

Bienvenue à l'Assemblée Générale Annuelle de

# ***Chap'Nordik*** **Amicale Laïque de Chaponost**

Nouveau nom de notre section Marche Nordique & Bungy Pump

Logo en cours de création





## ***Ordre du jour de l'Assemblée Générale du 9 Juin 2023***

**Accueil des adhérents à partir de 18h30, émargement et contrôle des pouvoirs**

**Ouverture de l'Assemblée Générale à 19h00 : par le Bureau**

**Présentation du bureau**

**Rapport d'activité présenté par Odile-Rémi- Brigitte et Gérard.**

**Vote du rapport d'activité**

**Rapport Financier par la trésorière / Marie Hélène- Vote du rapport financier**

**Présentation des candidats ( s il y en a ), suite à appel à candidature.**

**Nos objectifs pour la saison prochaine**

**Parole à la salle .**



## ***Présentation du bureau actuel***

***Odile CHARRIER : Présidente / Christian DUBUS: Vice-Président***

***Marie-Hélène CHARVOLIN : Trésorière / Martine FEBVEY: Secrétaire***

***Martine MIRAILLE : chargée communication/Évènementiel***

***Rémi COLASSE :Coordonnateur des Animateurs Marche Nordique***

***Gérard BONNET: Coordonnateur des Animateurs BungyPump***

***Notre section au sein de l'ALC SL achève sa 7<sup>ème</sup> saison.***

***Elle a été créée le 3 octobre 2016.***

***En 2019, l'activité BungyPump est venue enrichir notre section.***

***En 2022, une séance de Marche Nordique est proposée tous les dimanches matin***

***Cette année son nom et son logo évoluent : CHAP'NORDIK***



## *Rapport d'activité saison*

*2022/2023*

### *Marche Nordique du Lundi*

- **17 personnes ont assisté aux séances d'initiation MN.**

*Sur la saison 2022/2023 : **104 adhérents.***

- **Avec 11 animateurs bénévoles diplômés Marche Nordique UFOLEP.** Anne est venue rejoindre l'équipe en remplacement de Philippe

- Les Séances sont organisées les lundis avec 4 ou 5 groupes ( Zen, Zen Tonic, Tonic, Tonic Sport, Sport) pour se rapprocher au mieux de vos attentes .

- **39 séances de MN effectuées depuis le début de cette saison (du 5/09/2022 au 30/05/2023)** avec 1796 participants.

Soit 45% des inscrits et une moyenne de **46 personnes** par séance ( tous niveaux confondus)

**Encore BRAVO et merci à tous nos bénévoles qui donnent énormément de leur temps pour vous satisfaire et sans qui notre section n'existerait pas**

## *Marche Nordique du dimanche*

*Une première cette année : nous avons proposé notre activité de Marche Nordique aux actifs qui ne peuvent pas marcher avec nous le lundi.*

- *Cette activité s'est déroulée le dimanche matin et a emporté l'adhésion de **16 participants**.*
- *Les Séances étaient proposées tous les dimanches matins hors vacances scolaires, avec un seul groupe.*
- ***4 animateurs bénévoles** qui officient habituellement le lundi ont accepté d'animer cette nouvelle activité.*
- *Au 31 mai, nous avons réalisé 25 séances sur 11 parcours différents avec une moyenne de 7 participants par séance, chaque adhérent ayant participé en moyenne à 5 séances*
- *Tous les participants se sont montrés très motivés, et ont réalisé une belle progression dans leur technique.*

**Nous tenons à remercier les animateurs qui ont accepté de consacrer certains de leurs dimanches à cette nouvelle activité.**

Nous allons continuer à proposer cette activité la saison prochaine, en le programmant tous les dimanches matins (hors jours fériés) ; une campagne de promotion sera réalisée sur Chap'Info, ainsi que chez les commerçants, au cours du mois de juin.



**Dimanches  
nordiques**



## BungyPump

**13** personnes ont assisté aux séances d'initiation BungyPump.

Sur la saison 2022/2023 : **48 Inscrits.**

- **2 animateurs bénévoles** sont venus étoffer notre équipe : Rémi et Dominique.
- les séances sont organisées le mardi matin avec 2 niveaux (Bien Être et Dynamik) et 3 groupes de 12 (+ animateur)
- depuis le début de cette saison (6/09/2022 au 31/05/2023) **37 séances de BungyPump** ont eu lieu, avec **892** participants.  
Soit 49% des inscrits et une moyenne de **24** personnes par séance (tous niveaux confondus)

**Encore BRAVO et merci à tous nos Animateurs(trices) qui donnent énormément de leur temps pour vous satisfaire.**

Vote du rapport d'activité Marche nordique et BungyPump :

Qui s'abstient ? **0** - Qui vote Contre? **0** –  
Qui vote Pour ? **51 présents+27 pouvoirs**

## Rapport financier, résultat prévisionnel au 31/08/2023



Dépenses	2022/2023	2021/2022
Achats	924 €	963 €
Formation	4144 €	615 €
Rémunération intermédiaire, charges diverses	308 €	
Voyage et déplacement	3687 €	
Services bancaires et documentation	30 €	30 €
Licences	3193 €	2750 €
Participation évènement		341 €
Cotisation ALC-SL	372 €	777 €
Repas bénévoles	630 €	450 €
Réceptions	797 €	160 €
Acompte séjour Jura		1500 €
Récompenses cadeaux	233 €	

