

Rapport d'activités

2024-2025



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

12 DÉCEMBRE 2025

À 19H00

09 73 66 90 59 

contact@akhilleus.fr 

www.akhilleus.fr 



Vie associative et gouvernance

• Composition du conseil d'administration

Le conseil d'administration définit la politique générale d'Akhilleus.



Isabelle Kauffmann

Présidente



Valentina Guarino

Vice-présidente



Hervé Schaller

Trésorier



Laurent Dry

Secrétaire



Anne Flory

Secrétaire adjointe



Pascal Andrieux

Administrateur



Martine Vauchez

Administratrice



Sandrine Matouillot

Administratrice



Véronique Tabare

Administratrice



Bénédicte Ville

Administratrice



Eric Voillequin

Administrateur

Durant l'année, 3 réunions du conseil d'administration se sont tenues :

- le 29 novembre 2024 pour préparer l'assemblée générale du 13 décembre 2024
- le 7 février 2025 pour mettre en place le nouveau conseil d'administration élu lors de l'assemblée générale du 13 décembre 2024
- le 23 mai 2025 pour anticiper la fin de saison et préparer la rentrée 2025



• Composition des salariés



Christian Marcellot

Coordinateur technique, fait le lien entre le conseil d'administration et les salariés.

Akhilleus est composé d'une **équipe administrative** :



Elodie Pinart

Responsable création et développement des supports numériques



Sandrine Kouidri

Coordnatrice administrative



Pauline Pacheco Pires

Alternante assistante de direction
Départ en août 2025



Akhilleus est composé d'une **équipe d'éducateurs sportifs** :



Eloïse Deravet
Educatrice sportive



Flavien Cholet
Educateur sportif



Lucas Rollin
Educateur sportif



Jérôme Garret
Educateur sportif
Départ en juillet 2025



Jonathan Massard
Educateur sportif



Coralie Jeandon
Enseignante APA
Départ en août 2025



Guillaume Meny
Educateur sportif



Céline Anot Delcourt
Enseignante APA



Maxim Herbillon
Educateur sportif



Florian Boussard
Educateur sportif

9 rendez-vous de partage de compétences et analyse des pratiques des éducateurs sportifs ont eu lieu :

27 SEPT.

11 OCT.

29 NOV.

20 DEC.

31 JANV.

28 FEV.

28 MARS

2 MAI

4 JUL.



Akhilleus a également accueilli **8 stagiaires** au cours de cette année :



Christophe Dieudonné Fournier

Stagiaire puis service civique



Manon Lecaillon

Stagiaire CQP



Lysciane Antoine

Stagiaire



Liam Lipovac

Stagiaire



Loriane Remy

Stagiaire



Maxime Boutevillain

Stagiaire



Jean Colaud

Stagiaire



Erwan Crété

Stagiaire

PARTIE A



*Maison du
mouvement*

AKHILLEUS

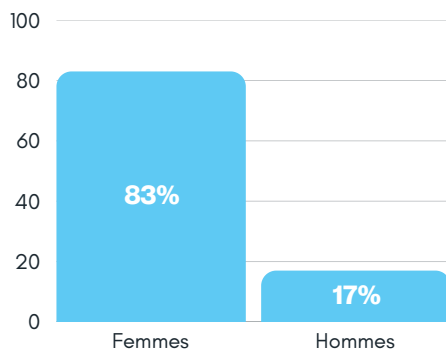
• PRATIQUER • COMPRENDRE • AGIR



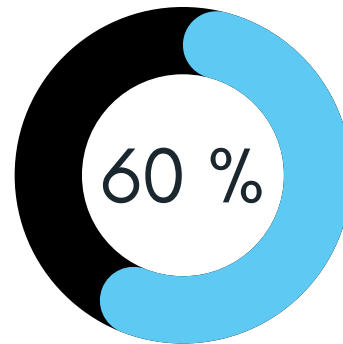
1. Le public et le territoire

• Quelques chiffres pour la saison 2024-2025

Akhilleus compte 1001 adhérents.



Sur la saison 2024-2025, 83% de nos adhérents sont des femmes.



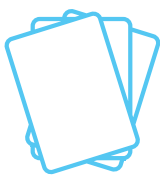
60% de + de 60 ans (soit 605 personnes) dont 82% de femmes et 18% d'hommes.



163 139,80€

Les cotisations et adhésions à l'association ont rapporté 163 139,80€ auxquels il faut déduire les licences que nous reversons directement à la FFEPGV.

Les licences adultes sont à 27,10€ et celles pour les enfants sont à 25,10€, nos adhérents ont été 960 à prendre une licence FFEPGV pour un montant total de 26 006€.



14 085€

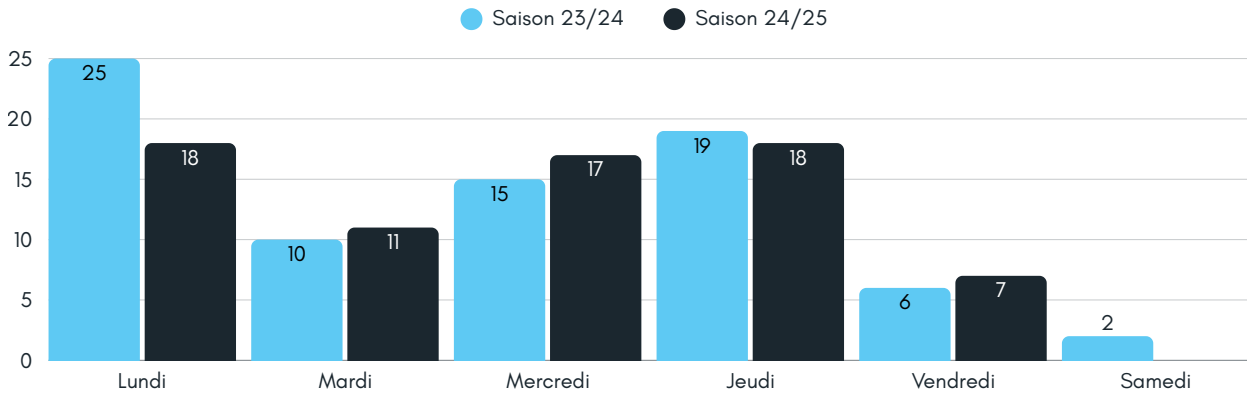
Plus de 2600 places disponibles dans nos séances ont pu profiter à nos pratiquants grâce à nos séances à la carte pour un revenu de 14 085€.



Nous intervenons dans 60 lieux de pratique différents sur tout le département de l'Aube.



Akhilleus dispense **201h** de cours par semaine dont **71h** pour les adhérents Akhilleus, avec la répartition suivante :

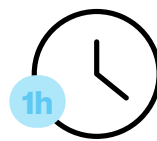


Parmi ces 71h, nous pouvons retrouver :



Ateliers posturaux

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...



