David, Doan, Clément



Bilan moral de l'année:

- Première année sans l'impact du COVID, ce qui nous permet de proposer et réaliser une **trentaine de randonnées** le dimanche.
- Nous proposons également **4 séjours**. 2 ont été réalisés dans le Vercors en raquettes animé par Jérôme et dans les Pyrénées Ariégeoises avec Clément. 2 autres sont prévus pour cet été : une semaine dans l'Ubaye en juillet avec Jérôme, Doan et Xavier et un séjour dans les Monts du Cantal fin août avec Clément.
- Nous avons atteint cette année, **110 adhérents licenciés** ce qui est un record depuis la prise obligatoire de licence. Nous avons eu également une quarantaine de personnes en découvertes venant d'autres sections ou de l'extérieur.
- Notre équipe d'animateurs est composée de Fabienne, Stéphanie, David, Doan, Eric, Jérôme, Yann et Clément.
- Comme depuis plusieurs années en partenariat avec le comité départemental de Randonnée 34, nous avons balisé un tronçon de sentier dans le Haut-Languedoc sous le pilotage de Jérôme afin de marcher en étant bien orienté.
- Reprise **des formations** auprès de la Fédération après plusieurs années de pauses afin de former nos animateurs pour les randonnées du dimanche et les séjours. Stéphanie et Yann sont désormais « animateur de proximité » et Clément est « animateur montagne ».
- Les moments conviviaux se font le plus souvent après les randonnées autour d'un verre en terrasse.

Projet 2023-2024:

- Nous serons pour l'année prochaine 3 référents ; Stéphanie, Doan et Clément, dans la continuité de notre engagement précédent.
- Pas de mystères ou de révolutions, nous souhaitons pour l'année prochaine continuer à proposer des randonnées le dimanche et organiser des séjours. Déjà plein d'idées sortent de nos têtes.... Vous les découvrirez bientôt.
- Nous souhaitons étoffer notre équipe d'animateurs afin de proposer davantage de randonnées. Avec tous les nouveaux arrivés, nous espérons recruter des personnes motivées ☺, et peut-être faire faire de nouvelles formations.

Les temps forts de la section : (photos, médailles, tournoi...)

- Cette année est marquée par les 20 ans de l'association et par conséquent 20 ans de randonnées. Nous organisons pour cela un challenge avec « **20 cimes pour les 20 ans** » dont vous voyez quelques photos et qui est le fil conducteur de cette année et de l'année prochaine. Nous avons ainsi fait le Vercors en raquettes, le Ventoux sous la neige, Roques-Altes, mais aussi le mythique Aigoual ou le St Guiral. Nous continuerons sur 2022 ce challenge avec l'Ubaye, le Cantal, le Caroux, peut-être le Canigou et d'autres sommets plus locaux...
- Randonnée anniversaire pour les 20 ans du Chemin Des Cimes, début février. Malgré le mauvais temps nous avons été une vingtaine de motivés pour marcher et fêter l'évènement.



Self défense

Référents : Boris & Sylvain

Bilan moral de l'année :

8 adhérent·es. Cours d' 1h30 le samedi après-midi, durée idéale pour cette discipline Une quinzaine de personnes accueillies en séance d'essais durant la saison

Des séances variées et techniques avec une approche très pédagogique de l'instructeur dans une ambiance conviviale

Un atelier de découverte de l'auto-défense organisé le 17 mai

Projet 2023-2024 :

Objectif de proposer deux séances : - Le lundi ou mercredi soir - Le samedi après-midi

Les temps forts de la section :

07 janvier :

Apéro de rentrée (création de la section en décembre)



17 mai :

Atelier découverte de l'auto-défense ouvert aux membres d'autres associations pour la journée mondiale de lutte contre les LGBTQIA+ phobies, accueil de 35 participant-es

Cent euros de dons recueillis au profit de SOS homophobie lors de cet événement

23 juin :

Atelier d'auto-défense à la plage 73 + apéro de fin de saison



Sophrologie



Référent-es : Nicolas Noirault

Bilan moral de l'année:

La section de sophrologie a été ouverte en décembre 2022 de manière bénévole et compte aujourd'hui 13 inscrits, dont un noyau fixe de 4 à 6 personnes qui viennent de manière régulière. Les séances plaisent énormément à ce petit noyau. La sophrologie touche aux émotions et on se retrouve émus en fin de séances, qui permettent un lâcher-prise intense. Je suis très satisfait de ces 6 premiers mois. Seul bémol, la salle que je loue actuellement à construit un faux mur dans la salle, ce qui réduit considérablement l'espace pour l'activité et limite la place à 6 personnes grand maximum.

Projet 2023-2024.

Je souhaiterai idéalement dérouler 4 séances de sophrologie et doubler le nombre de participants (si la salle le permet). Faire deux séances de sophrologie brute (position assise avec des techniques de moins en moins guidées, qui demande une progression à l'année) et deux séances de sophro-méditations (comme cette année) qui permet d'être allongé et de lâcher complètement prise, ce qui plait beaucoup aux adhérents. En contre-partie je n'ai pas pu exploiter la partie sophrologie « pure ». D'où l'idée de 4 séances par mois.

SQUASH



Référent: Paul

Bilan moral de l'année:

La section squash a changé de référent au cours de l'année (fin janvier 2022).

Cette année 3 adhérentes ont rejoint la section.

Une section qui fait preuve de convivialité.

Les principales difficultés :

- La réservation des terrains (les créneaux ne peuvent pas être bloqués pour l'année, mais seulement 3 semaines avant la date concerné).
- Des adhérent-e-s qui pratiquent ce sport en autodidacte.
- Les désistements de dernières minutes entraînent des locations de terrains inutiles. Les désistements hebdomadaires posent également la question de faire intervenir un coach si le nombre de participants évolue chaque semaine.

Projet 2023-2024:

20 séances avec coach (personne pressentie : Loic Figliolini) pour un groupe de 9 personnes

Changement de jour, le mardi.

Afin de pérenniser la section SQUASH, l'engagement des adhérents est essentiel au bon fonctionnement de l'activité Squash car elle a lieu dans une salle de sport privée. En effet, il est indispensable de pouvoir avertir au maximum 3 jours avant la séance d'un désistement (hors impératifs impérieux) les terrains étant réservés et par conséquent payé par CdC, ce qui engage un coût important pour l'association et peut entraîner une répercussion sur le PAF d'adhésion l'année qui suit.

Les temps forts de la section : (photos, médailles, tournoi...)

