



FitZen : AG 2025
sur exercice 2024
- Compte-rendu -





Présentation de l'AG

❖ Objet

- **AG ordinaire de la section FitZen de l'ASC du CNES portant sur l'exercice 2024**
- Date, lieu: 11/02/2025, en présentiel et visio par Skype
- Annonce vers les adhérents et le CD-ASC envoyée par courriel le 14/01/2025 + un rappel envoyé le 07/02/2025
- Présents:
 - 22 participants (13 en salle et 9 via Skype) dont 2 représentantes du CD-ASC et 36 pouvoirs : **58** (participants + pouvoirs) votants au total
 - en annexe la copie de la liste émarginée

❖ Déroulement

- Un PowerPoint est présenté en séance. Pour le compte-rendu, les planches de ce document sont complétées par les votes ainsi que par les questions / réponses des adhérents.
- Votes ouverts aux adhérents à jour de leur inscription (ASC & Section)
- Démarrage: 12h30 Fin de la séance: 13h50



Plan

❖ Bilan moral 2024

- Vie du bureau
- Développement de la section
- Vote

❖ Bilan Trésorerie 2023/2024

- Vote

❖ Perspectives pour FitZen en 2024/2025

❖ Vote du bureau 2025

Vie du Bureau 2024 (1/5)



Section FitZen Le bureau 2024-2025



Présidente
Pascale Soullard



Trésorière

Kateryna Kiryukhina



Adjointe :

Nogaye Loubradou



+ support de Marie



Responsable Professeurs

Charlotte Garcia



Adjoint :

Serge Béraud



Responsable Inscriptions

Sophie Mazeau



Responsable Pointages

Nathalie Mathieu



Responsable Matériel

Christian Sartini



+ support
Yoan Grégoire



Web master

Emmanuelle Vergnault



Réunion de bureau une fois par mois.

Marie reste en support à la Trésorerie jusqu'au retour de Katia



Vie du Bureau 2024 (2/5)

Organisation de la section

❖ Inscriptions validées uniquement après :

- Inscription validée ASC
- Paiement de la cotisation (cotisation unique, pas d'inscription par cours).
- Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques chargé dans la rubrique dédiée.

Une fois ces formalités accomplies, l'inscription à la section ouvre droit à la totalité des cours proposés au planning.

❖ Inscription des personnes extérieures

- Les demandes d'adhésion des personnes extérieures (non ayant-droit) qui doivent faire l'objet de dérogation sont soumises à un examen préalable par le Bureau puis à l'acceptation par le CD. Dans le cas où le nombre d'inscrits est déjà très important (comme cette année par ex), si en tout début de saison, il peut arriver de répondre favorablement à un nombre très réduit de demandes, en cours de saison, le Bureau déclinera systématiquement et il est probable qu'à l'avenir, ces demandes soient refusées d'emblée.



Vie du Bureau 2024 (3/5) Organisation de la section

❖ Tenue des Cours

- **Nombre maximum** de personnes autorisées dans les salles : respecter d'abord la volonté du professeur puis le nombre max de personnes autorisées par salle, affiché sur les portes d'entrée :
 - 12 personnes en salle Yoga
 - 36 personnes au petit Gymnase
 - 15 personnes au Bât culturel

Depuis fin 2023, le Bureau a installé, à chaque porte d'entrée, un panneau sur lequel est indiqué "**COURS COMPLET, MERCI DE NE PAS ENTRER**". En cas de saturation, les portes des salles sont fermées et le panneau affiché.

Dans tous les cas, pour le bon déroulement des cours, le respect des professeurs et des adhérents, nous vous remercions d'arriver à l'heure aux cours et de ne pas vous présenter au-delà de 10 minutes de retard.

- **Nombre minimum** de personnes pour tenir le cours : 2 (présentiel et/ ou zoom)
- **Pointages** : ils sont indispensables pour assurer la pérennité des cours, **il faut impérativement noter sa présence à chaque cours**. En cas de refoulement, il est également demandé de l'indiquer sur les feuilles de pointage.
- **Cours Zoom** : tous les participants aux cours doivent être inscrits à la section.