Bungypump

Depuis septembre 2021, Akhilleus propose la marche ActiIleus ! Cette activité labellisée sport-santé se pratique avec des bâtons de BungyPump. Ces bâtons dynamiques permettent de prévenir et de soulager les lombalgies, grâce au travail simultané des muscles dorsaux et des abdominaux.



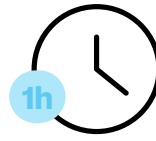
Cardio Training

Le cardio-training sport santé (CTSS) est une activité cardio et musculaire qui force le pratiquant à sortir de sa zone de confort. Dépense d'énergie assurée, agrémentée d'une dose non négligeable de bonne humeur et de travail collectif. Nous proposons le programme « Effervescence », qui permet une pratique d'intensité progressive et adaptée aux problématiques liées à l'âge ou aux pathologies.



Séances spécifiques

Nos séances spécifiques regroupent plusieurs activités telles que les séances "arthrose et mouvements", "bien-être articulaire" ou encore "bien vieillir".

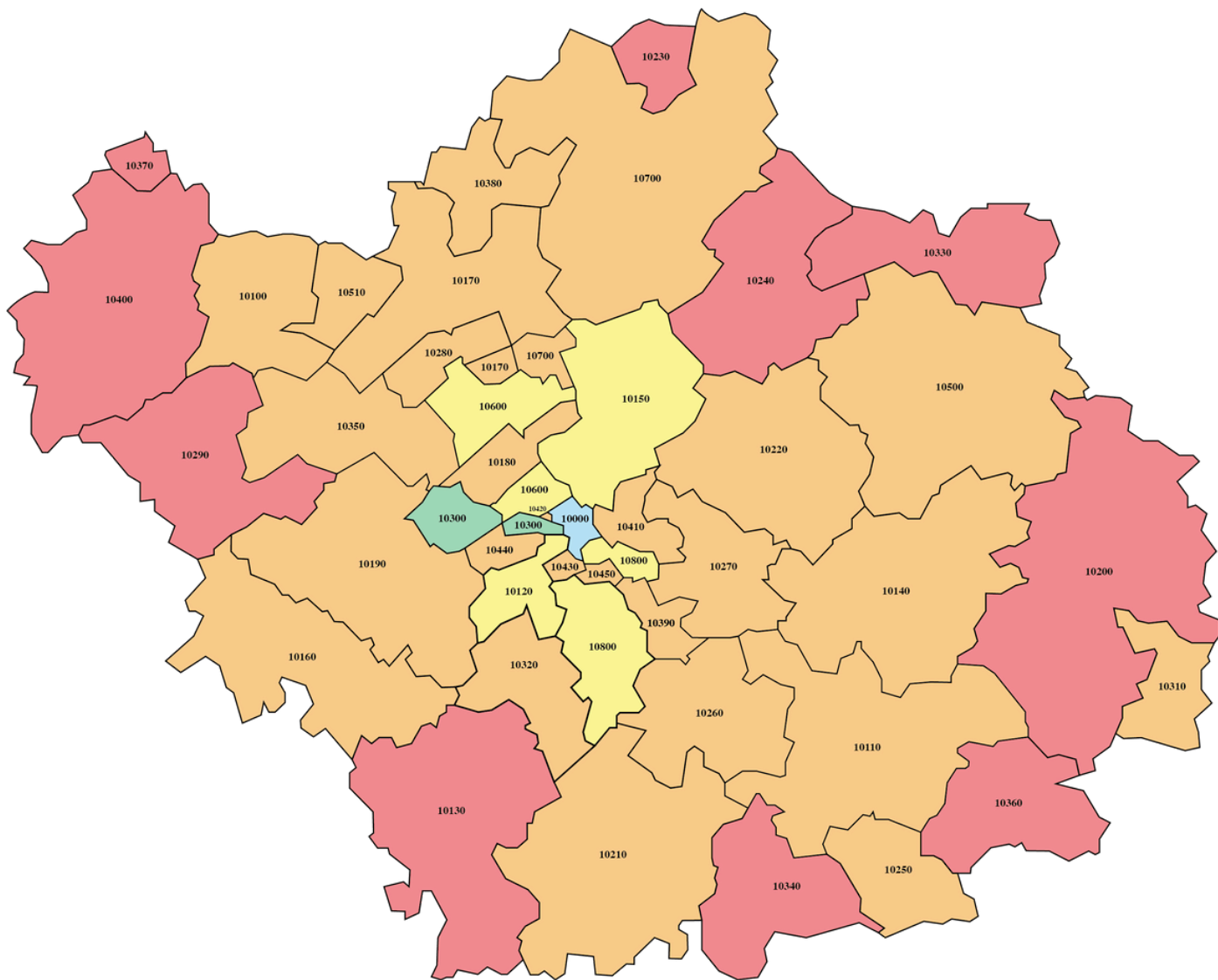


Stretching

Assouplissements et étirements de l'ensemble du corps pour un quotidien plus fluide.



Répartition de nos adhérents par codes postaux :



Voici la répartition de nos adhérents dans le département de l'Aube.

10 adhérents font partie d'autres départements :

- 7 adhérents résident dans le département de la Marne
- 2 adhérents résident dans le département de l'Yonne
- 1 adhérent réside dans le département de l'Isère

Légende :

- Aucun adhérent
- Entre 0 et 5% de nos adhérents
- Entre 5 et 10% de nos adhérents
- Entre 10 et 20% de nos adhérents
- Entre 20 et 30% de nos adhérents



2. Les actions de la saison

En complément de ses activités régulières, Akhilleus a déployé en 2024-2025 une série d'actions ciblées destinées à accompagner des publics spécifiques :

- **Avec la PJJ** (Protection Judiciaire de la Jeunesse) : pour accompagner des jeunes en mesure de réparation
- **Avec la Cité Educative** : au cœur des écoles des Quartiers Prioritaires de la Ville
- **Avec le programme "Ma Pote et Moi"** : destiné aux femmes victimes de violences familiales ou sociétales



Création de chèquiers à destination de partenaires qui côtoient des femmes fragilisées afin de leur faire bénéficier d'une inscription offerte dans notre association.

- **Avec la Commission des Financeurs** : pour ramener les seniors éloignés de l'activité physique vers le mouvement et le lien social



- **Avec l'Etat** : via le dispositif *Passeport en mouvement*, pour remobiliser les demandeurs d'emploi

Ces actions s'inscrivent pleinement dans notre mission de prévention et d'inclusion.



Zoom sur

Passeport en mouvement

Qu'est ce que c'est ?

Passeport en mouvement est une action qui prône la mise en mouvement des personnes fragilisées, la transmission de connaissances et d'outils pour apprendre à se connaître et gérer les éléments essentiels comme la gestion du stress, le sommeil et les problèmes musculosquelettiques.

