

# Association Akhilleus

PROJET ASSOCIATIF 2021-2025





# SOMMAIRE



## L'ASSOCIATION AKHILEUS

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Qui sommes-nous ?                 | <b>04</b> |
| Les élus                          | <b>05</b> |
| L'équipe technique : les salariés | <b>06</b> |
| Les locaux                        | <b>07</b> |

## LES ORIENTATIONS DE L'ASSOCIATION

|  |           |
|--|-----------|
| Un fonctionnement réorganisé autour de 4 pôles | <b>14</b> |
| Des objectifs ciblés                           | <b>15</b> |

## LES ACTIVITÉS PHYSIQUES PROPOSÉES

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| Les activités non cardio | <b>08</b> |
| Les activités cardio     | <b>09</b> |

## SYNTHÈSE

## ANNEXES

## POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES DE L'ASSOCIATION

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Nos points forts   | <b>10</b> |
| Nos points faibles | <b>12</b> |

# Qui sommes-nous ?

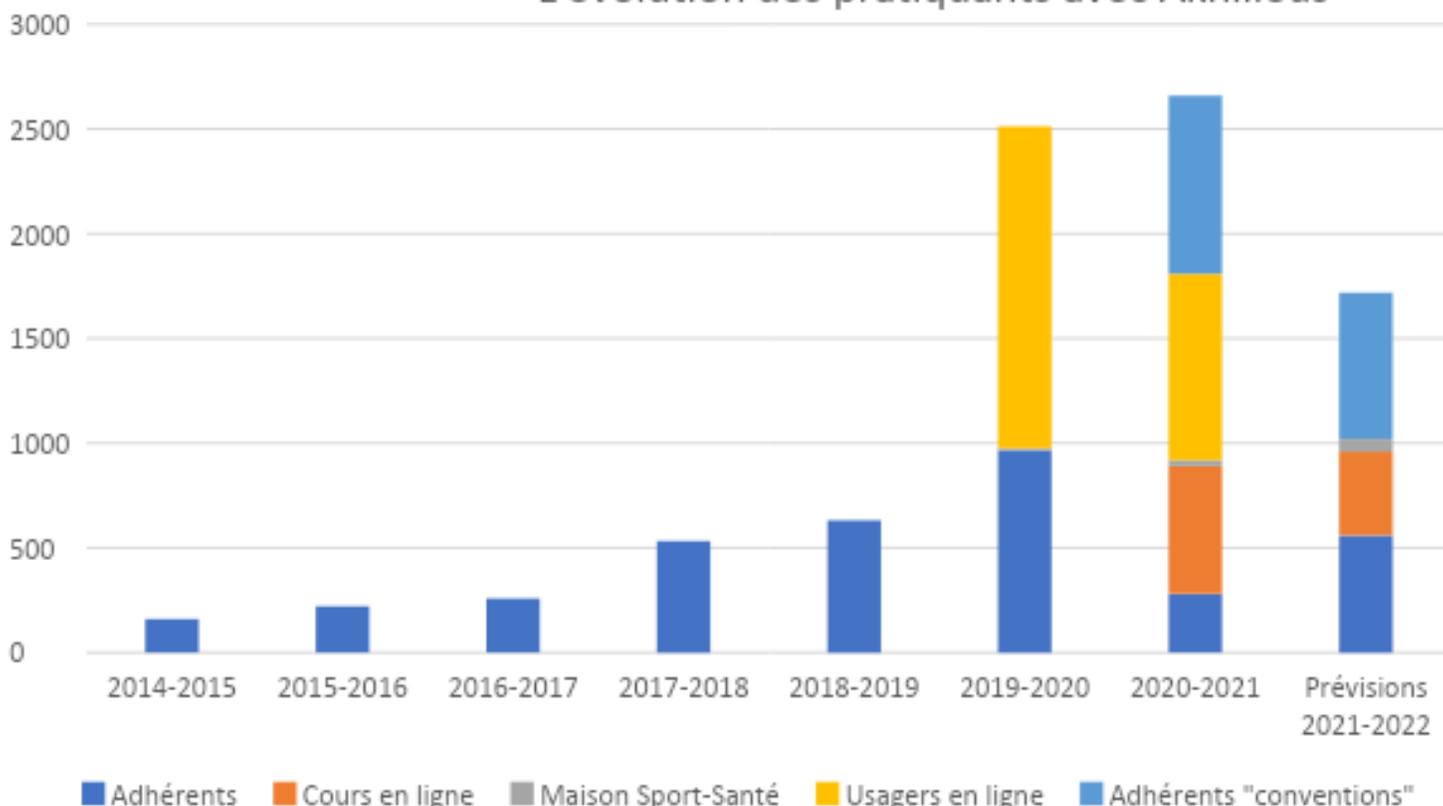
Akhilleus est une association sport-santé qui fait bouger tous les types de public, de 6 mois à 99 ans, en bonne santé ou atteints de pathologies, du grand sédentaire au grand sportif.

Depuis sa fondation en 2012, son succès en a fait un acteur incontournable du sport-santé dans le département de l'Aube.

## AKHILLEUS C'EST :

- une association loi 1901 affiliée à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) ;
- une mise à disposition des compétences de ses éducateurs, par convention avec de nombreuses associations du département ;
- plus de 900 adhérents et plus de 2500 pratiquants (données statistiques 2019-2020) ;
- des interventions sport-santé dans des entreprises et des centres de formations divers ;
- une « Maison Sport-Santé » (reconnaissance obtenue en 2019) ;
- une maison d'édition.

L'évolution des pratiquants avec Akhilleus



# Les élus

Les 15 membres du Conseil d'administration, élus par l'Assemblée générale des adhérents, se prononcent sur les orientations de l'association, valident les projets et les modalités financières et logistiques de leur élaboration, et en confient la mise en oeuvre aux salariés. Ils s'assurent du respect des principes philosophiques et moraux affirmés dans les statuts et le règlement intérieur.



