



association  
— *en* —  
ÉQUILIBRE

Spécialisé en sport, santé & bien-être

2023

-

2024

# RAPPORT D'ACTIVITES





# Sport Santé & Bien-être

## Châteaurenard



### ***Historique et objectif***

#### **L'association en équilibre a été créée en 2018**

Elle a pour objectif de développer et animer des activités liées au domaine du sport santé & bien-être ainsi que des actions de prévention santé sous forme d'ateliers, de conférences ou de séjours.

Les activités proposées sont ouvertes à tous sans distinction, dans le respect des idées, des niveaux et des particularités de chacun.

## ***Les activités proposées***

Au cours des 12 derniers mois, L'association en équilibre a proposé diverses activités de façon hebdomadaire dans le centre nautique de Châteaurenard.

Nos activités se pratiquent toutes, en groupe :

- Le **Feldenkrais** (atelier mensuel de 2h), Alexandrine
- La **sophrologie**, Claudia
- Le **Pilates**, Alexandrine
- Le **Pilates**, Renato
- Le **yoga du rire**, Françoise
- Le **vinyoga**, Sandra
- Le **hatha yoga**, Clara
- Le **yoga ludique** pour les enfants de 07 à 12 ans, Françoise
- Bien-être & maternité** (yoga, sophrologie, Pilates périnatal), Claudia, Alexandrine, Clara