L'objectif de cette action est de permettre aux bénéficiaires de maintenir ou retrouver une condition physique correcte, gagner en confiance en soi et en sa capacité de faire, s'engager sur une période définie à venir pratiquer, être constant et respectueux des horaires.

Le déroulé de l'action

1. Dans un premier temps, nous organisons une prise de contact avec des bénéficiaires éloignés de l'emploi et de l'activité physique grâce aux "partenaires prescripteurs" qui les orientent et, lorsque c'est nécessaire, les accompagnent vers nous.
2. Dans un second temps, nous réalisons, grâce à notre Maison Sport Santé, un bilan médico-sportif afin de mieux connaître les bénéficiaires et les orienter vers les séances adaptées à leurs besoins.
3. Et enfin, nous mettons en place un suivi du parcours des pratiquants de leurs régularités, des progrès et de leurs attentes et besoins.

Les + de notre action :

- Le programme est accessible à tout moment dans la saison par les bénéficiaires
- Nos propositions sont inclusives et permettent de ne pas stigmatiser les pratiquants

Les résultats attendus

- L'amélioration de la condition physique des bénéficiaires augmentant leur capacité à reprendre un travail
- L'amélioration de la confiance et de l'estime de soi
- La pérennisation de la mise en mouvement et le retour à une activité physique adaptée permettant de constater l'amélioration de la condition physique



Bilan de l'action

Une collaboration avec Aurélie Martelin, Coordinatrice cité de l'emploi au service politique de la ville pour Troyes Champagne Métropole, a été mise en place.

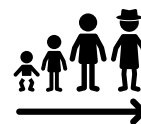
Nous avons rapidement constaté que la distance entre les lieux de vie des futurs pratiquants et les locaux de l'association Akhilleus à La Chapelle Saint-Luc a été un frein pour la réalisation des bilans.

Nous avons donc adapté notre proposition et créé des rendez-vous au cœur des quartiers prioritaires en s'appuyant sur le Centre Social Victor Hugo à La Chapelle Saint-Luc et la mise à disposition de locaux dans le quartier de Maugout à Saint-André-les-Vergers.

L'ensemble des pratiquants touchés sont des personnes sans emploi qui, pour beaucoup, sont éloignés depuis longtemps de l'emploi. Ces personnes souffrent de troubles musculosquelettiques ou ont des fragilités psychologiques qui les ont installées dans un schéma d'isolement.

Afin d'atteindre pleinement les objectifs de cette action (maintenir ou retrouver une condition physique correcte, gagner en confiance en soi et en sa capacité de faire, s'engager sur une période définie à venir pratiquer, être constant et respectueux des horaires), il est nécessaire de la prolonger afin de créer une dynamique au cœur des quartiers en associant les acteurs sociaux et les habitants. Cela permettra de travailler sur le long terme afin de pérenniser l'activité des pratiquants.

Quelques statistiques



26-45 ans

Les 30 pratiquants touchés ont entre 26 et 45 ans.



Les 30 pratiquants touchés viennent de 9 quartiers prioritaires différents : Chantereigne, Beau Toquat, Chartreux, Jules-Guesde, Sénardes, Point-du-Jour, Maugout, Marots et Les Vassaulles.

PARTIE B


*Maison
Sport Santé*

AKHILLEUS

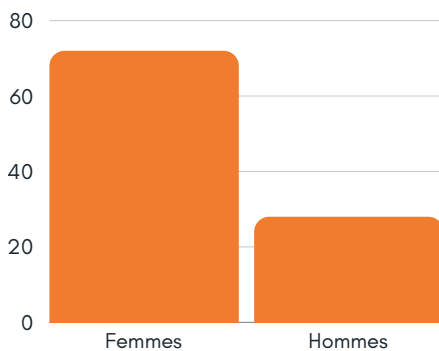
• CONSEILLER • ACCOMPAGNER • PRATIQUER



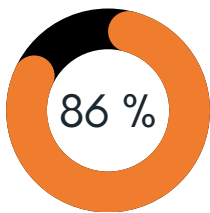
1. Le public

• Quelques chiffres pour la saison 2024-2025

La Maison sport-santé compte 131 adhérents.

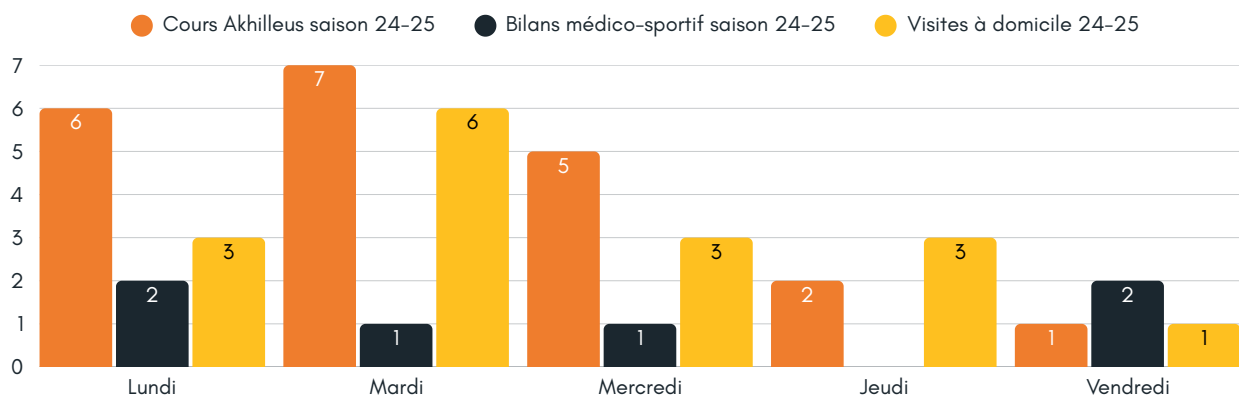


Sur la saison 2024-2025, 72% des adhérents sont des femmes.



86% ont + de 50 ans (soit 113 personnes) dont 80% de femmes et 20% d'hommes.

La Maison sport-santé dispense **43h** de cours par semaine dont **11h** pour les adhérents Akhilleus, **6h** de bilans médico-sportifs et **16h** de visites à domicile avec la répartition suivante :





2. Les actions de la saison

• Nos prestations



Visites à domicile pour activité physique adaptée (APA)

Descriptif de l'activité :

Accompagner les bénéficiaires âgés dans la pratique d'une activité physique adaptée à domicile dans le but de maintenir ou améliorer leur autonomie, leur mobilité et leur bien-être général, tout en prenant en compte leurs limitations et leur état de santé.