**Isabelle  
Kauffmann,**  
*présidente*



**Eddy  
Pereira,**  
*vice-président*



**Valentina  
Guarino,**  
*vice-présidente*



**Simon  
Vienne,**  
*trésorier*



**Laurent  
Dry,**  
*secrétaire*



**Michèle  
Bonniau,**  
*administratrice*



**Dimitri  
Bordet,**  
*administrateur*



**Sophie  
Cailleau,**  
*administratrice*



**Dominique  
Cros,**  
*administratrice*



**Lubin  
Durand,**  
*administrateur*



**Julien  
Mauvignant,**  
*administrateur*



**Martine  
Vauchez,**  
*administratrice*



**Antoine  
Martin,**  
*administrateur*



**Hervé  
Schaller,**  
*administrateur*

# L'équipe technique : les salariés

Dès la fondation d'Akhilleus, le choix des élus a été celui de la professionnalisation et du haut niveau de qualification des intervenants. L'éthique de l'association imposait par ailleurs, et dans cette logique, des conditions de travail respectueuses du bien-être de chaque salarié, assorties au refus des postes précaires et mal rémunérés.



L'équipe technique de l'association est constituée de salariés œuvrant dans les différents domaines utiles au développement des activités : - pôle technique sport-santé, composé des éducateurs sportifs : conception, diffusion et animation des activités et des projets ; - pôle administratif : gestion de la structure associative et des ressources humaines ; - pôle médias : création et gestion du site internet, des ressources multimédia, des vidéos, de la communication, et création, en lien avec la maison d'édition, de supports pédagogiques spécifiques.



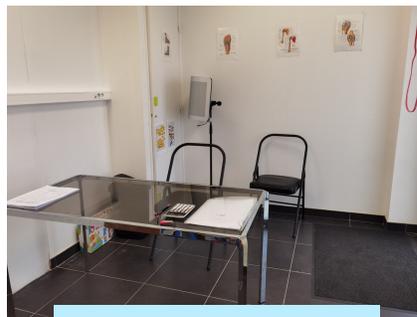
# Les locaux

Akhilleus dispose, en tant que locataire, de ses propres locaux situés au Centre Commercial du Cygne 1 rue Léo Lagrange, à La Chapelle-Saint-Luc (10600) :

- accessibles à tous : centraux au sein de l'agglomération, disposant de nombreuses places de parking alentour, faciles d'accès en vélo, certifiés norme PMR pour l'accueil du public en situation de handicap.
- 250 m<sup>2</sup> d'espaces diversifiés pour répondre aux besoins de l'association :
- grande salle pour les cours collectifs ;
- petite salle pour l'espace « cardio » (accessible en autonomie ou accompagné) ;
- bureaux de l'administration de l'association et de la Maison sport-santé (pour la réalisation des « bilans sport-santé ») ;
- espace de travail et de réunion, et centre de documentation des salariés (le « Nautilus ») ;
- espace de détente, d'échange et de prêt d'ouvrages pour les adhérents (la « tisanière »)



**DEVANTURE**



**BUREAU MSS**



**GRANDE SALLE**



**BUREAU**



**SALLE CARDIO**



**NAUTILUS**

# Les activités physiques proposées

Les éducateurs d'Akhilleus s'inspirent de différentes méthodes de travail, et construisent leurs propositions d'activités physiques sur les grands principes biomécaniques et scientifiques, afin de lutter contre les maux de la sédentarité, tout en respectant scrupuleusement l'intégrité physique et morale des pratiquants.



Quelles que soient les caractéristiques physiques et psychologiques de ceux-ci, l'objectif est de donner à chacun les clés pour comprendre le fonctionnement de son corps, améliorer ses capacités motrices et intellectuelles, et intégrer le mouvement juste dans la vie du quotidien.

Les séances Akhilleus s'articulent autour de deux grands types d'activités.

## LES ACTIVITÉS NON CARDIO, CENTRÉES SUR :

### Les « ateliers posturaux », spécificité de l'association

S'inspirant des fondements du Pilates, et de méthodes fonctionnelles bien connues (de Gasquet, Calais-Germain, entre autres), les ateliers posturaux proposent au pratiquant, par des exercices sur la posture et le mouvement, un travail complet sur l'ensemble des systèmes du corps : squelettique, musculaire, nerveux, endocrinien, etc.

### Les cours d'Activités Physiques Adaptées de la Maison sport-santé

Conçus afin de permettre aux personnes sédentaires ou atteintes de pathologies de lever leurs appréhensions vis-à-vis du mouvement, les cours APA font la part belle au renforcement musculaire doux et progressif, ainsi qu'à la coordination, en reprenant les fondements de nos ateliers posturaux. Ils sont aussi une passerelle vers la reprise de l'activité physique plus traditionnelle.

## LES ACTIVITÉS CARDIO, CENTRÉES SUR :

### Le Cardio-training sport-santé

Le Cardio-training sport-santé (CTSS) est une activité à haute intensité cardiaque et musculaire permettant un développement des qualités cardio-vasculaires et le renforcement musculaire.

L'encadrement par les éducateurs sportifs de l'association permet d'assurer des séances très soignées, malgré leur intensité, du respect des principes biomécaniques et de la prévention des blessures.

Cette activité est aussi déclinée pour des séances en extérieur (« Urban training ») et à destination des séniors (programme « Effervescence »).

### L'utilisation de l'espace cardio

En autonomie ou accompagnés, les adhérents peuvent bénéficier de l'accès à divers appareils cardio : vélos, vélos elliptiques, rameurs, steppers, tapis de course.

Ces deux grandes familles d'activités permettent des déclinaisons très variées, et en perpétuelle évolution, au gré des attentes, des tendances et des rencontres : yoga, tai-chi, poids du corps, kung-fu...

Toutes nos activités sont disponibles dans le livret Akhilleus.

# Points forts et points faibles de l'association

## NOS POINTS FORTS

### Une visibilité de plus en plus forte

Elle est liée à :

- l'investissement dans la location de nos propres locaux, qui donnent à Akhilleus une présence territoriale et physique réelle ;
- l'existence d'un site internet ancien que les adhérents ont pris l'habitude d'utiliser (en voie de refonte) ;
- notre investissement dans le numérique (de l'inscription aux séances en ligne, en passant par les newsletters hebdomadaires) renforcé durant la période épidémique pour maintenir le lien avec les pratiquants ;
- un important réseau de confiance, patiemment constitué au cours des années, de plus en plus diversifié et étendu sur le territoire du département de l'Aube (associations, institutions, entreprises...)
- la reconnaissance de l'association comme « Maison Sport-Santé », validée en 2019, qui lui permet de jouir d'un fort rayonnement dans le milieu local et régional du sport-santé.