Vie du Bureau 2024 (4/5)

Organisation de la section

❖ Ajout d'un nouveau cours

- Mise en place votée et organisée en réunion de bureau en tenant compte de toutes les contraintes (budget, prof, salle, ...). **Quand cela est possible** (choix horaire, prof, ...) des sondages peuvent être organisés.

❖ Modification des cours

- En fonction des statistiques de fréquentation, la modification d'un cours est votée et organisée en réunion du bureau en tenant compte de toutes les contraintes (budget, prof, salle, ...). **Quand cela est possible** (choix horaire, prof, ...) des sondages peuvent être organisés.



Vie du Bureau 2024 (5/5)

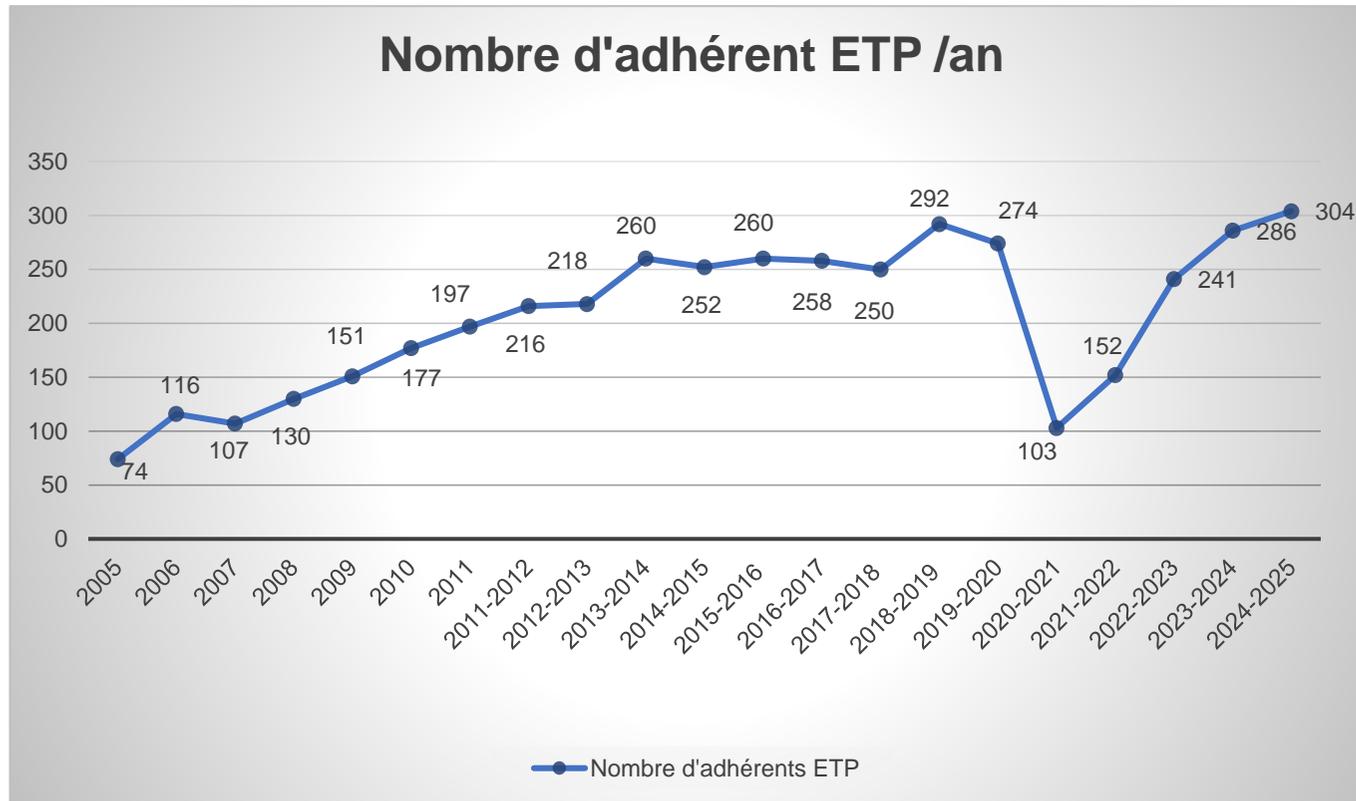
Organisation de la section

- ❖ **Suppression d'un cours**
 - Votée en réunion de bureau, sur la base des pointages, si la moyenne de fréquentation sur un trimestre < 4 participants.