Quelques chiffres :

18
bénéficiaires



12 femmes
6 hommes

364h

Durée totale des visites

Moyenne d'âge des bénéficiaires

79 ANS

Objectif et missions :

Les visites à domicile ont permis d'accomplir plusieurs missions liées à l'activité physique adaptée pour les bénéficiaires âgés :

1. Évaluation des capacités physiques :

Avant de proposer des activités, chaque bénéficiaire a fait l'objet d'une évaluation physique afin de définir son niveau de mobilité, ses capacités et ses éventuelles contre-indications médicales. L'objectif était d'adapter les exercices à leurs besoins et à leurs capacités individuelles.



2. Proposition d'activités physiques adaptées :

Les activités proposées étaient diversifiées et adaptées à l'état physique de chaque bénéficiaire, incluant :

- des exercices de renforcement musculaire doux pour maintenir ou améliorer la force des membres supérieurs et inférieurs.
- des activités de mobilité et d'assouplissement pour travailler

la flexibilité et prévenir les raideurs musculaires.

- des exercices d'équilibre pour prévenir les chutes.
- des activités de marche (selon la mobilité) ou de mobilisation

douce à l'aide de supports comme des chaises ou des barres de soutien.

3. Suivi personnalisé et ajustements :

Chaque séance d'activité physique a été suivie d'un bilan pour évaluer les progrès, ajuster les exercices et assurer que les activités ne généraient pas de douleurs ou de fatigue excessive. Les plans d'exercices ont été ajustés en fonction de l'évolution de l'état de santé et de la condition physique de chaque bénéficiaire.

4. Accompagnement dans la durée :

Afin de favoriser la régularité de la pratique, les visites ont été planifiées de manière régulière. Les bénéficiaires ont été encouragés à pratiquer certains exercices entre les visites, avec des recommandations adaptées à leur environnement domestique.

Bilan et perspectives :

L'introduction de l'activité physique adaptée a eu des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale des bénéficiaires. Les retours reçus sont globalement positifs, avec une amélioration de la mobilité, une diminution des douleurs articulaires, et un sentiment de bien-être accru.

Conclusion :

Les visites à domicile pour l'activité physique adaptée ont permis aux bénéficiaires âgés de maintenir une certaine forme d'autonomie et de mobilité, tout en favorisant leur bien-être général. Ces actions continueront d'être un axe majeur de notre accompagnement, visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées, tout en répondant à leurs besoins spécifiques en matière de santé physique.



Bilans médico-sportifs

Qu'est-ce qu'un bilan médico-sportif ?

Les bilans des Maisons Sport Santé peuvent s'inscrire dans le cadre de la prescription médicale d'activité physique adaptée (APA), prévue par la loi de modernisation du système de santé de 2016 (loi sport sur ordonnance). Ce programme vise à encourager l'activité physique comme outil de prévention ou de traitement complémentaire pour les personnes souffrant de pathologies chroniques ou ayant des besoins spécifiques.

• **Objectifs du bilan médico-sportif**

1. Évaluer l'aptitude à l'activité physique :

- Identifier les capacités physiques et les éventuelles contre-indications à la pratique sportive.
- Déterminer les activités physiques les mieux adaptées aux besoins et aux limites du patient.

2. Surveiller et prévenir les risques :

- Détecter les facteurs de risque liés à l'activité physique (cardiovasculaires, respiratoires, locomoteurs, etc.).
- Proposer un suivi médical adapté aux pathologies chroniques (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires, etc.).

3. Encourager la reprise d'une activité physique sécurisée :

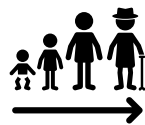
- Fournir des conseils personnalisés pour intégrer progressivement le sport dans le quotidien.
- Orienter les patients vers des professionnels ou structures labellisées.

Le bilan médico-sportif dans ce cadre joue un rôle essentiel pour évaluer l'état de santé du patient et orienter sa pratique sportive adaptée.

• **Quelques statistiques**

122
BILANS

ont été effectués sur la saison 2024-2025, soit une baisse de 19% par rapport à la saison 2023-2024.



62 ans

La moyenne d'âge des personnes bilantées est de 62 ans.