### Une qualité de prestation reconnue

- L'existence des locaux d'Akhilleus permet une qualité d'accueil et une facilité de contact indéniables ;
- La diversité des acteurs d'Akhilleus permet à l'association de bénéficier d'un éventail technique pointu et varié. Les effets de synergie permettent de tirer parti des réflexions de chacun sur sa propre pratique sportive, mais aussi des connaissances acquises par la lecture régulière d'ouvrages et d'articles dédiés aux découvertes scientifiques sur le corps et son fonctionnement.
- Le haut niveau de qualification des éducateurs (formés par des instituts reconnus, comme l'institut de Gasquet, l'école Calais Germain, Leader fit international, les Universités de Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives...), et leur investissement à temps plein dans ce travail, ont permis de créer un lien de confiance exemplaire avec les pratiquants. La transmission à ces derniers de connaissances scientifiques permet de donner du sens à la pratique, et d'explicitier les propositions pédagogiques des éducateurs.

- Nous privilégions autant que possible une prise en charge individualisée et inclusive du pratiquant. Le travail en petit groupe permet de perfectionner la qualité de la posture, et de pouvoir apporter les corrections nécessaires à chacun. Nous privilégions par ailleurs depuis de nombreuses années des groupes hétérogènes, notamment pour les personnes en affection longue durée, afin de ne pas enfermer les pratiquants dans leur pathologie (oncologie, affections neurologiques, artérielles...).
- Un échange fructueux avec les professionnels de santé est entretenu grâce à la création d'un Comité médical et scientifique de 12 personnes issues de différents domaines du médical et paramédical. Il permet d'adapter au mieux nos propositions aux besoins de nos pratiquants, notamment pour ce qui concerne l'accompagnement de la prise en charge de pathologies.
- Une réflexion particulière est apportée à l'impact environnemental de notre fonctionnement, tant par le choix de notre équipement (achat de matériel recyclé et/ou recyclable) que dans l'activité quotidienne de notre structure (produits dérivés en matériaux recyclables, déplacements doux privilégiés...).

## Un gros effort d'accessibilité et une réactivité constante pour répondre à tous les besoins de sport-santé du département

- Des tarifs ajustés permettent l'accès de tous à des cours d'un haut niveau de technicité, souvent réservés, en temps normal, à une catégorie socio-professionnelle aisée.
- Nous cherchons à répondre à tous les besoins formulés à l'échelle de notre département (et même au-delà désormais) dans le domaine du sport-santé : travail en partenariat avec le Service de soins et d'accompagnement mutualiste (SSAM), la Caisse primaire d'assurances maladie (CPAM), l'Aide à domicile en milieu rural (ADMR), les EHPAD et résidences seniors, les collectivités territoriales, les entreprises (gestes et postures au travail, notamment pour lutter contre les troubles musculosquelettiques), les associations, les travailleurs sociaux, les établissements scolaires...
- Dans le contexte de la crise sanitaire, grâce à ses capacités d'adaptation et à sa polyvalence, Akhilleus a pu assurer un maintien de la pratique du mouvement juste, dans le département et au-delà, par la mise en place de plus de 15h de cours en ligne par semaine, accessibles à tous grâce à des tarifs très attractifs. Un important investissement en matériel (ordinateurs, caméras, tables de montage, logiciels...) a été consenti afin de monter en gamme dans notre proposition.
- La nécessité de rebondir pour ne pas laisser périr l'association, faute de pratiquants, dans le contexte de l'épidémie de Covid, nous a poussés à privilégier de plus en plus le fonctionnement par « programmes » : « Vélo-école », « tour d'Europe en pédalier » (à destination des seniors), « Foyer aubois » (vers les personnes en situation de grande fragilité socio-économique), « Ma séance, ma pote et moi » (à destination des femmes violentées) ...

## NOS POINTS FAIBLES

### Le manque de lieux de pratique

Bien qu'Akhilleus dispose de ses propres locaux et jouisse d'excellentes relations avec les communes de l'agglomération troyenne, le manque d'infrastructures externes constitue toujours un frein à l'expansion de l'association et à sa capacité à répondre aux multiples demandes. Le problème se pose aussi à l'échelle départementale, ne permettant pas une implantation géographique homogène.

### Une fragilité financière persistante

- Les frais inhérents à la possession de nos propres locaux (location, charges) ont un impact important sur nos finances.
- Les importants besoins administratifs liés au développement de l'association ont imposé l'embauche de salariés spécifiques dont les postes ne sont pas financés par l'arrivée d'adhérents supplémentaires (puisque ces salariés n'assurent pas de cours).
- L'effondrement des cotisations des adhérents lié à la période de crise sanitaire que nous connaissons fait planer une forte incertitude sur les saisons à venir (partiellement compensée par la structuration croissante des activités de l'association en mode « programmes »)
- Akhilleus doit rembourser dans les années à venir un prêt garanti par l'État de 38400 euros.

### Une mixité toujours insuffisante

Malgré les efforts de l'association pour être ouverte à tous et pour pratiquer une tarification attractive, la mixité, tant sexuelle que sociale et culturelle, reste mal assurée. Peu d'hommes adhèrent par rapport aux femmes, et les milieux socio-culturels modestes sont sous-représentés.