- ❖ **Remplacement des professeurs (absences, vacances, ...)**
 - Voté en réunion de bureau.
 - Tant que cela est possible, les profs absents sont remplacés.
 - Pendant les vacances scolaires, le planning est optimisé en fonction de la fréquentation attendue et il est fréquent que nous regroupions des cours dédoublés en temps normal (Pilates, Yoga & Renfo). La section peut également procéder à des changements de salle (principalement des salles Yoga ou Bât culturel vers le petit gymnase qui a la plus grande capacité d'accueil).



Développement global de la section (1/8) : Nombre d'adhérents ECP (Equivalent Cotisation Pleine) :



286 ECP en 2023-2024
(**299** adhérents)

VS

304 ECP au 31/12/2024
(**310** adhérents)

Et il continue à y avoir
des inscriptions en
cours d'année

Une saison record en terme d'adhérents !!!!



Développement global de la section (2/7) : Planning

L'offre 2024-2025 s'étoffe :

- 27,25h cours/semaine (car le CT du samedi est mensuel), **contre 25,25 l'an passé**. Plus de la moitié des cours sont doublés en zoom et malgré les fréquentes difficultés de connexion (surtout en salle yoga & petit gymnase), il y a toujours du monde en distanciel.
- 11 cours différents, **contre 10 l'an dernier** : Cross Training | Renfo et Renfo + | Gym posturale | cardio en musique | CardioTraining | CAF/Stretch | Zumba | Pilates | Streching | Yoga | Qi Gong
- 15 profs, **comme l'an passé**

2023 2024	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi
	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase
08h																
08h15																
08h30																
08h45																
10h																
10h15																
10h30																
10h45																
11h45																
12h00																
12h15																
12h30																
12h45																
13h00																
13h15																
13h30																
13h45																
17h00																
17h15																
17h30																
17h45																
18h00																
18h15																
18h30																
18h45																
19h00																
19h15																
19h30																

2024 2025	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	ZOOM Uniquement	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	ZOOM Uniquement	Petit gymnase
8h																		
8h15																		
8h30																		
8h45																		
10h																		
10h15																		
10h30																		
10h45																		
11h45																		
12h00																		
12h15																		
12h30																		
12h45																		
13h00																		
13h10																		
13h30																		
13h45																		
13h55																		
17h00																		
17h15																		
17h30																		
17h45																		
18h00																		
18h15																		
18h30																		
18h45																		
19h00																		
19h15																		
19h30																		

Évolutions 2024-2025 :

- Succès confirmé et grandissant des cours de cross training, mise en place d'un cours de Cardio Training et très bientôt d'un nouveau cours de Renfo +.
- Installation d'un cours de Gym posturale
- Abandon du cours de Step faute de fréquentation suffisante.
- Le cours de CAF/Stretch du lundi fait encore le plein toutes les semaines et les cours de Renfo + du mardi midi ainsi que celui de Cross Training du jeudi midi sont régulièrement saturés.