27
HOMMES



95
FEMMES

PARTIE C

» Maison du
mouvement et
Sport Santé

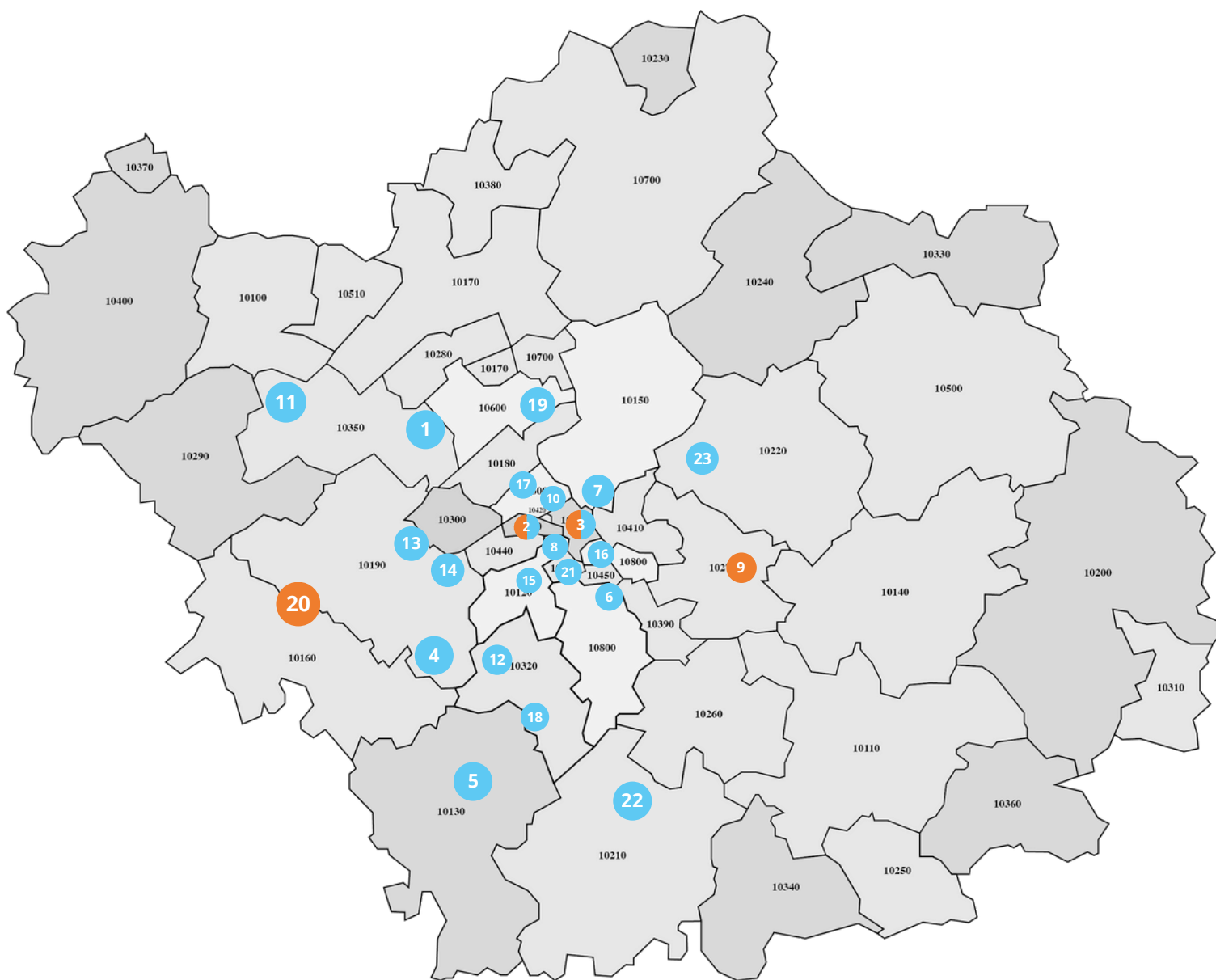
AKHILLEUS

• PRATIQUER • ACCOMPAGNER • AGIR



1. Partenariats et ancrage territorial

Sur cette saison, Akhilleus a eu 51 partenaires, avec la répartition territoriale suivante :



-  Maison Sport-Santé
-  Maison du mouvement



Communauté d'agglomération Troyes Champagne Métropole

1. Pavillon Sainte-Julie : ASL Pavillon-Sainte-Julie
2. Sainte-Savine : Association des paralysés de France, Résidence Les Orchidées, EHPAD Grand Maison, **Groupement Aube Parkinson**
3. Troyes : Amicale Grand Est, CMAS de la ville de Troyes (résidences autonomes les Ormes, les Érables et les Chèvrefeuilles), CPAM, Mon Logis, Fédération de cardiologie Cœur et santé, Amicale Relais de Troyes Malakoff, Berges de Seine Stella, **Ligue contre le cancer**, Troyes Champagne Métropole, EHPAD Mon Repos, Pension de Famille AATM, Pôle des solidarités département de l'Aube
6. Buchères : Buchères gym, CCAS Buchères
7. Pont-Sainte-Marie / Lavau : CCAS Pont-Sainte-Marie, A Corps Joie
8. Saint-André-les-Vergers : CCAS Saint-André-les-Vergers, EHPAD Pierre de Celle, Conseil Dryat du Temps Libre, Mon Logis
9. Lusigny-sur-Barse : **EHPAD La Salamandre**, Association Animation Loisirs Lusigny
10. La Chapelle Saint-Luc : ADMR de l'Aube, Association Aurore Foyer Aubeois, COALLIA, Ecoles maternelles et primaires de La Chapelle Saint-Luc, UNAFAM, Association Aurore Dynamo, Résidence Les Géraniums
13. Fontvannes : JSVPO Fontvannes
14. Messon : GV Messon
15. Saint-Germain : GV Saint-Germain
16. Saint-Julien-Les-Villas : GV Saint-Julien-les-Villas
17. Barberey-Saint-Sulpice : GV Barberey-Saint-Sulpice, Ecovalis
18. Crésantignes : GV Crésantignes
19. Mergey : GV Mergey
21. Rosières-Près-Troyes : Provexi, Le Rêve d'Aurore
12. Bouilly : EHPAD La Colline



Communauté de communes du Pays d'Othe

4. Bercenay-en-Othe : Bercenay Loisirs
20. Aix-Villemaure-Pâlis : **Maison de santé Aix-Villemaure-Pâlis**



Communauté de communes du Chaourçois et du Val d'Armance

5. Auxon et Montigny-les-Monts : Association Bouge ton corps
22. Chaource : EHPAD Le Mortier d'Or



Communauté de communes de l'Orvin et de l'Ardusson

11. Marigny-le-Châtel : MJC Marigny-le-Châtel



Communauté de communes Forêts, Lacs, Terres en Champagne

23. Bouy Luxembourg : Association Familles Rurales Bouy Luxembourg

Quelques statistiques :



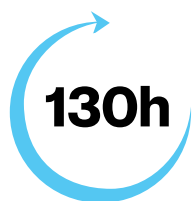
23

PARTENAIRES



19

ADHÉRENTS MORAUX



Durée totale des séances
avec nos partenaires et
adhérents moraux

3. Les annexes

• La presse

8
VIVRE À TROYES
MARDI
19 NOVEMBRE 2024

SOCIÉTÉ

Il n'y a pas d'âge pour apprendre à faire du vélo

LA CHAPELLE-SAINT-LUC. Depuis septembre, l'association Akhilleus a ouvert une vélo-école gratuite pour adultes. Deux personnes, cinquagénaire et trentenaire, sont accueillies les mercredis et jeudis. Elles témoignent de leur(s) appréhension(s).

ORIANNE ROGER

J' ai peur de me faire mal car j'ai la peau qui cicatrise mal.

Mercredi 13 novembre, Aïcha a participé à une nouvelle séance de la vélo-école d'Akhilleus. Après de premières expériences à Pont-Sainte-Marie et dans le quartier des Chartreux, à Troyes, l'association propose depuis septembre, à La Chapelle-Saint-Luc, des cours individualisés à destination des adultes voulant apprendre à faire du vélo, n'en ayant pas fait depuis très longtemps ou ayant des appréhensions après une chute. La formule a séduit Aïcha.

L'Auboise n'est montée qu'une seule fois sur un vélo quand elle était « plus jeune » et est tombée. Elle raconte : « Au Sénégal, d'où je viens, ce n'est pas comme ici en France. Les parents n'ont pas le temps d'apprendre aux enfants à faire du vélo. » Une expérience dans son pays d'origine jamais renouvelée. Quand, « à l'orée de la cinquantaine », elle a appris l'existence de la vélo-école d'Akhilleus, elle a eu envie de réessayer. « Mon travail n'est pas loin de chez moi, j'y vais à pied ou en voiture quand il ne fait pas beau, j'aimerais pouvoir le faire à vélo. » Un moyen de locomotion pratique qui lui permettra aussi de faire de l'exercice.



Les premières séances ont lieu sur un parking sécurisé à proximité des locaux de l'association.

Retrouvez notre reportage en vidéo sur lest-eclair.tv

roues). Dès la prochaine séance, elle pourra donner ses premiers coups de pédales sur la route avec pour objectif de réaliser une balade d'une heure en compagnie de l'éducateur. « Je ne vais pas en dormir de la nuit », confie-t-elle, dans un sourire. Mais Aïcha pourra là encore compter sur les conseils et les encouragements de Jonathan.