### Une ouverture à améliorer encore sur les périodes de vacances scolaires

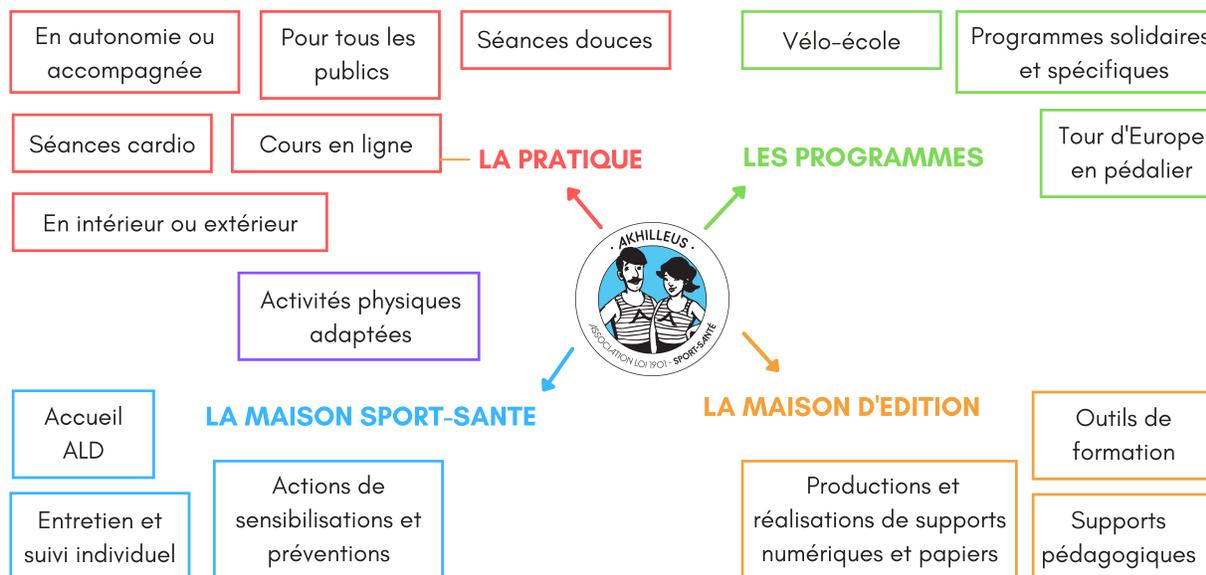
Les associations GV sont traditionnellement fermées durant les vacances scolaires. Dès les débuts de son existence, Akhilleus a fait le choix de proposer quelques cours, mais limités par le manque de lieux de pratique et d'éducateurs. Malgré le développement de l'association, encore aujourd'hui, les périodes de vacances restent des moments de faible activité, alors que nombre d'adhérents ne partent pas, ou n'organisent tout simplement pas leur vie autour des vacances scolaires.

## L'ambiguïté du regard sur notre association

Le développement hors-norme d'Akhilleus l'a poussée à évoluer vers un mode de fonctionnement proche de celui d'une entreprise, par un important développement administratif et une professionnalisation de tous les postes de fonctionnement. Il s'agit pourtant bien d'une association loi 1901, dont la direction est confiée à des élus bénévoles, et dont les objectifs n'ont pas de buts lucratifs. Cette ambiguïté s'est déjà révélée préjudiciable pour l'attribution de salles de pratique ou de subventions.

# Les orientations de l'association

## Un fonctionnement réorganisé autour de 4 pôles



## Les pôles d'activités développés par Akhilleus

Akhilleus est désormais organisée autour de quatre pôles :

- Les séances de pratique, assurées par les éducateurs sportifs, intègre la totalité des activités physiques évoquées plus haut, et constitue le fer de lance de l'association. Elle est adaptée à tous les niveaux, à toutes les caractéristiques physiques des adhérents, et à tous les goûts.
- La maison d'édition, créée en janvier 2021, doit permettre d'assurer la production de contenus propres à l'association (formats vidéos, numériques ou papier), et de supports pédagogiques spécifiques et originaux. Fondés sur la réflexion autour des pratiques proposées depuis 2012, enrichis par un conseil scientifique et rédactionnel, ces produits doivent permettre la diffusion d'explications vulgarisées afin de rendre la pratique compréhensible à tous.
- La Maison Sport-santé s'appuie sur les pratiques et sur la maison d'édition afin de permettre la prise en charge de personnes atteintes de pathologies chroniques et d'affections à longue durée, dans un souci de prévention et /ou de traitement de celles-ci par la pratique d'une activité physique adaptée.
- Les programmes, créés en lien et en collaboration avec des institutions, des associations et des travailleurs sociaux, cherchent à répondre à des demandes spécifiques, réellement adaptées aux besoins et aux réalités du terrain.

## DES OBJECTIFS CIBLÉS

### Objectifs à court terme

- Relancer l'activité de pratique.
- Réussir à toucher davantage les personnes encore éloignées de la pratique du sport-santé, notamment les Audois les plus fragilisés et en situation de handicap.
- Renforcer la Maison Sport-Santé.
- S'assurer de la pérennité de l'investissement des bénévoles.
- Maintenir les cours en ligne pour favoriser le mouvement au quotidien malgré les restrictions sanitaires potentielles.

### Objectifs à moyen terme

- Renforcer et développer de nouveaux partenariats avec les collectivités locales et territoriales, ainsi que dans le milieu scolaire et universitaire.
- Développer l'activité de la maison d'édition.
- Resserrer le lien avec le Réseau sport-santé bien-être (RSSBE) et pérenniser le label « Prescri'mouv ».
- Améliorer la prise de conscience de chacun de l'intérêt de l'Activité physique adaptée (APA).

### Objectifs à long terme

- Pérenniser tous les postes salariés de l'association.
- Consolider la trésorerie.
- Trouver des personnes aptes à assurer la relève des postes clés du développement et du fonctionnement de l'association.

# Synthèse

## Les bénéficiaires

Associations,  
partenaires,  
entreprises

Pour tous,  
sans  
exception,  
du bébé au  
senior

Etat,  
collectivités

Prestations de  
services

Nos  
adhérents

Projets,  
missions

## Notre mission



L'activité physique proposée  
avec des intentions et de  
l'attention permet de  
véhiculer différentes notions  
et valeurs.

C'est comme du sport mais  
encore plus accessible à  
tous !

## Nos actions

La  
vélo-école

Les  
séances

Les  
ateliers

Mobilité,  
environnement,  
prévention

Santé, bien-  
être, activité  
physique  
adaptée

Découverte,  
sociabilisation,  
plaisir

# Annexes

## Tour d'Europe

6ème étape - Budapest

### LA GAZETTE DU TOUR

DATE D'ARRIVÉE    / /  
MON COMPTEUR    □ □ □ □

### ALBERT SZENT-GYÖRGYI

**QUI ÉTAIT-IL ?**  
Albert Szent-Györgyi de Nagyrápot, né le 16 septembre 1893 à Budapest et mort le 22 octobre 1986 à Woods Hole dans le Massachusetts, était un scientifique hongrois.

**SON TRAVAIL**  
Il a reçu en 1937 le prix Nobel de physiologie ou médecine pour avoir, entre autres, découvert la vitamine C et les flavonoïdes, et pour avoir exploré leurs propriétés biochimiques. À l'origine, il donna aux flavonoïdes le nom de « vitamine P » en raison de leur efficacité à réduire la perméabilité des vaisseaux sanguins. Cette dénomination fut abandonnée lorsqu'on se rendit compte que ces substances ne correspondaient pas à la définition officielle des vitamines, dans la mesure où on ne les considère pas comme étant essentielles à la vie.

