



## Le petit bulletin d'Akhilleus

Saison 2018-2019 N°2

**Le 16 Novembre c'est la fusion de nos associations !**



Nous vous rappelons que nos assemblées générales se dérouleront le vendredi 16 novembre 2018 à 19h00 à la Maison des Associations de Troyes.

Nous comptons sur vous. C'est un moment important dans la vie de notre club et cette fois-ci encore un peu plus car, ensemble, nous allons pouvoir poser les nouvelles pierres de l'Akhilleus de demain!

Si vous êtes dans l'impossibilité de nous rejoindre, pensez à remettre votre pouvoir à la reprise des cours en novembre. **Mais nous avons aussi besoin de personnes physiquement présentes**, afin d'atteindre le quorum prévu par les statuts ! Nous vous rappelons que tous les documents relatifs à cette AG se trouvent en ligne ([www.akhilleus.fr](http://www.akhilleus.fr)) dans notre espace adhérent Vous y trouverez notamment la proposition de nouveaux statuts qui devront être validés en même temps que la fusion.

**Venez nombreux !!!**

Isabelle Kauffmann, Présidente d'Akhilleus

## **Akhilleus, où la découverte du Cross Training au service de projets sportifs.**

Par Fabien, Conseiller Technique Régional (CTR) au Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Grand Est (COREG EPGV).

J'ai rencontré Christian, c'était à l'autonome 2011 lors de sa formation CQP ALS sur Troyes (certificat de qualification professionnelle animateur de loisir sportif). Je débutais encore dans mon métier de Conseiller Technique.

Une fois sa formation en poche, qu'il aura d'ailleurs validée brillamment, nous nous étions perdu de vue ; je n'habitais pas encore Troyes à cette époque. En juin 2013, il m'avait invité à faire une séance qu'il appelait « Air Trainer », cette séance avait déjà la forme et le déroulé d'une séance Cross Training. Simplement il y avait un peu moins de matériel, et nous étions une bonne dizaine (seulement !).

J'ai trouvé, depuis 2014 où je suis pratiquant régulier des séances Cross Training Sport Santé (CTSS) un super moyen de me préparer aux sports outdoor que je pratique en loisir à divers degrés (trail, escalade, ski de randonnée, ou alpinisme).

Ce sont des sports où la sollicitation de la ceinture abdominale est très importante pour transmettre correctement les forces aux appuis bras/jambes. Il faut résister à un certain niveau de fatigue tout en conservant une motricité juste pour avancer en terrain varié.

La séance de CTSS apporte cette sollicitation intense de l'ensemble des chaînes musculaires, tout en restant ludique, et pas trop prise de tête. Du coup c'est une préparation physique à d'autres activités sportives qui ne dit pas son nom !

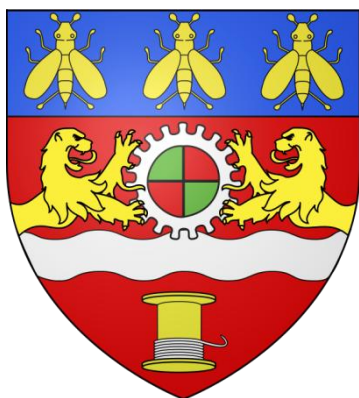


Nous avons travaillé avec Christian à la création d'une formation au CTSS sur deux jours où cette thématique de la préparation à d'autres sports dans la formation est abordée.

Depuis 2016, Christian a pu former plus de 250 animateurs qui travaillent dans d'autres clubs affiliés à la fédération (la FFEPGV).

Sur les arêtes de la Bruyère, Massif des Cerces, Hautes Alpes. Il y a un peu d'Akhilleus sur cette traversée qui alterne entre escalade et rando engagée.

## Retour sur les semaines écoulées



Akhilleus à Romilly s/s

18, rue Paul Vaillant Couturier

**Mission accomplie pour notre JB !**

Depuis le début septembre, notre association loue un espace dédié au sport et bien être dans un cabinet de Kinésithérapie de Romilly s/s.

Deux séances tous les vendredis.

16 h 00 – 17 h 00 séance dédiée au plus de 60 ans et à la découverte de notre activité grâce au financement de la convention des financeurs (département de l'Aube).

17 h 00 – 18 h 00 c'est un atelier postural traditionnel : il est déjà complet !

Nous devons déjà envisager un espace plus grand pour l'année prochaine.

Si vous avez « du réseau » sur Romilly, on compte sur vous !



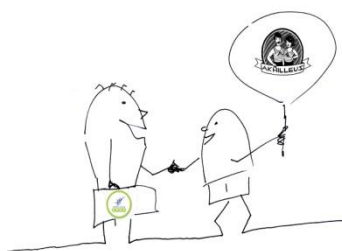
Séances parents/ bébé  
Les mercredis à Moussey

Audrey Bruy, Notre animatrice des séances Parents/ bébé accueille une quinzaine d'enfant les mercredis après-midi à Moussey.