Recettes	2022/2023	2021/2022
Ventes et Locations	6027 €	359 €
Subvention	400 €	200 €
Adhésions	8076 €	7170 €
Participations adhérents		72 €
Produit divers	86 €	
<b>Total des recettes</b>	<b>14589 €</b>	<b>7801 €</b>
<b>Total des dépenses</b>	<b>14318 €</b>	<b>7586 €</b>
<b>Résultat d'exploitation</b>	<b>271 €</b>	<b>215 €</b>

**Vote du rapport financier :**  
 Qui s'abstient ? 0- Qui vote Contre? 0-  
 Qui vote Pour ? **51 présents + 27 pouvoirs**



## ***INFO : saison 2023/2024***

**Les Ré-Inscriptions sont ouvertes.**

**Pensez bien à compléter le questionnaire de santé.**

**Vous devrez attester sur l'honneur (case à cocher) le formulaire de l'Ufolep qui vous sera remis à la rentrée.**

**Un tee-shirt bleu sera offert à chaque adhérent d'ici la fin du mois d'octobre. C'est pour cela qu'il vous est demandé votre taille lors de votre ré inscription.**

**Ce tee-shirt sera au moins à porter lors de participation à des évènements extérieurs**

**Les inscriptions seront ouvertes à partir du 11 septembre ( lundi suivant le Forum)**



## *Saison 2023/2024*

Françoise et René-Marc ont souhaité arrêter les animations ; nous les remercions pour leur implication.

Ceci permet un turn-over dans les animateurs.

4 adhérents ont obtenu le diplôme Brevet Fédéral Marche Nordique de l' Ufolep . Ils rejoignent ainsi l'équipe d'animateurs Bénévoles pour la saison 2023/2024.

Il s'agit de Marie Christine CARUSO, Corinne CRUZ, Michel BATHIAS et Didier VILLARD.  
Nous leur souhaitons la bienvenue à tous les 4 et les remercions déjà pour leur implication

### **Pour la saison prochaine:**

Nombre Maxi de 130 participants pour l'activité Marche Nordique

70 pour le BungyPump.

25 pour les séances du Dimanche

Propositions de quelques Séances de Nuit pour les Marcheurs Nordiques



## Nos projets pour la saison 2023/2024

- EuroNordicWalk Vercors à Méaudre les 10 & 11 juin 2023. Prendre tee-shirt ou casquettes de notre section
- Une séance d'initiation Bungy Pump sera proposée le mardi 20 juin pour les adhérents Marche nordique actuels
- \* Journée Fin de saison dans le Pilat le 24 juin 2023 . N'oubliez pas de vous inscrire !
- \* Forum des Associations le samedi 9 septembre 2023. Venez nombreux !
- \* Séance d'Initiation BungyPump le lundi 11 septembre 2023 pour toutes personnes
- Séance d'Initiation Marche Nordique le mardi 12 septembre 2023 pour toutes personnes
- Séjour Mnordique/Yoga en Octobre du Dimanche 15 au 18 octobre 2023

*Et toujours ..... la Seillonnaise en octobre 2023, la Marche de l'Espoir début 2024, Courir pour Elles en mai 2024 etc...*

*Mais aussi des nouveautés comme :*

***Vichy Allier Tour (Nordic VAT) mi-mai 2024 , sur un we, avec une semi-nocturne le samedi et de beaux circuits le dimanche***

# TOUTES les infos sont sur notre site internet CONSULTEZ-LE régulièrement !!!

**MARCHÉ NORDIQUE & BUNGYPUMP**

**Reprise des activités : lundi 5 septembre 2022**

Programmes

Marche nordique	Lundi matin (7h-11h30)*	Groupes par niveaux
Bungy Pump	Mardi matin (9h15-11h15)*	Groupes par niveaux

\* Les horaires de départ pourront être adaptés en cas de forte chaleur

Tarifs

42 € pour 1 activité (licence incluse)
22 € pour 2 activités
3 € par séance pour le prêt de bâtons

Appelée au départ « Marche bâtons », la **Marche nordique** fut longtemps pratiquée par les skieurs de fond pour continuer leur entraînement en l'absence de neige. Elle s'est perfectionnée d'abord en Finlande, puis s'est développée progressivement dans toute l'Europe.

Si le geste technique est correctement exécuté, la marche nordique est un **sport complet**, où 90% des muscles travaillent grâce à la propulsion sur les bâtons. Ses bienfaits sur la santé sont alors réputés : amélioration du système cardiovasculaire, fortification des os, amélioration de la capacité respiratoire, renforcement de l'équilibre...

Quand elles se pratiquent en groupe, ces deux activités de **plein air** sont aussi d'excellents moyens d'aller détente, plaisir et convivialité !

contact : [marchenordiquealc@gmail.com](mailto:marchenordiquealc@gmail.com)

<https://nordique-bungy-chaponost-alc.assoconnect.com>

**Nouveau en 2022-2023 : « Les Dimanches Nordiques » :** à partir de sept. 2022, la section propose à tout nouvel adhérent non disponible le lundi une séance de marche nordique le **dimanche matin** !!

Chap Nordik (alc-40) est une section de l'Amicale Laique Chaponost - Sports et Loisirs, association régie par la loi 1901, qui a pour objet d'organiser des activités éducatives, sociales, culturelles et sportives au travers de différentes sections. L'Amicale est affiliée à l'UFOLEP <http://www.ufolep-69.com/>

Animation (accès réservé aux animateurs) Nous contacter  
Accès aux outils d'animation

Plan du site Licences Mentions légales CGUV Paramétrer les cookies Se connecter

<https://chap-nordik-alc.assoconnect.com>