L'éducateur sait s'adapter à tous les publics et surtout ne brusque pas les stagiaires d'autant qu'il est plus difficile d'apprendre à faire du vélo à l'âge adulte. « On passe maximum quatre heures sur la draineuse, le temps de trouver son équilibre, de gérer la trajectoire, d'avancer en cercle et d'apprendre à freiner, sans les pédales », rappelle-t-il. Ensuite, on monte sur le vélo, le vrai, car il est très important de se confronter à la vitesse. Différents ateliers avec des plots sont réalisés au cours de dix séances pour vraiment prendre en main son deux-roues, les règles de sécurité (casque, gilet, éclairage) sont rappelées, tout comme celles du code de la route. « Que ce soit pour accompagner les petits enfants sur la vélo voie, pour les trajets du quotidien, l'objectif reste de faire retrouver une aisance dans la pratique du vélo aux stagiaires. »

LE VÉLO, UN MOYEN DE SE SOCIALIZER
C'est justement pour profiter de belles balades en famille que sa seconde stagiaire, Nourelhouda, 34 ans, a décidé d'apprendre le vélo. « Je n'ai pas eu l'occasion d'apprendre le vélo quand j'étais petite. Dès qu'on m'a enlevé les petites roulettes, j'ai arrêté d'en faire », confie la trentenaire. Elle n'avait pas vraiment eu l'occasion de remonter sur un vélo depuis. « Mon mari fait beaucoup de vélo, il part en balade avec mon fils de 6 ans, je me sens mise à l'écart. » Voilà deux ans, Nourelhouda a commencé à chercher une association pour apprendre à faire du vélo.

Elle a déjà effectué six ou sept séances chez Akhilleus. La première fois qu'elle a quitté la draineuse et donné les premiers coups de pédales sur un vrai vélo, « c'était incroyable, magique ». Elle qui avait « très peur de tomber » au début, a été rassurée par l'usage de la draineuse dans un premier temps et les conseils de Jonathan. Elle qui ne pensait pas y parvenir un jour, se projette maintenant sur la pratique du vélo sur route. « C'est pour bientôt », se réjouit-elle. De nature très sportive, l'Auboise espère à terme prendre le

vélo pour les trajets du quotidien, comme ceux domicile-travail. « Quand mon bébé de seize mois aura grandi, ce sera plus pratique. » « Le vélo est un moyen de se déplacer écologique et économique », insiste pour sa part Sandrine, coordinatrice administrative d'Akhilleus. Si la vélo-école pour adultes s'adresse à tous les Aubois, sans conditions de revenus, selon elle, cet apprentissage peut aussi « permettre le retour à un emploi, à des personnes fragilisées de se socialiser, de retrouver un contact avec l'extérieur. » ■

LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC LE VÉLO
Le programme proposé par la vélo-école d'Akhilleus comprend dix séances (qui ont lieu les mercredis et jeudis de 9 h à 10 h) et est totalement gratuit. Grâce à un partenariat avec le Vélo solidaire - qui a acheté les vélos -, les stagiaires repartent avec leur deux-roues à la fin du programme. Cette deuxième association peut aussi les aider à réaliser eux-mêmes les réparations sur leur vélo. Pour vous inscrire à la vélo-école, contacter le 09 73 66 90 59 ou envoyer un mail à contact@akhilleus.fr

Article de l'Est-Eclair paru le 19 novembre 2024

IV

ÉCONOMIE

MARDI
3 DÉCEMBRE 2024

CONCOURS

Trois Aubois primés
aux Talents de l'innovation

Les gagnants des Trophées de l'innovation et de la transition.

L'association troyenne de sport pour tous Akhilleus, la distillerie de Soligny qui fabrique un whisky 100 % made in Aube et la start-up Studio d'Anais, qui a inventé une serrure inclusive, ont été primées lors des deuxièmes Talents de l'innovation et de la transition du Crédit Agricole.

THIERRY PECHINOT

L'amphithéâtre de l'école de commerce troyenne YSchools était bien garni pour accueillir mercredi dernier la remise des deuxièmes Trophées des Talents de l'innovation, organisés par le Crédit Agricole de Champagne Bourgogne (CACB) et le Village by CACB. « Une façon de fêter les gens qui innovent et entreprennent, les gens qui façonnent l'avenir du territoire », une façon aussi de célébrer « l'innovation partout et pour tous », comme l'ont souligné Jean-Yves Remillet et Emmanuel Vey, respectivement président et directeur général de la banque mutualiste. Florence Imbert a rappelé que le Village by CACB qu'elle dirige a déjà accompagné une soixantaine de start-up.

600 SENIORS AUBOIS QUI PÉDALENT

Pour ce concours des Talents, « pas moins de 80 dossiers ont été sélectionnés, précisait même François-Xavier Levêque. Il a été difficile, ajoutait le président de la Caisse de l'Innovation, de les départager ». À ce jeu de départage, trois Aubois ont réussi à décrocher l'un des dix trophées spécialement créés, à partir de bois et de plas-

tique recyclé, par les étudiants de l'École supérieure de design de Troyes.

Premier Aubois à recevoir un trophée, celui de la transition dans la catégorie Association, Christian Marcellot, coordinateur de l'association troyenne Akhilleus : « On met les gens en mouvement en luttant contre la sédentarité en proposant des cours de sport-santé pour tous, des plus jeunes aux plus âgés, des femmes enceintes aux personnes souffrant de handicap. Suite au confinement, on fournit aussi des petits pédaliers à des seniors pour qu'ils puissent à la maison avoir une activité physique. L'an passé, on a eu plus de 600 seniors dans l'Aube qui ont fait l'équivalent de 7 fois le tour de l'Europe à vélo ! Notre concept s'est déployé aussi dans le Jura et en Alsace. »

UN WHISKY 100 % AUBOIS

Deuxième réalisation auboise à décrocher un trophée, celui de l'innovation dans la catégorie Agri-Viticulture, la Distillerie de Soligny de Véronique et Vincent Godier qui se sont lancés en 2021 dans la production de whisky sur les bords de l'Orvin à Soligny-Étang. « On avait la chance d'avoir

une exploitation agricole familiale sur laquelle on avait une culture d'orge brassicole, et on avait aussi des parcelles de vignes en Bourgogne. On avait de l'orge, des fûts en chêne et l'envie de se diversifier. Pour le whisky, il nous manquait l'alambic et on a choisi un alambic particulier, en inox, connecté, qui permet de ne pas filtrer et de garder le goût du grain », explique Véronique Godier.