# Les adhérents-licenciés

Pour la saison 2021-2022

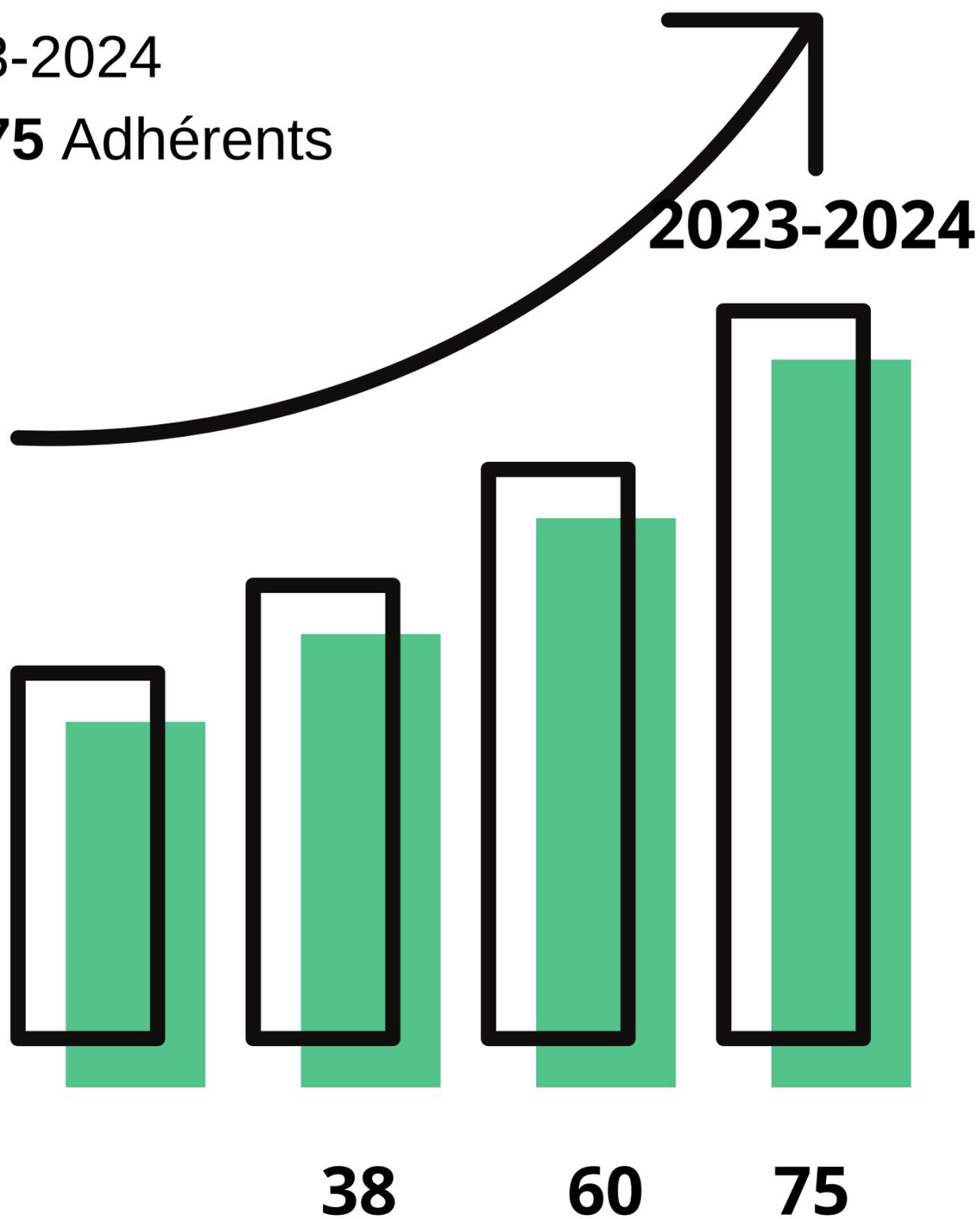
- **38** adhérents

2022-2023

- **60** adhérents

2023-2024

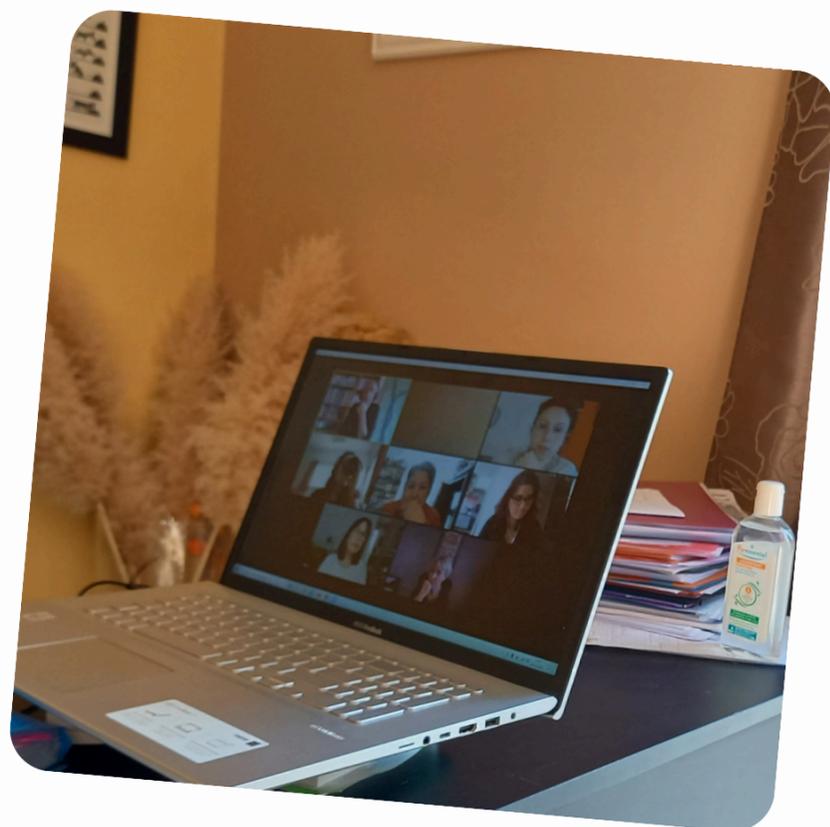
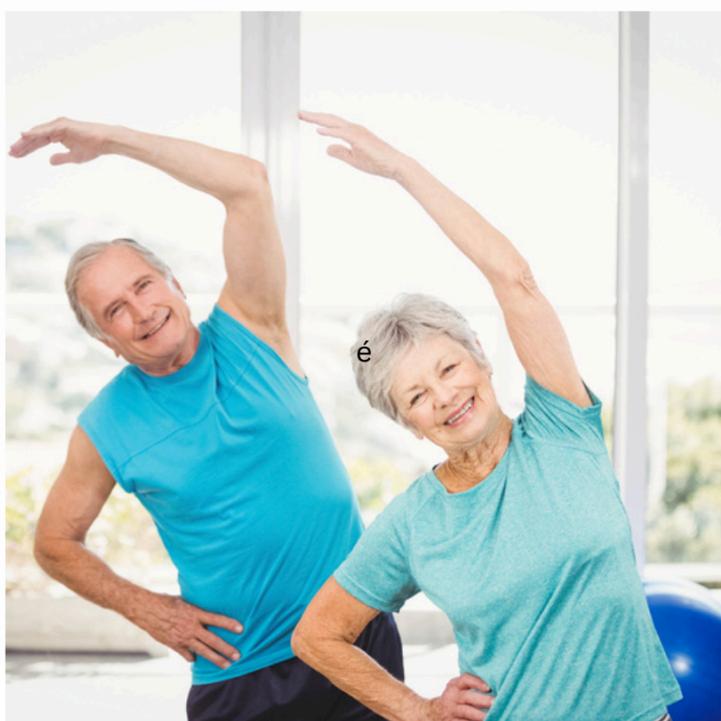
- **75** Adhérents