Développement global de la section (3/7) : Profs



Les professeurs de la section FitZen 2024-2025



Stéphanie Martinez
(Pilates, Renfo, CAF)



Laëtitia Varlet-Zago
(Zumba)



Marie Capron (Yoga)



Claire Nougailon
(Pilates)



Laure Taché (Cross
Training, Cardio)



Bakhta Kelafi (Renfo)



Séverine Sery
(Stretching, Pilates)



Willian Halford (Cross
Training, Cardio
Training)



Armel Dumelie (Pilates)



Mariem Trabelsi (Yoga,
Gym posturale)



Catherine Boussard (Qi
Gong)



Lucile Reskallah (Pilates)



Thomas Baudry (Cross-
Training, Stretching)



Adeline Curtelin (Yoga)

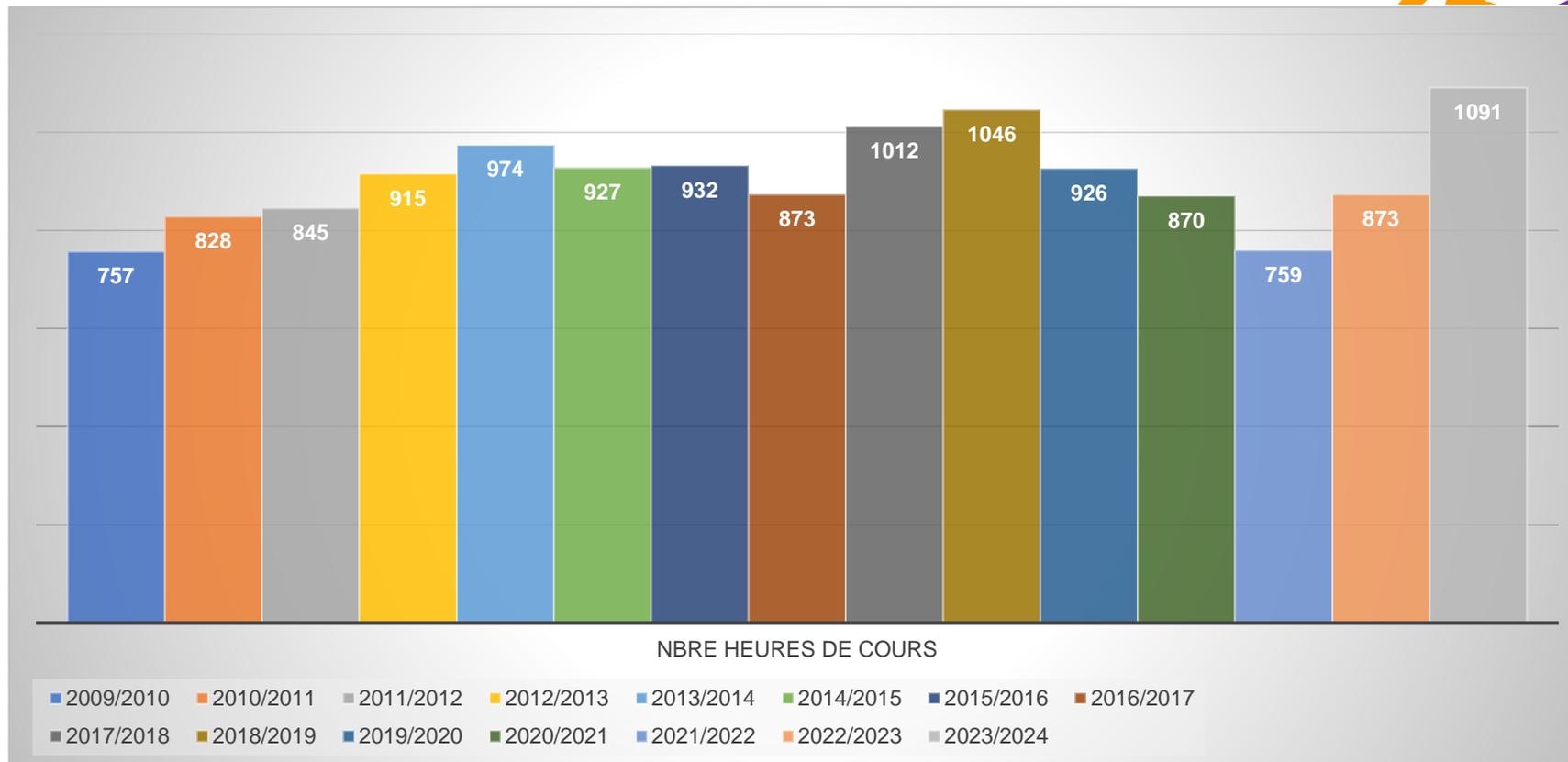


Hugo Descurninges
(Cross- Training)