ANAIS REMEN INVENTE LA SERRURE INCLUSIVE

Enfin, c'est l'étudiante troyenne en design Anaïs Remen, 21 ans, qui a reçu le trophée de la meilleure start-up, élue en direct par le public suite aux pitches des dix start-upers sélectionnés. Son Studio Anais a conçu le SimplyLock, une serrure en forme d'entonnoir qui facilite l'insertion des clés pour toutes les personnes en ayant besoin, les personnes âgées, ou handicapées souffrant par exemple de tremblements ou de déficience visuelle. Son SimplyLock qui invente la serrure inclusive a reçu le 1^{er} prix du jury ex aequo et le 1^{er} prix du public lors du dernier salon Autonomic à Paris. ■

Les dix trophées

Catégorie Artisans & Commerçants. **O'Farm'iente** (transition) : dans le Châtillonnais, Alexia Chevallier, 22 ans, fabrique des accessoires à base de tissus de seconde main et de laine issue de son élevage de brebis en éco-pâturage. **C2M Electronics** (innovation) : Sabrina et Christophe Moussy, à Langres, qui réparent les cartes électroniques, ont créé une activité annexe de ruche connectée à distance et de couvreuse de transport de cellules royales. **Akhilleus** (transition) à Troyes. **Adawirs** (innovation), l'association icaunaise dirigée par Nicolas Calvao met en relation les victimes et auteurs d'infractions. **Catégorie Agriculture & Viticulture. Huiles Éternelles** (transition) du côté de Chablis développe des cosmétiques à base de plantes cultivées dans leur ferme. **Distillerie de Soligny** (innovation) à Soligny-Étang. **Catégorie Entreprise. Les Eugènes** (transition), à Dijon, réinvente la désinfection des contenueurs à déchets. **RB3D** (innovation) du côté de Chablis conçoit des exosquelettes qui soulagent notamment les lombaires des viticulteurs. Trophée Coup de Cœur, décerné par les 930 administrateurs du Crédit Agricole : **Le Ré-mouleur haut-marnais**, Hugo Mazzocchi qui, à 26 ans, aiguise toutes les lames avec son petit camion itinérant qui sillonne les villages. Trophée de la start-up **Studio Anais**.



Christian Marcellot, coordinateur de l'association troyenne Akhilleus

2

LE FAIT DU JOUR

LUNDI
9 DÉCEMBRE 2024

SANTÉ

Comment le sport-santé
a « sauvé » Emmanuel

À la Maison sport-santé d'Akhilleus, à La Chapelle-Saint-Luc, les parcours, les pathologies sont multiples. Emmanuel, touché de manière brutale par d'importants soucis de santé voilà cinq ans, s'en est sorti en grande partie grâce au sport.



Emmanuel marchait avec beaucoup de difficultés il y a deux ans, ses jambes ne le soutenaient plus. Aujourd'hui, il pratique le vélo elliptique sans sourcilier.

ORIANNE ROGER

Il y a trois ans, son état de santé contraind Emmanuel. Abois de 50 ans, à mettre fin à son entreprise de métallurgie-serrurerie. Ses jambes ne le soutenaient plus. Pourtant habitué à porter des charges lourdes dans le cadre de son métier, il ne pouvait même plus soulever une bouteille d'eau pour se servir un verre. Mais tout récemment, pour Octobre rose, Emmanuel a réussi à marcher 12 km sans béquille, ça a été une véritable victoire. Il a aussi retrouvé l'usage de ses bras. Les deux ans d'accompagnement par les éducateurs de la Maison sport-santé de l'association Akhilleus l'ont véritablement « sauvé ».

Depuis le début de son apprentissage dans la métallurgie-serrurerie à l'âge de 14 ans, Emmanuel est un travailleur acharné. Son métier est très important pour lui. Primordial même. Mais très physique, trop physique. « Quand je montais des bâtiments, je soulevais des portails, des poutres IPN. Dans le temps, on déchargeait les camions à la main. J'ai porté des tonnes et des tonnes. » Avec le recul, Emmanuel se souvient : « Pendant des années, on m'a dit, "Ralentis, tu vas finir par le payer". »

UNE OPÉRATION LOURDE DU DOS

Il y a bien eu des alertes. Des petites douleurs de temps en temps qu'Emmanuel soignait avec des séances d'ostéopathie. Des jambes qui tremblent, comme des « coups de jus » ressentis en portant telle ou telle charge et finalement des maux de dos tellement puissants qu'Emmanuel n'en dort plus. Les vrais problèmes sont en effet arrivés avec une première chute, il y a cinq ans. « Je jardinais et ma jambe a lâché. » Un autre épisode au travail, lors d'un port de charge, lui paralyse les jambes. Il subit une importante opération du dos suivie d'environ huit mois de rééducation.

« J'ai repris le travail normalement après ça. » Emmanuel est heureux

« Je travaillais pour des châteaux, je réalisais des pièces d'art, quand vous perdez un métier comme ça du jour au lendemain, c'est très dur à accepter. »

quand il travaille. Mais bientôt, il refait une chute, puis une autre. Les nerfs sciatiques sont touchés. Il est reconnu en invalidité à 65%. « Je travaillais pour des châteaux, je réalisais des pièces d'art, quand vous perdez un métier comme ça du jour au lendemain, c'est très dur à accepter. » Son corps ne lui répond plus et il ne peut le supporter. « Je m'en suis laissé aller, j'ai perdu 10 kg, je n'avais plus de muscles. » Et de nouveaux soucis de santé au niveau des vertèbres se manifestent. « Je ne pouvais plus bouger les bras, je n'avais plus la force de soulever quoi que ce soit. » Il prend un traitement très important et intègre la maison sport-santé d'Akhilleus sur les conseils de sa fille, en parallèle des soins chez le kiné.

« Je ne pourrais plus me passer de sport car la récompense derrière, c'est de ne plus avoir de douleurs, c'est de pouvoir dormir. »

Quand Emmanuel passe la porte de l'association à La Chapelle-Saint-Luc, il est encore fragile. « Certains jours, j'avais les larmes aux yeux. » Au début, il ne fait que le « strict minimum ». Mais que de chemin parcouru en deux ans. La persévérance, les efforts ont payé. « J'ai repris 8 kg de muscles. Aujourd'hui, tout refonctionne, j'ai retrouvé mon équilibre, mon souffle. Mon kiné me dit que le changement est incroyable. » Coralie Jeandon, responsable de la maison sport-santé, le confirme, évidemment.

« Je ne pourrais plus me passer de sport car la récompense derrière, c'est de ne plus avoir de douleurs, c'est de pouvoir dormir », lance Emmanuel dans un sourire. « Le parcours a été difficile mais on y arrive. L'année dernière, je n'ai pu faire que 8 km pour Octobre rose et avec les cannes. Cette année, j'ai fait 12 km le matin et j'ai encore marché 8 km en allant chercher des champignons l'après-midi. » S'il a conscience de la nécessité de se préserver à l'avenir, Emmanuel a aujourd'hui bon espoir de pouvoir travailler.