**TANGRAM OEUFF DÉCORÉ**

**CONSIGNE**  
Prenez la planche à l'intérieur de votre journal, et découpez chaque forme qui y figure.  
Grâce à ces formes, essayez de reconstituer un œuf blanc (vous pouvez vous aider de l'œuf réel si possible). Lorsque vous avez réussi, vous pouvez colorier les formes pour assembler l'œuf.

Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez créer votre propre œuf. Pour cela, décaquez le tracé de chaque forme sur une feuille blanche, puis coloriez et personnalisez chacune d'entre elles.

Bravo vous avez créé votre propre tangram !

Pour les experts, reconstituez les oiseaux ci-dessous avec vos pièces de tangram œuf.

Envoyez-nous vos créations à : [contact@akhilleus.fr](mailto:contact@akhilleus.fr)

### BIENVENUE EN HONGRIE

Sumomnie « la reine du Danube » ou « la perle du Danube », Budapest est depuis longtemps le cœur battant du pays ainsi qu'un foyer culturel dynamique. La ville s'étend de part et d'autre du Danube, au contact des collines qui dominent l'ouest du pays et des plaines qui s'étendent vers l'est et le sud. Elle comprend deux parties, Buda et Pest, situées de chaque côté du fleuve et reliées par une série de ponts.

Budapest tient son nom de 3 villes : Obuda, Buda et Pest. Le gouvernement royal Hongrois prit la décision en 1873 de les réunir pour former la majestueuse ville qu'est Budapest aujourd'hui !

L'hymne national de l'Autriche s'intitule « Himnusz » ou « Isten, áldd meg a magyart » (« Dieu, bénis les Hongrois ! », en français).

Il y a trois fêtes nationales en Hongrie. Le 15 mars en mémoire de la Révolution de 1848, le 20 août pour la fête de Saint Étienne et le 23 octobre en souvenir de la Révolution de 1956.

**RUBIK'S CUBE**

Le Rubik's Cube est inventé le 19 mai 1974 par Ernő Rubik, un sculpteur et professeur d'architecture hongrois. L'idée initiale d'Ernő Rubik était de construire un cube afin d'amener ses étudiants à deviner quel était son mécanisme interne, comment les petits cubes pouvaient tourner suivant trois axes tout en restant solidaires. Ce n'est qu'ensuite qu'il eut l'idée de colorier chaque face d'une couleur différente, constatant alors qu'après mélange, l'ordre initial du cube serait extrêmement difficile à retrouver (une chance sur 43 252 003 274 489 860 000 à chaque rotation). Il eut alors l'idée de le commercialiser en tant que « casse-tête » géométrique et mathématique. Il faudra un mois à l'inventeur du Rubik's Cube pour résoudre son propre casse-tête.

### GÂTEAU AU PAVOT (BRIOCHE)

**INGRÉDIENTS**

**PÂTE**

- 1 CÀC DE SUCRE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLE
- 100 G DE BEURRE
- 25 CL DE LAIT
- 1 ŒUF - 1 JAUNE
- 250 G DE LEVURE FRAÎCHE
- 500 G DE FARINE

**GARNITURE**

- 150 G DE GRAINES DE PAVOT
- 100 G DE SUCRE
- 1 ZESTE DE CITRON
- 2 PETITES POMMES RÂPÉES
- 150 G DE BEURRE

**ÉTAPES**

- Délayer la levure avec 1/2 cuillère à café de farine et 1/2 cuillère à café de sucre dans 5cl de lait tiède. Faire fondre le beurre dans le reste de lait tiédi avec 1 pincée de sel.
- Mélanger la farine, le sucre vanillé, l'œuf, le lait avec le beurre, et le lait avec la levure. Faire une boule avec la pâte et la laisser lever 1h à couvrir.
- Mélanger les graines de pavot avec le sucre, le zeste et les pommes.
- Étaler la pâte sur 5mm d'épaisseur, badigeonner de beurre fondu et mettre la garniture. Rouler le gâteau et fermer les extrémités. Laisser lever encore 15 minutes.
- Dorer au jaune d'œuf et cuire 30 minutes 200°C. C'est prêt !

*Bonne dégustation !*

## Tour et détours dans l'Aube

2ème étape - Nogent-sur-Seine

### LA GAZETTE TOUR & DÉTOURS DANS L'AUBE



NOGENT-SUR-SEINE - DEUXIÈME ÉTAPE



54

KILOMÈTRES PARCOURUS POUR  
CETTE ÉTAPE



### VOTRE FICHE MAISON DU MOIS DE JANVIER

"NON" AVEC LA TÊTE




- Inspirer quand la tête est droite
- Sur une longue expiration tourner la tête d'un côté
- Alterner côté droit/gauche
- Menton rentré
- Dos droit

Parfait pour échauffer vos cervicales !

---

DESSINER AVEC LE NEZ







- Dessiner les formes, en imaginant que le bout de votre nez est un crayon
- Garder les épaules basses et le dos droit
- Ne pas oublier la respiration

Pour continuer de mobiliser vos cervicales !

L'indice du mois prochain



Exercez-vous à domicile et envoyez-nous vos photos par mail à [contact@akhilleus.fr](mailto:contact@akhilleus.fr)

## SÉANCE ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Lors de la **première étape**, Lucas a pu se rendre à domicile pour effectuer un **accompagnement personnalisé** auprès de chacun des participants du **Tour et détours dans l'Aube**.





L'occasion était, pour chacun des participants, de tester leurs **capacités** à travers **différents exercices** tels que **l'équilibre** en décollant le plus longtemps possible un pied du sol, ou encore des **montées de genou** sur place pendant une minute.





## MUSÉE CAMILLE CLAUDEL À NOGENT-SUR-SEINE

Le musée a été créé en **1902** et s'appelait, à l'origine, le **musée Dubois-Boucher**. Son nom faisait référence à deux **sculpteurs donateurs** (Alfred Boucher et Paul Dubois), sans que le musée n'aurait pas vu le jour.

C'est seulement à partir du **26 Mars 2017** que le nouveau musée Camille Claudel fut **ouvert**, rendant hommage à l'artiste ayant vécu à Nogent-sur-Seine de **1876 à 1879**.

En **1876**, Camille Claudel s'installe à Nogent-sur-Seine à l'âge de 12 ans, avec sa famille. C'est ici qu'elle rencontrera **Alfred Boucher**, celui qui deviendra son **professeur** et lui enseignera les rudiments de la sculpture. C'est à Nogent-sur-Seine que naîtront les **premières figurines** en terre de Camille Claudel.