Développement global de la section (4/7)

Heures de cours dispensées

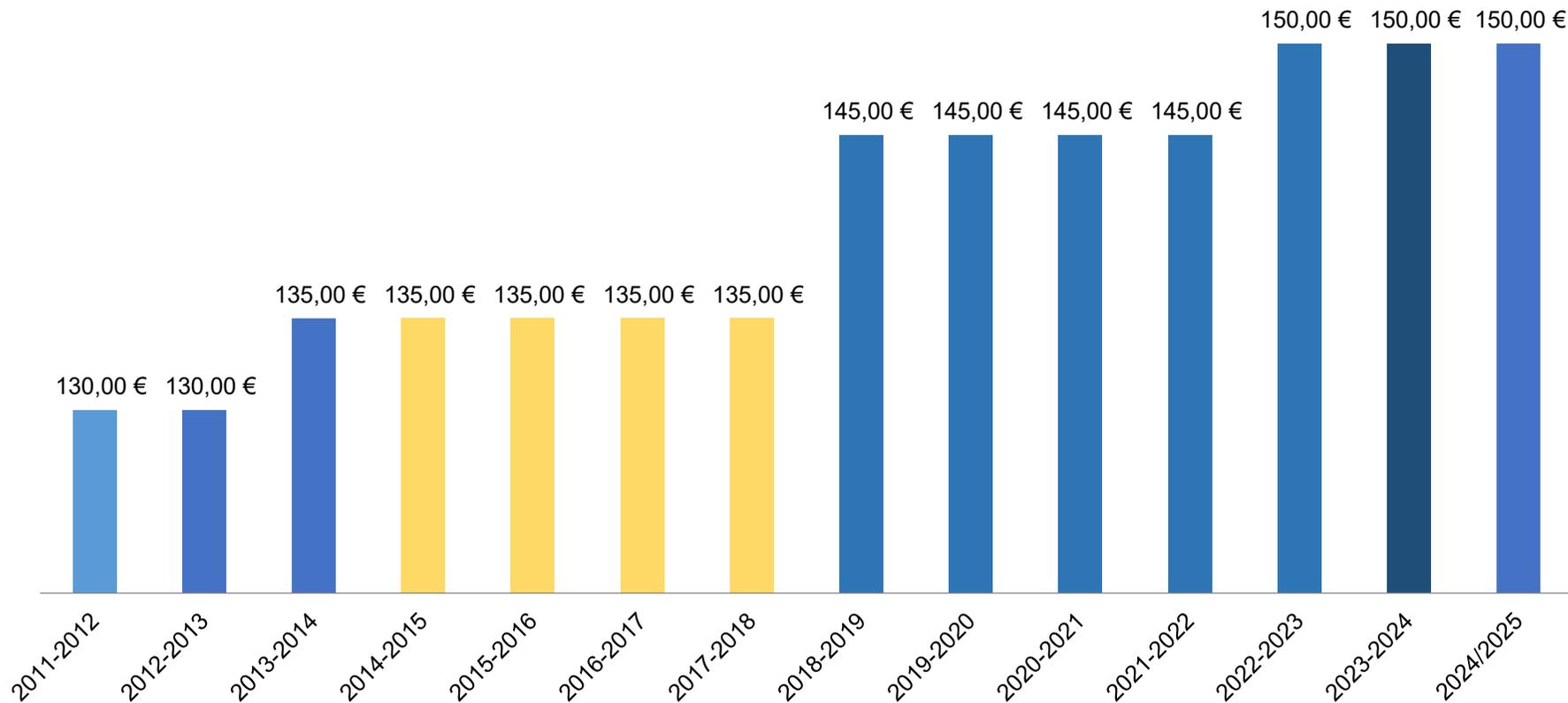




Développement global de la section (5/7)