# Les actions de prévention santé sénior, avec l'Asept paca

## En distanciel

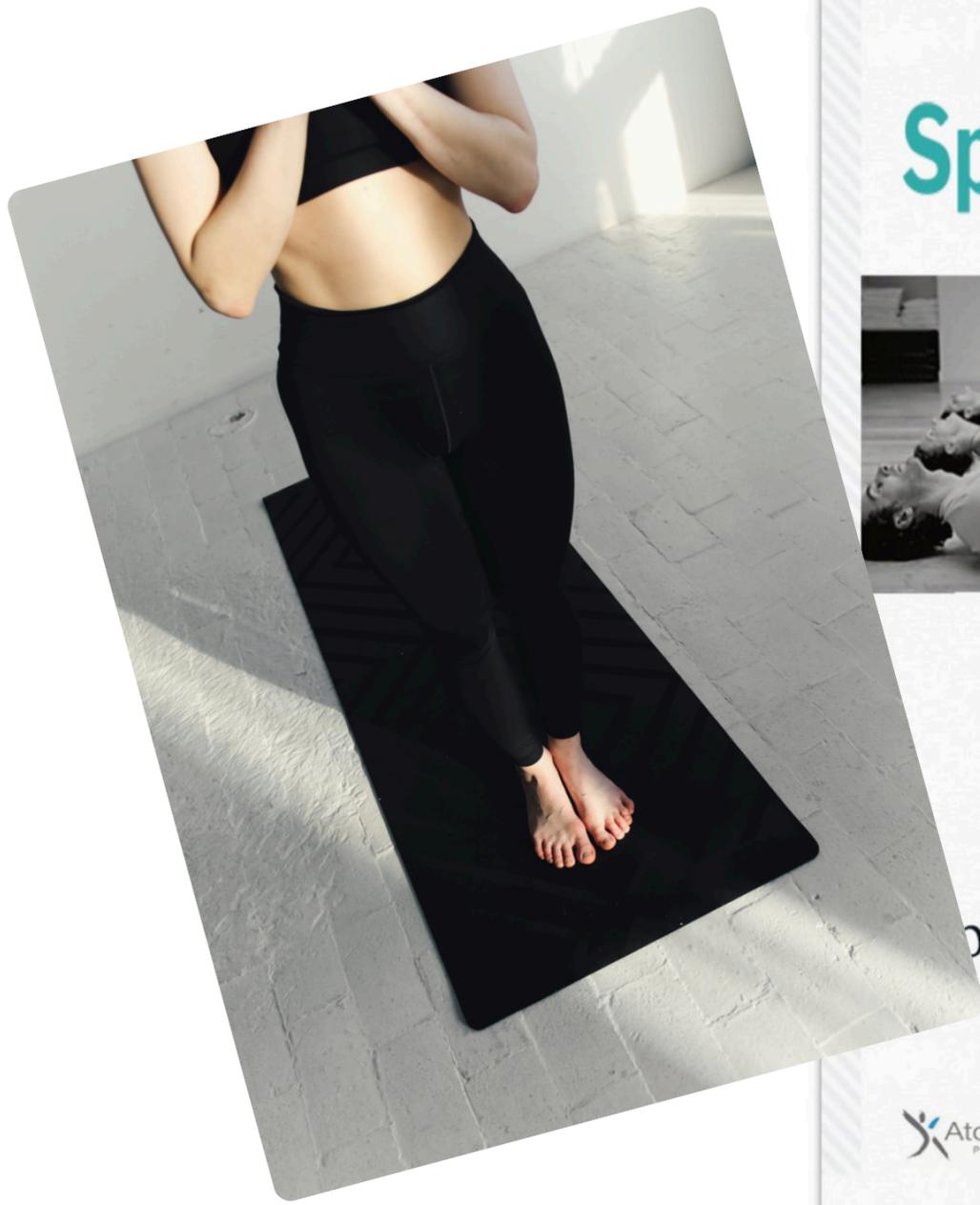
Nous pratiquons des séances de **yoga douceur** et de **Pilates**, de façon hebdomadaire. Elles se déroulent en visio conférences. Ces séances sont financées par l'Asept paca, elles font parties du dispositif “ **Pour bien vieillir**” et sont entièrement gratuites, pour les pratiquants.