La séance, parent/ bébé , nounou/bébé s'articule sous forme d'atelier de motricité fondamentale et de motricité fine sur les principes de la méthode Montessori.

C'est un vrai plaisir de voir grandir et accompagner les bambins dans l'apprentissage et le jeu, nous confie Audrey .

Notre animatrice et le bureau de l'association travaille et réfléchit à la séance « bébé-gym » de demain ; une réflexion qui passe par des tarifs adaptés aux familles : comment proposer un travail aux parents en même temps qu'aux bouts de choux ?



Rencontre, partage avec  
Wenceslas Borderias

Wenceslas Borderias est le tout nouveau directeur Communication, Marketing et transition numérique de la FFEPGV, notre fédération.

Jeudi 4 octobre Wenceslas est venu passer une journée avec nous pour observer, échanger et partager.

Il a pu rencontrer des salarié(e)s et bénévoles de l'association et s'est intéressé au fonctionnement de notre association un peu atypique.

Ce fut un moment riche et passionnant.

Nous souhaitons maintenir un contact avec Wenceslas et pourquoi pas d'autres cadres de notre fédération, afin de pouvoir poursuivre notre partage de compétence mais aussi en souhaitant un soutien sur nos prochains projets.



**Akhilleus et le centre de rééducation fonctionnelle Pasteur**

Intervention de Camille et Christian pour la deuxième formation au sein du centre de rééducation.

Cette séquence était essentiellement orientée sur les torsions et pinces.

Le partage et l'échange reste un vrai moment de plaisir et d'enrichissement pour notre équipe ; transmettre le fruit de notre travail et avoir le regard de professionnels est vraiment très motivant pour la recherche et la justesse de notre proposition.



**Akhilleus à Châlons en Champagne (51)**

Christian a animé une formation autour des sangles latex à Châlons en Champagne destinée aux animateurs sportifs du grand Est.

Cette formation tourne sur toute la France depuis 2 ans et fait suite à l'élaboration des manuels techniques réalisée au sein de notre club et éditée par notre centrale d'achat Gévédit.

Prochaine cession animée par JB dans la Nièvre en novembre 2019.



**Akhilleus à Rixheim (68)**

Jean-baptiste a fait la route jusqu'à Rixheim en ambassadeur et un peu en commercial, pour initier des animateurs sportifs du grand Est au Cross-Training.

Au menu, 3 heures de cours :

- Découverte d'un matériel spécifique au CTSS.
- Vivre une séance.

Christian sera en novembre au même endroit pour proposer la formation certifiante au Cross-training en formule 16 heures sur un week-end.

## Soutien gourmand

Nous avons toujours eu à cœur de maintenir les prix les plus attractifs possible, afin de permettre à tout un chacun de venir pratiquer.

Notre engagement reste un engagement associatif, social et solidaire, sans recherche de bénéfices.

Nous vous proposons cette année encore de pouvoir faire un geste de soutien pour Akhilleus, 25% du prix de votre achat viendront apporter un supplément d'air à notre trésorerie.

Connectez-vous : [asso.initiatives.fr](http://asso.initiatives.fr)