Cotisation

Evolution cotisation





Développement global de la section (6/7)

2024	Lundi			Mardi			Mercredi				Jeudi			Vendredi				Samedi
	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	ZOOM Uniquement	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	Petit gymnase	Salle yoga	Bât. Culturel salle de réunion	ZOOM Uniquement	Petit gymnase
8h																		
8h15																		
8h30																		
8h45				CARDIO en MUSIQUE : Laure (5)														
10h																		
10h15																		
10h30																		
10h45																		
11h45																		
12h00		PILATES Stéphanie (10)		Renfo + : Stéphanie (25)	PILATES : Claire (8) (3)													
12h15																		
12h30																		
12h45																		
13h00		CAF et Stretching : Stéphanie (9)		Renfo : Stéphanie (12)	PILATES + : Claire (7) (1)													
13h10																		
13h30	CROSS TRAINING : Willian (7)																	
13h45																		
13h55																		
17h00																		
17h15																		
17h30																		
17h45																		
18h00																		
18h15	PILATES : Armel (5)																	
18h30																		
18h45																		
19h00																		
19h15																		
19h30																		

○ moyenne en présentiel
○ moyenne en zoom

Les cours sont globalement bien fréquentés. Néanmoins, la section constate la saturation régulière des cours de :

- Cross training du jeudi 11h45
- Renfo+ du mardi 11h45
- Pilates du mercredi 18h00

Ce qui conduit parfois à devoir refouler quelques adhérents. Le bureau insiste sur la nécessité de ponctualité et le respect de la pancarte : **COURS COMPLET, ne pas entrer**, le cas échéant.

Pour pallier aux défauts de pointage (oublis,...) le Bureau pense pertinent d'ajouter entre 10 à 15% de fréquentation supplémentaire aux informations du tableau ci-contre



Développement global de la section (7/7)

Achats - Investissements

1 Chevalet, materiel de fixation et 3 paires d'alteres 2*5Kg	251,07 €
10 Tapis de sol bleu - 180 cm	236,55 €
8 sveltus boucles bleu	1 369,00 €
10 tapis noir	
5 tapis yoga	
3 haltères 3 paires de 3kg	
2 haltères 2 paires de 5kg	
2 haltères 1 paire de 7,5kg Dumbbell hexagonale noire	
2 paires de 7,5kg Dumbbell hexagonale noire	
10 élastiques les « Mills » oranges	
1 barre de traction	
1 Chaîne de sécurité trempée de 6 mm d'épaisseur avec un Cadenas a Clef Longueur 80 cm	
1 slam balls de 7kg	
1 slam balls bleu de 11.3kg	
2 élastiques 2x5 pour suspension barre	
4 Haltères de cross training et musculation 10 kg - Dumbbell hexagonale noire 2*2	
2 BOSU Balance Trainer Planche D'équilibre	
2 produits nettoyage 5l + marqueur + 1 bac	
1 clé sono	
Enceinte portable	130,25 €

Investissement 09/2023-08/2024 :

Total : 1 986,87 €

Vote du Bilan moral 2024



Pour : 58

Contre : 0

Abstentions : 0



Bilan trésorerie (1/2)

Bilan 2023-2024 :

❖ Subventions

- Fonctionnement ASC : 22900€ reçu en mai 2023
- Cotisations adhérents : 42935€
- Fond de roulement = 6701,09 €

Soit un total de 72 536,09 €

❖ Dépenses

- Prix des cours pour année 2023-2024 : 57133,22 €
- Abonnements ZOOM : 430,16€
- Investissement : 1986,87€
- Frais bancaires : 266,48€

Soit un total de 59 816,73 €

➔ 12 730,85 € Fond de roulement



Bilan trésorerie (2/2)

Perspectives 2024-2025 :

❖ Subventions

- Fonctionnement ASC demandé: 14 158,87€ reçu en juin 2024
- Cotisations adhérents = 45 576€
- Fond de roulement = 12 719,36 €