## En présentiel

- **Septembre, Pilates en 4 séances pour le CCAS de Maussane les Alpilles**
- **Janvier, Pilates en 4 séances pour la maison du bel âge de Maillane**
- **Janvier, Pilates en 4 séances pour la maison du bel âge de Saint Etienne du grès**
- **Février, yoga du rire en 5 séances pour le CCAS de Saint Remy de Provence**
- **Avril, yoga douceur en 6 séances pour le CCAS de Maussane les Alpilles**
- **Avril, Pilates en 4 séances pour la maison du bel âge de Graveson**
- **Juin, Pilates en 4 séances pour le CCAS d'Eygalières**



association  
en  
ÉQUILIBRE

Sport Santé & Bien-être

Bien-être et maternité  
pré & post natal

sophrologie

Pilates

Yoga

Atoutform  
PROGRAMME SANTE

## Bien-être & maternité

Nous avons développé le programme Bien-être & maternité, avec des séances hebdomadaires de **Pilates**, **yoga** et **sophrologie** périnatales avec des tarifs abordables pour tous (8€ la séance et 5€ l'atelier de 2h).

Les ateliers d'éducation santé pour les jeunes parents sont animés par des intervenants diplômés.



- Portage physiologique de BB
- Langue des signes
- Sommeil
- Les 1er semaines avec BB

Il y a eu

2 ateliers de portage physiologique de BB

1 atelier langue des signes

1 atelier sommeil

1 ateliers les 1er semaines avec BB

20 séances de yoga, sophrologie et Pilates



**Octobre , Rencontre "santé & bien-être"**  
 organisée par la Macif.  
 Carpentras

2 séances de yoga du rire

Forum "santé vous bien"

La semaine bleue à châteaurenard

Stand et présentation du dispositif  
 "sport sur prescription"



**Janvier, yoga santé dans le cadre  
 du "sport sur prescription" avec  
 l'OMS**

**Sport Santé sur Prescription**  
**CHÂTEAURENARD**

VILLE DE CHÂTEAURENARD  
 DE PROVENCE

Dispositif de type «Sport sur Ordonnance» organisé autour d'une équipe médico-sportive offrant un parcours personnalisé d'activité physique adaptée.

Programme de 28 semaines Pour les personnes atteintes de maladies chroniques ou à risques.

Renseignements et inscriptions auprès de votre médecin ou directement au :  
**07 68 25 50 51**

PROVENCE EN FORME  
 Centre Ressources Sport Santé

AGENCE NATIONALE DU SPORT

REGION SUD

DEPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financiers de la prévention de la perte d'autonomie du 1er Age.