En **1882**, Alfred Boucher sera à l'origine de la rencontre entre Camille Claudel et **Auguste Rodin**. Ces derniers vivront un **amour caché** celui-ci étant impossible. C'est à partir de ce moment, et marquées par cette **légalité**, que les sculptures de Camille trouveront toute leur **originalité**.

En **cadeau** pour cette étape, retrouvez ci-contre un **marque-page** personnalisé avec l'une des œuvres de Camille Claudel.



## Journée internationale des Droits des Femmes



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES Droits des Femmes

**DES FEMMES, des voix, DES MOUVEMENTS.**

## 1° ÉTAPE

**TOURNAGE**

*Vous souhaitez partager votre témoignage sur votre façon de bouger ? Filmez-vous en vous présentant, dans votre langue maternelle, et en nous racontant comment vous bougez au quotidien.*

*Nous vous conseillons une vidéo au format paysage de 1 à 2 minutes.*

## 2° ÉTAPE

**INSCRIPTION ET DÉPÔT**

*Lorsque votre vidéo est filmée, rendez-vous sur notre site internet ([www.akhilleus.fr](http://www.akhilleus.fr)), cliquez sur l'affiche "Des femmes, des voix, des mouvements", puis enregistrez-vous grâce à notre formulaire. Ensuite, cliquez sur le bouton "Déposez votre vidéo ici" pour nous renvoyer celle-ci.*

## 3° ÉTAPE

**JOUR-J**

*Rendez-vous le Lundi 8 Mars, sur notre site internet, pour cette journée autour de la Femme.*



AKHILLEUS, MAISON SPORT-SANTÉ DE L'AUBE - 1 RUE LÉO LAGRANGE 10000 LA CHAPELLE SAINT-LUC  
WWW.AKHILLEUS.FR - CONTACT@AKHILLEUS.FR



### PROGRAMME DU 8 MARS : JOURNÉE DE L'ÉGALITÉ DES DROITS DES FEMMES

ANIMÉ PAR ELOISE DANSE

**ATELIERS POSTURAUX**

**TÉMOIGNAGES**

**10 H : ATELIERS POSTURAUX**

**13 H : ATELIERS POSTURAUX**

**17 H : ATELIERS POSTURAUX**

**+ DES COURS DE DANSES ET DES SURPRISES !**

**DES FEMMES DES VOIX DES MOUVEMENTS**

**UNE JOURNÉE ENTièrement ANIMÉE !**






**10H00 - 13H00 - 17H00**

**RENDEZ-VOUS LE 8 Mars**

[WWW.AKHILLEUS.FR](http://WWW.AKHILLEUS.FR)



Mini conférences

# FATIGUE D'AUTOMNE

PASSER LE CHANGEMENT DE SAISON, DE LUMINOSITÉ, DE TEMPÉRATURE AVEC DOUCEUR ET TRANQUILLITÉ

 MANGER CHAUD OU TIÈDE

 TEXTURE MOULINÉE, ALIMENTS MOUS

LISTE D'ALIMENTS :



TISANE DE TCHAI 4 ÉPICES : FAIRE INFUSER UN MÉLANGE DES ALIMENTS CI-DESSOUS DANS DU LAIT DE SOJA OU UN MÉLANGE DE LAIT DE RIZ ET LAIT D'AMANDE.



GINGEMBRE

CLOU DE GIROFLE

MUSCADE

CANNELLE



## Mini conférences

**RECETTE : RISOTTO CHÂTAIGNE – CITROUILLE (POUR 4 PERSONNES)****INGRÉDIENTS :**

250 g de riz  
pour risotto



500 g de  
citrouille  
pelée et  
découpée en  
petits dés



16 châtaignes  
cuites



Persil haché, sel,  
poivre, 1 oignon  
coupé en petits morceaux,  
huile d'olive (ou de sésame  
grillée si vous aimez l'exotique)



Fabienne G. Morle  
naturopathe  
herboriste

**LES ÉTAPES DE LA RECETTE :**

- Cuisson 30 minutes
- Dans une cocotte en fonte, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon.
- Ajouter la citrouille et faire cuire 5 minutes.
- Salez, poivrez, ajouter 20 cl de bouillon et laisser cuire jusqu'à ébullition.
- Ajouter le riz et le reste de bouillon. Remuer et laisser cuire doucement 20 minutes.
- C'est cuit quand le riz a absorbé tout le bouillon.
- Servir avec le persil saupoudré dessus et rajouter les châtaignes.

**DÉCOUVREZ :**

**RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET  
PALMAIRE: ZONE DU POUMON**



- Debout sur les deux pieds ou assis sur les ischions (au bord de la chaise), regard au loin devant soi, autograndissement.
- S'attraper les mains dans le dos et serrer les omoplates.
- Respirer calmement dans le haut de la poitrine.
- Se voir comme la figure de proue d'un navire qui fend les eaux, les narines emplies d'embruns tièdes et revigorants.

**EX PHYSIQUES / EX DE RELAXATION**

# Ma séance, ma pote et moi

Coupons chèque-cadeau



*Ma séance, ma pote et moi !*

AKHILLEUS



Carnet de 5 coupons chèque-cadeau

- MODE D'EMPLOI -

**"Ma séance, ma pote et moi", qu'est-ce que c'est ?**

"Ma séance, ma pote et moi" est un programme conçu par l'association Akhilleus. Celui-ci s'adresse à toutes les femmes ayant subi des violences physiques, mentales, familiales, professionnelles ou sociétales afin de les aider à reprendre confiance en elles.

Le but de ce programme est d'offrir à chacune de ces femmes l'accompagnement d'une marraine pour s'inscrire à un cours au sein de l'association Akhilleus. L'anonymat de la personne est prévu autour d'un service de blanchisserie, d'un casier pour laisser ses affaires de sport et d'une adresse pour les courriers et autres licences. Tous nos cours sont accessibles dans la limite des places disponibles.

Vous êtes en possession de ce chèque car nous pensons que vous pouvez identifier une ou plusieurs femmes au sein de votre réseau et/ou structure et nous sommes heureux de pouvoir nous engager auprès de vous pour la défense du droit des femmes.