Soit un total de 72 454,23 €

❖ Dépenses

- Prix des cours estimé pour année 2024-2025 (80% en février et avril 50% Aout): 69 024,9 €
- Zoom (359,76 €) + frais bancaire (189,31€ + 80€ estimés) : 641,07€
- Investissement: 1048,54€ au 31/12/2025

Soit un total de 70 714,51 €

➔ **1739,72 € Fond de roulement + ¾ subvention ASC à venir + cotisation nouveaux adhérents**

Vote du Bilan financier 2023 - 2024



Pour: 58

Contre: 0

Abstentions: 0



Perspectives pour FitZen en 2025

L'objectif principal pour 2025 est de terminer la saison 2024/2025 avec une offre de cours en adéquation avec l'attente des adhérents et le budget disponible

- Maintien du planning actuel (déjà bien étoffé, V7) avec une offre de cours mélangeant présentiel + zoom, formule qui plait beaucoup Le Bureau étudie cependant la possibilité de dédoubler le cours de Pilates du mercredi soir (à partir de sept-25) et de mettre en place un nouveau cours de Renfo + au petit gymnase le lundi à 18h début mars, mais jusqu'en sept-25 uniquement, pour le moment.
- Afin de prendre en compte la nouvelle augmentation de charges imposée aux auto-entrepreneurs à partir du 1^{er} janvier, Le Bureau a pris la décision d'augmenter tous les professeurs intervenant à la section de 1€ par heure à partir du 01/01/2025 passant de 56 à 57€/h et a convenu d'examiner la possibilité d'une nouvelle augmentation lorsque la subvention de l'ASC pour 2025 sera connue (avril-mai)
- Stages :
 - Le stage de Zumba/Yin Yoga en oct-24 a bien plu. A renouveler
 - Les 1^{ères} sessions des Master Class proposées par Thomas fin 2024 ont rencontré un franc succès. En revanche, les 2 sessions prévues le 25 janvier (Nutrition et Automassages) ont dû être annulées faute de participants et celle du 08 février (le sport sans douleur) s'est tenue avec seulement 4 inscrits. Le Bureau étudiera la possibilité de reproposer les sessions annulées à une date ultérieure.
 - En 2024, nous avons évoqué l'éventualité de proposer un stage de Body combat cardio et cross combat. A réactiver

Remarque : la possibilité d'un cours à l'extérieur qui était en attente de la construction d'un espace abrité (au bout du terrain de basket) devra encore attendre, faute de permis de construire pour cette pergola.



Vote du bureau 2025

Un grand merci à Marie qui quittera le Bureau au retour de Katia.

Comme tous les ans, la section sera ravie d'accueillir au bureau de nouveaux membres si des adhérents souhaitent se déclarer candidats :

Candidats 2025 déclarés en séance :

- Serge BERAUD
- Charlotte GARCIA
- Kateryna KIRYUKHINA
- Nogaye LOUBRADOU
- Nathalie MATHIEU
- Sophie MAZEAU
- Christian SARTINI
- Pascale SOULLARD
- Emmanuelle VERGNAULT

Résultats:

- POUR : 58
- CONTRE : 0
- ABSTENTIONS: 0



Annexe : Commentaires/ Questions (1/1)

Commentaires :

- La section à 20 ans !!! En fait, c'est beaucoup plus 😊
- Utilisation d'une application (sport easy par exemple testée par la section Foot en salle) pour gérer les cours saturés et éviter aux adhérents de se déplacer pour se faire refouler : à discuter au sein du bureau, peut fonctionner à condition que les adhérents jouent bien le jeu de se désinscrire s'ils ne viennent pas mais nécessite l'implication des profs ; à tester sur un cours ?
- Master class avec Thomas : étudier la possibilité de le proposer un soir de semaine, et d'ouvrir les cours à d'autres sections
- Démarrage le lundi 03 mars à 18h d'un nouveau cours de Renfo + animé par Willian