Animation de séances hebdomadaires de "yoga santé" pour des pratiquants issus du dispositif et ayant une prescription médicale.

association  
 en  
**ÉQUILIBRE**  
 Spécialisé en sport, santé & bien-être

# Janvier, recrutement d'une alternante "chargée de développement et de marketing sportif"

Hajar, est avec nous pour une durée d'un  
an, cette formation se cloturera par un  
examen diplômant.

# Mars, formation "sport santé" pour 2 de nos intervenants Renato & Alexandrine



**FORMA**  
Institut de formation

Fédération Sportive et Culturelle de France  
COMITÉ RÉGIONAL  
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

## FORMATION SPORT SANTÉ

FORMATION FÉDÉRALE CERTIFIANTE

- >> Développer ses compétences pour intervenir auprès de personnes « en difficulté de santé »
- >> Proposer des activités adaptées aux limites fonctionnelles de leurs pratiquants (outils, méthodes, enseignements)

**Lieu:** Marseille  
**Dates:** 27/01/2024 au 17/03/2024

- 27 janvier 2024 (à distance)
- 17 février 2024 (à distance)
- du 15 au 17 mars 2024 (présentiel/Marseille)

**Plus d'informations:**  
contact@fscf-provence.fr  
06.32.07.06.76



JOURNÉE NATURE

## Retour sur la journée bien-être et séance de yoga en pleine nature

Samedi 4 mai 2024

association  
par  
ÉQUILIBRE

"Un grand merci  
pour cette belle  
journée"

# Mai, journée "bien-être et séance de yoga en pleine nature"

Pour nos adhérents

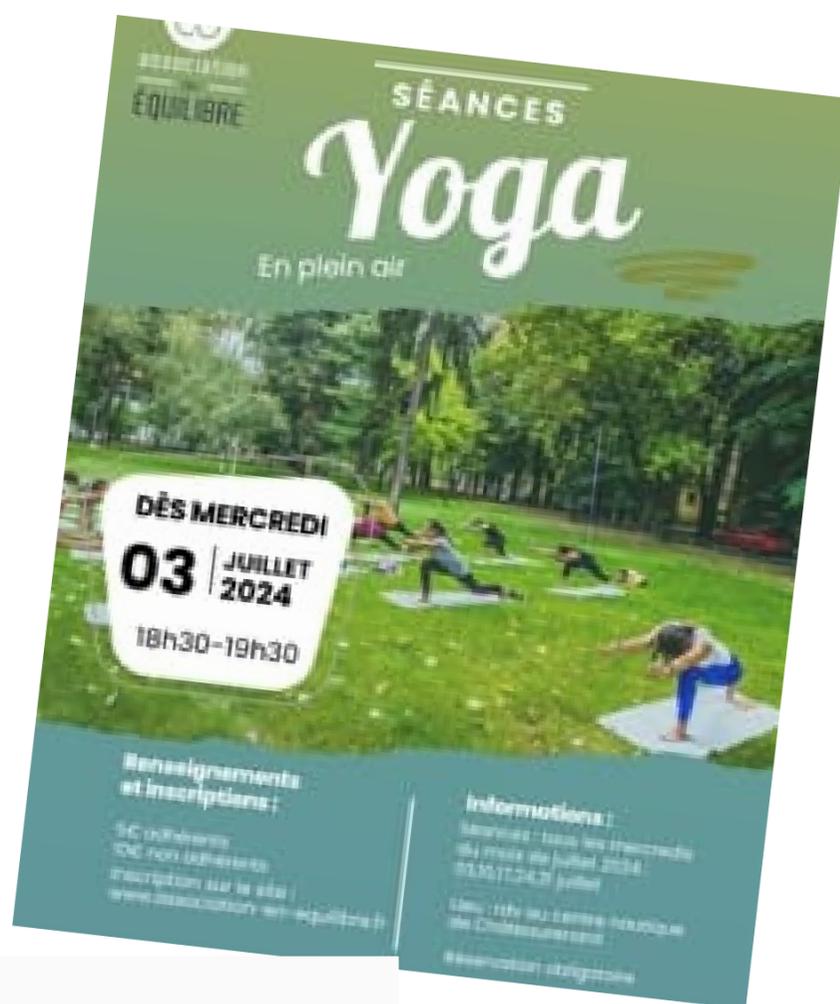
# En pleine nature durant l'été

**Juin**, soirée de clôture

12 séances de yoga pour  
le CCAS de Maussane  
les Alpilles



**Juillet**, poursuite de nos séances,



**Aout**, formation au yoga de Gasquet (le yoga sans dégâts) 28H pour Alexandrine, professionnelle de la santé et de la forme



Depuis 2019,

L'association en équilibre est affiliée à la FSCF et bénéficie de l'appui de son comité directeur en paca pour se développer.