L. KAUFFMANN, présidente d'Akhilleus

CHÈQUE-CADEAU N°1 - MA SÉANCE, MA POTE ET MOI



Grâce à ce bon, vous bénéficiez d'une inscription offerte dans l'association Akhilleus sur la saison 2021-2022. Retrouvez toutes nos activités sur notre site internet [www.akhilleus.fr](http://www.akhilleus.fr)

Pour Madame : .....  
 Téléphone ou mail : .....

Votre marraine : Madame .....  
 Ses coordonnées : .....

Cachet ou nom du partenaire

le \_\_ / \_\_ / \_\_

Pour Madame : .....  
 le \_\_ / \_\_ / \_\_ .....  
 Chèque n°1

**CONDITIONS GÉNÉRALES**

Suite à la réception de ce bon, veuillez contacter l'association Akhilleus au **09 73 66 90 59** ou par mail à [contact@akhilleus.fr](mailto:contact@akhilleus.fr) pour effectuer votre inscription. N'oubliez pas de présenter ce coupon lors de l'inscription.

Ce coupon est strictement réservé à un usage unique.

Valable sur la saison 2021-2022.




**JOURNÉE INTERNATIONALE DES Droits des Femmes**




## Bilans

Réalisés par la Maison sport-santé

# ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE, ELLE EN EST OÙ ?

**11 SEPT. 2021**  
FORUM DES ASSOCIATIONS  
1 RUE CHANTELOUP  
10300 SAINTE-SAVINE

Manifestation conditionnée au respect des règles sanitaires en vigueur.

AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS, VENEZ FAIRE LE BILAN DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE PAR LE SOUTIEN DU RÉSEAU DES MAISONS SPORT-SANTÉ DE L'AUBE.

**GRUPE vyv** | Entrepreneur du mieux-vivre

Pour prendre rendez-vous :  
[contact@akhilleus.fr](mailto:contact@akhilleus.fr) - 09 73 66 90 59

**Chorun** | GROUPE vyv **vyv**

## Bilans

Réalisés par la Maison sport-santé

**MAISONS SPORT, SANTÉ**  
EnVie d'Activité

**ET SI ON VOUS OFFRAIT UN BILAN SANTÉ ?**

POUR LA SAISON **2021-2022**

FAITES UN POINT SUR VOTRE CONDITION PHYSIQUE

TEST FORCE SOUPLESSE ENDURANCE ÉQUILIBRE

PROPOSITION DE PRATIQUE AVEC NOTRE ASSOCIATION OU UNE AUTRE...

VOUS REVOIR, VOUS SUIVRE, VOUS ACCOMPAGNER

Manifestation conditionnée au respect des règles sanitaires en vigueur.

**AKHILLEUS**  
ASSOCIATION LOI 1901 - SPORT-SANTÉ

PRENEZ RENDEZ-VOUS ET VENEZ FAIRE LE BILAN DE VOTRE CONDITION PHYSIQUE AVEC LE SOUTIEN DU RÉSEAU DES MAISONS SPORT-SANTÉ DE L'AUBE.

Harmonie mutuelle GROUPE VIV AVANÇONS collectif

Pour prendre rendez-vous : [contact@akhilleus.fr](mailto:contact@akhilleus.fr) - 09 73 66 90 59

CDOS

## Vélo-école Akhilleus





# VÉLO ÉCOLE

avec Akhilleus

MOBILITÉ  
URBAINE

ÉCO-  
RESPONSABILITÉ

- ▶ **Apprendre ou réapprendre à faire du vélo pour les adultes en toute sécurité.**
- ▶ **1 à 10 séances en petit groupe.**
- ▶ **Mise à disposition de vélos et d'équipements de sécurité.**







Pour plus d'informations : [contact@akhilleus.fr](mailto:contact@akhilleus.fr) ou 09 73 66 90 59

## Séances à domicile



# DES ACTIVITÉS PHYSIQUES PROCHES DE CHEZ VOUS OU À DOMICILE

C'est possible, c'est pris en charge, c'est  
adapté à tous !

Ce service à domicile ne s'inscrit dans aucune démarche commerciale. Il est pris en charge par la CARSAT Nord-Est et son déploiement se fait conjointement par le Comité Régional Grand Est (structure de la Fédération Française EPGV) et la Maison Sport-Santé Akhilleus

## Séances à domicile

Le dispositif est accessible sur tout le territoire de l'Aube et est destiné aux personnes de plus de 60 ans.

Les activités proposées sont accessibles sans pré-requis et sont adaptées aux personnes suivies pour une affection longue durée (ALD) ou en situation de handicap.

**PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR  
VOTRE SÉANCE D'ESSAI AU :**

**09 73 66 90 59**



## Séances spécifiques

Gym après cancer

Inscription  
09 73 66 90 59



# GYM APRES CANCER

VENEZ DECOUVRIR LES BIENFAITS  
DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

POSTURAL

RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE

EQUILIBRE

CARDIO

Tous les mardis  
De 10H00 à 11H00

Ouvert aux personnes  
en traitement ou en rémission

Centre social Victor Hugo  
10600 La Chapelle St Luc

Association Akhilleus - Imprimé par nos soins - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



## Salle cardio au Cygne

**6**  
**SEPTEMBRE**  
**2021**

À PARTIR DU

### — AU PROGRAMME —

- RAMEURS
- VÉLOS ELLIPTIQUES
- ESCALIERS

UN ÉDUCATEUR ET DES SÉANCES VIDÉOS SERONT DISPONIBLES  
POUR VOUS ACCOMPAGNER TOUT AU LONG DE VOTRE PRATIQUE

**NOUVEAU**  
**ESPACE CARDIO**  
**AU CYGNE**

**VENEZ PROFITER DE**  
**L'ESPACE CARDIO DU**  
**LUNDI AU VENDREDI**  
**DE 8H00 À 20H00**



## Rapport d'activités 2021

# Assemblée générale ordinaire Akhilleus du 9 octobre 2021

(Maison des Associations, avenue Pasteur, 10000 TROYES)



Nombre d'adhérents présents ou représentés : 90

Le quorum fixé par les statuts (10% des membres présents ou représentés) est atteint. L'Assemblée générale est animée par Isabelle Kauffmann (Présidente), Simon Vienne (Trésorier), Laurent Dry (Secrétaire), Christian Marcellot (coordinateur technique). Merci pour leur présence et/ou leur aide et leur soutien technique à Eloïse Deravet, Jonathan Massard, Nathalie Bouissou et Flavien Cholet (excusé car travaillant le samedi matin dans nos locaux), salariés de l'association, ainsi qu'à Martine Vauchez, membre du Conseil d'administration. Nous remercions Sibylle Bertail (Conseil départemental de l'Aube), Marc Bret (ville de Troyes) et Arnaud Magloire (maire de Sainte-Savine) pour leur présence, leur soutien et leurs encouragements.