Code accès : i11041c019

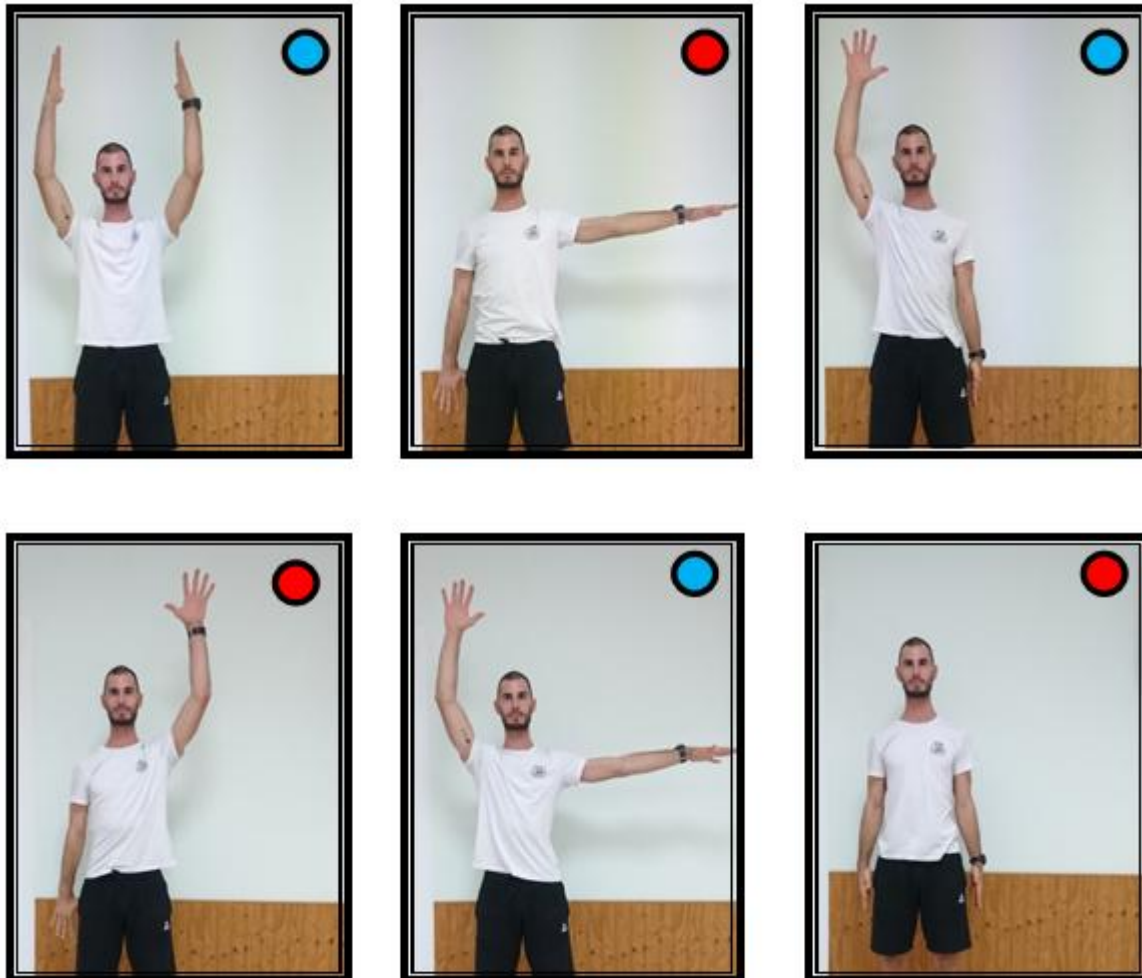


Alors n'hésitez pas et faites-en profiter vos amis et familles !

# Exercice de coordination

La coordination motrice est la capacité à réaliser un geste défini grâce à l'action du système nerveux central et de la musculature.

Que ce soit pour apprendre à faire du vélo, de la corde à sauter ou dans toutes pratiques sportives, la coordination motrice nous permet de maîtriser des actions dans des situations prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptation) et de les exécuter de façon économique en apprenant rapidement de nouveaux gestes.



Inspirc : ●

Expirc : ●

Les qualités de coordination ne peuvent être développées ou améliorées que par la répétition d'exercices nécessitant une grande contribution coordinative.

- Des exercices nouveaux, plus ou moins difficiles, demandant une adaptation de réalisation ;
- Des situations motrices simples connues amplifiées en difficulté ;
- Des exercices diminuant le temps d'exécution des actions ;
- Des situations modifiant les contraintes externes à l'action.

## Formation secouriste



### **Formation PSC1 (Premiers Secours)**

**Dimanche 9 décembre 2018**

Nous vous proposons de nous rejoindre pour une formation aux premiers secours.

Dispensé par la FFSS cette formation se déroulera de 9 h 00 à 17 h 00 dans un lieu qui vous sera précisé (Troyes et son agglomération)

Ce stage est ouvert à tous les adhérents et leurs proches dans la limite des places disponibles. (20 personnes)

## Corrida de Noël



**Vendredi 14 décembre 2018**

Après avoir fait sensation l'année dernière avec un char antique, nous envisageons une course dans un monde plus fantastique !

Une araignée géante et ses petits.... Ça vous tente ? Contactez- nous très rapidement, que ce soit pour aider à la préparation des costumes, proposer un coin de garage ou grange pour la réalisation de la bête ou bien pour courrir avec le monstre !

## Sortie

Des Mots sur le Zinc est une association qui fonctionne en partenariat avec La Grange, scène ouverte de l'Espace Gérard Philipe à Saint-André-Les-Vergers. Elle propose des cafés-lectures en liaison avec la programmation de ce théâtre autour de tables façon bistrot.

Il suffit de pousser la porte de la Grange et déguster lectures et amuse-bouches, le tout dans une ambiance décontractée et conviviale.

La prochaine séance est prévue le 28 Novembre, sur le thème Les femmes et la grande guerre, en lien avec le spectacle Le Choix des âmes à l'Espace Gérard Philipe.

Entrée libre, 19h30.

Info : [desmotssurlezinc@orange.fr](mailto:desmotssurlezinc@orange.fr)