Nous sommes engagés dans le programme fédéral "ATOOUTform" et plus particulièrement dans sa forme préventive "ATOOUT+", c'est pourquoi nous nous adaptons à tous types de public.



**Fédération Sportive et Culturelle de France**

La FSCF guide et accompagne chacun vers l'épanouissement et l'autonomie à travers des...

FSCF / Jun 26, 2023



La Fédération Sportive et Culturelle de France (FSCF) propose à ses associations son programme santé Atoutform afin que chacun découvre une pratique qui lui est adaptée quels que soient son âge, son état de santé et ses capacités physiques.



**Atout+ : Préserver sa santé.**

**La FSCF développe au sein de son programme santé la thématique Atout+.**

La thématique Atout+ offre l'opportunité de pratiquer une activité physique régulière de proximité dans une association FSCF engagée dans une démarche santé validée. Atout+ c'est la possibilité pour les non-sportifs de lutter contre la sédentarité et d'ambitionner une meilleure forme générale à tout âge. C'est également permettre aux sportifs de mieux se préparer à la performance sans dégrader leur capital santé. La prévention santé et l'approche globale de la personne dans toutes ses dimensions sont au cœur des activités qu'elles soient sportives, artistiques ou culturelles, développées dans le cadre de la thématique Atout+.

Pour toutes demandes de renseignements sur le programme santé Atoutform :  
[www.fscf.asso.fr/atoutform](http://www.fscf.asso.fr/atoutform) • [atoutform@fscf.asso.fr](mailto:atoutform@fscf.asso.fr)  
Rejoignez-nous sur

[f/laFSCF](https://www.facebook.com/laFSCF) | [@LA\\_FSCF](https://twitter.com/LA_FSCF)

# Sport sur prescription et l’OMS

Nous intégrons le dispositif sport sur prescription dans le cadre de l’OMS, ce dispositif est porté par la commune de Châteaurenard et le CDOMS 13.

Claudia Gamet intègre le bureau (secrétaire)

Sandrine Haon, co-secrétaire.

2022-2023

19 séances ont eu lieu et 11 pratiquants ont bénéficié du “yoga santé”.

Il est important de préciser qu’au cours de cette saison sportive le CDOMS 13 a obtenu l’habilitation Maison sport santé pour la commune de Châteaurenard au nom de “treize en forme”. La mise en place des actions de Maison sport santé sont assurées par l’OMS de châteaurenard avec le soutien technique et financier du CDOMS 13 ( dans la continuité de l’organisation prévue dans le dispositif “sport sur prescription”).

# Conclusion & perspectives

Pour la saison 2023/2024 le bilan global est tout à fait satisfaisant notamment sur la diversité des activités et le nombre d'interventions. La dynamique permise par la visibilité de l'association dans les forums et par nos diverses interventions, nous a permis de faciliter notre déploiement ainsi que le travail en collaboration avec l'OMS est une vraie réussite et un gage professionnel.

Une réunion de bilan a été réalisée avec l'équipe de l'association pour mettre en évidence les points à améliorer pour la saison 2024-2025.

- Augmenter nos adhérents
- Améliorer notre visibilité
- Améliorer notre offre de pratique
- Renouveler nos partenariats
- Proposer des ateliers en lien avec le sport santé bien-être

# association

— *en* —

# ÉQUILIBRE

Spécialisé en sport, bien-être & santé

## Contact



07 86 26 83 42

asso.enequilibre@gmail.com



<https://www.association-en-equilibre.fr>



32 BD Gambetta 13160 Châteaurenard



association  
*en*  
ÉQUILIBRE

Spécialisé en sport, santé & bien-être