Excusés : Fabien Mazonot, CTR COREG EPGV Grand Est ; Marie-Angèle Paciel Présidente du COREG EPGV Grand Est ; Karine Southon-Bastard, DDETSPP

## Rapport d'activités 2020-2021

### 1. Ressources humaines

- Embauches
  - Elodie PINART, responsable administrative et chargée du développement numérique (suite à la démission d'Odile SAMSON) ;
  - Benjamin POIRATON, éducateur sportif spécialisé APA pour la prise en charge de la Maison Sport-Santé ;
  - Maxime BAROTTE, éducateur sportif spécialisé APA pour la Maison Sport-Santé et les bilans (à partir de juin 2021) ;

## Rapport d'activités

- Jean-Jacques CARLE, volontaire du Service civique pour l'accompagnement numérique des seniors ;
- Vincent MOUNIER DEWANCKER et Maxime GODET, volontaires du Service civique pour la création d'un nouveau site internet ;
- Chantal FURLANETTO, volontaire du Service civique pour la mise en place des tours d'Europe en pédaliers.

- Prestation de service :

- Coralie MONDOLOT pour les cours de yoga.

- Stagiaires

- Jonathan MASSARD et Lucas ROLLIN, licence pro ;
- Jérôme GARRET, CQP ;
- Jason GIRARDIN, stagiaire en formation MMI à l'IUT, responsable du studio vidéo.

### *2. Partenariats et conventions*

Les partenariats et conventions se sont poursuivis avec : GV Saint-Julien, GV Pont-Sainte-Marie, GV Marie de Champagne, Barbotaine (GV Barberey), LTR Sport, JSVPO (Vanne Pays d'Othe), Pavillon Sainte-Julie, Bercenay loisirs, ADMR, EHPAD, résidences seniors.

Un immense merci à ces partenaires qui sont restés solidaires pendant la période de crise et qui ont payé les factures afin de nous permettre de produire des vidéos.

### *3. Aménagement des locaux*

Poursuite de l'aménagement des sous-sols pour multiplier les lieux de travail (l'augmentation du nombre de salariés et la diversification des tâches rendent tous les mètres carrés précieux...) et aménagement de zones dans tout l'espace du Cygne pour respecter les distanciations imposées par la crise sanitaire.

### *4. Activités*

- Cours

- A la rentrée de septembre 2020, multiplication des cours liée à la nécessité de mettre fin aux cours dits « collectifs » dans le contexte sanitaire de la pandémie de Covid. Limitation des participants à 10 ou 15 (en fonction du local utilisé) avec strict aménagement de l'espace, fin des déplacements, adaptation des cours fondés sur le collectif et les contacts (cross-training remplacé par cardio et renforcement musculaire individuel).

## Rapport d'activités

- Développement des cours en ligne, avec possibilité d'abonnement spécifique, pour permettre la poursuite des activités même en situation de couvre-feu ou de confinement. Nous avons fait le choix de déposer nos vidéos sur Vimeo afin de garder un service réservé aux membres (ce que Youtube n'aurait pas permis).
- Arrêt des cours dès les vacances de la Toussaint (2e confinement). Après les tournages à la maison pendant le premier confinement, l'association a évolué et créé 2 studios fond vert avec du matériel vidéo pour un environnement professionnel grâce à l'accompagnement financier du département de l'Aube.
- Création de coffrets avec clé USB avec des programmes vidéos pour tous : cardio, postural, fitball, femmes enceintes, préparation au foot, ados...
- Au moment de la réouverture possible du mois de juin, le choix a été fait de rester en distanciel exclusif, c'est-à-dire privilégier un public le plus large possible plutôt que favoriser des tout petits groupes de 9 dans une seule salle accessible (sans parler des problèmes d'organisation que représente la sélection des VIP !).

- Actions et programmes

Reconnue « Maison Sport-Santé », Akhilleus prend très à coeur sa mission (notamment à destination des personnes fragilisées), et poursuit la création de partenariats et le développement de multiples projets permettant de répondre aux besoins qui se font sentir sur le terrain :

- Actions à destination des ADMR + APF, ADAPT et autres associations liées au handicap ;
- Poursuite de la vélo-école ;
- Lancement du tour d'Europe virtuel en pédalier (à destination des seniors, en particulier dans les EHPAD). Ce programme a obtenu un gros succès grâce à un travail conjoint des salariés, ainsi qu'au partenariat avec le bailleur social Mon Logis et les APF. Il a été un support pour sortir de l'isolement des personnes fragilisées et sédentaires. Les visites à domicile ont vu le jour pendant cette période et se sont développées tout au long de l'année pour devenir notre marque de fabrique ;
- Création de programmes vidéo spécifiques, diffusés sur le Grand Est grâce au réseau de la FFEPCV : Amplitude, Courir et Poids de corps.
- Rédaction de nombreux projets permise notamment grâce au bénévolat de Nathalie BOUISSOU (354 heures entre décembre 2020 et août 2021), membre élue du CA (et que l'on a sollicité pour intégrer l'équipe salariée, après avoir identifié des besoins administratifs non satisfaits et reconnu la pertinence de son profil).

- Participation à diverses manifestations

- Téléthon : journée filmée non-stop dans nos locaux du Cygne (5 décembre 2020) ;
- Trail de l'APF (février 2021) ;
- Journée internationale des droits des femmes (8 mars 2021) ;

## Rapport d'activités

### 5. Subventions

Nos subventions sont de 2 ordres :

- accompagnement de la structure : aide à l'emploi pour Flavien CHOLET, Elodie PINART et Benjamin POIRATON ;
- accompagnement des projets répondant à un besoin du territoire auprès des publics fragilisés et financés par l'État : vélo-école ; tour d'Europe en pédalier ; Ma séance, ma pote et moi...

*Le rapport d'activités 2020-2021 est adopté à l'unanimité.*

*Rédaction du procès-verbal : Laurent Dry, Secrétaire*

Signatures

Isabelle Kauffmann, Présidente



Simon Vienne, Trésorier



Laurent Dry, Secrétaire