Être à la retraite à 50 ans, ce n'est pas pour lui. Il projette un bilan avec la médecine du travail pour évoquer son futur projet professionnel. ■

LUNDI
9 DÉCEMBRE 2024

LE FAIT DU JOUR

Avant le Covid, Laurence n'avait « aucun souci de santé, que de l'énergie à revendre »

J'avais beaucoup de dyspnée, c'était le gros problème de mon Covid. J'étais essoufflée constamment, même au repos», raconte Laurence, 53 ans, qui s'est rendue à la Maison sport-santé d'Akhilleus, à La Chapelle-Saint-Luc. Quand elle tombe malade en mars 2022, l'Auboise ne pouvait pas imaginer qu'elle souffrirait aussi longtemps. « Je n'avais jamais eu de soucis de santé, que de l'énergie à revendre », souligne-t-elle, émue.

Le souvenir de cette époque où, en plus de l'essoufflement, elle doit vivre avec d'autres symptômes lui occasionnant des difficultés dans la marche, dans l'usage de ses bras ou dans la tenue d'une conversation, reste douloureux. Elle fatigue alors vite en présence d'autres personnes, elle s'isole, elle lâche prise, prend du poids. « Heureusement, mes filles étaient là », même si pour Laurence, « c'est insupportable de savoir qu'on n'est plus là pour aider [ses] enfants ». Elle passe finalement trois mois en rééducation quand elle comprend qu'elle fait un Covid long, en août 2022. Un séjour efficace, mais la route s'annonce encore longue.

« J'ai peut-être trouvé ici un équilibre, en évacuant le dynamisme que je ne pouvais plus avoir autre part. »

« Si j'accepte aujourd'hui de témoigner, c'est parce que ça va mieux », indique-t-elle sans détour. Et ça, Laurence le doit à son équipe médicale (kiné, neurologue, orthophoniste), à une opération du bras, mais pas seulement. Elle loue les progrès réalisés depuis janvier 2023 à la Maison sport-santé d'Akhilleus. « Au début, je revenais de mes séances ici, j'avais l'impression d'avoir fait mes huit heures de travail. » C'était très compliqué. Elle est en difficulté « sur chaque



En janvier 2023, à ses débuts à la Maison sport-santé, c'était inenvisageable pour Laurence d'utiliser le monte-escalier.

geste sportif » et bénéficie d'ailleurs d'un accompagnement deux fois par semaine, seule avec Coralie Jeandon, responsable de la Maison sport-santé, durant neuf mois.

Ayant toujours une vie personnelle et professionnelle très dynamique, Laurence ne parvenait pas à se canaliser. Le sport l'a aidée. « Dès que j'allais mieux, je revivais au rythme d'avant, c'est mon tempérament. Et puis je rechutais, ça sert de leçon, on ralentit, on cherche l'équilibre. » Et d'ajouter : « C'est peut-être ce que j'ai trouvé ici, en évacuant le dynamisme que je ne pouvais plus avoir autre part. » Un équilibre atteint grâce à une activité, contrôlée, parfaitement adaptée à sa pathologie. « J'avais beaucoup de douleurs au début. Avec Coralie, j'ai appris à gérer cette douleur, j'ai appris les bons gestes pour travailler sans forcer. » À la Maison sport-santé, elle retrouve des capacités physiques mais aussi un soutien moral.

« L'inspection du travail m'a mise devant mes responsabilités en me disant que je ne pouvais plus faire mon métier de préparatrice de commandes cariste. Mon entreprise a dû me licencier pour inaptitude... à contrecœur. » Pour Laurence, amoureuse de son travail, la pilule est difficile à avaler. « La Maison sport-santé, c'est une motivation pour sortir de chez soi, on se défoule et on ne se focalise plus sur la maladie. Ça fait du bien de parler avec Coralie mais aussi avec les autres personnes ici, de partager nos difficultés. »

Difficultés qui s'éloignent de plus en plus. Laurence a observé une réelle amélioration depuis le début de l'année et, comme Emmanuel (lire ci-contre), elle se sent prête à retravailler. Mais elle aussi devra envisager une reconversion vers un métier moins physique. « Je regarde dans le secrétariat car j'ai de l'expérience dans le domaine. » ■ O.R.

Sortir de « cette boucle infernale du "J'ai mal, je ne fais rien" car plus on ne fait rien, plus on a mal ».

Quatre maisons sport-santé* habilitées existent dans le département, dont celle gérée par Coralie Jeandon de l'association Akhilleus, à La Chapelle-Saint-Luc. En 2023, elle a accueilli 120 personnes dans la section Apa (activité physique adaptée). « Les pathologies principales sont diverses et il faut souvent traiter des pathologies associées », indique Coralie qui doit lutter contre « cette boucle infernale du "J'ai mal, je ne fais rien" car plus on ne fait rien, plus on a mal ». Elle montre aux personnes accueillies qu'avec le sport, au contraire, il y aura moins de douleurs. « Je m'adapte, je fais de l'individuel dans du collectif », commente Coralie. Si une personne a du mal à réaliser certains exercices avec ses bras, d'autres exercices qui lui conviennent mieux sont proposés. Et pour les pathologies les plus lourdes, « je me

dégage du temps pour des cours en individuel ». Au moins au début.

Car au-delà des bénéfices physiques, Coralie insiste sur les bienfaits psychologiques et sur le lien social développé dans ses ateliers. « Beaucoup sont isolés, à cause de la maladie. Ça les fait sortir de chez eux. Ils sont contents de se retrouver. » Elle cite l'exemple de sa marche du jeudi après-midi. « Le temps était très mauvais cette semaine, mais j'avais une dizaine de personnes, les trois quarts du groupe habituel ! »

*Les trois autres maisons sport-santé de l'Aube sont : la MSS de Nogent-sur-Seine, la Maison et plateforme sport-santé de Romilly-sur-Seine et la Maison du sport de Troyes. À noter que si l'accès se fait sur prescription médicale, l'accompagnement n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale mais d'autres financements peuvent être sollicités.



La Newsletter

Le mot de la présidente

En cette nouvelle année 2025, je vous adresse mes vœux les plus chaleureux au nom de toute l'équipe du CODEP. Que cette année soit synonyme de partage, de bien-être et d'épanouissement à travers nos activités physiques. Ensemble, continuons à promouvoir le sport-santé.



2025

Carole POIVEZ

Assemblée générale du codep

Le vendredi 15 novembre 2024, notre Assemblée Générale a réuni 20 clubs du Comité Départemental EPGV de l'Aube, marquant un moment fort de notre vie associative. Les participants ont procédé à l'élection du nouveau comité directeur, confirmant Carole Poivez à la présidence. Un grand merci à tous les clubs présents pour leur engagement et leur participation.



Téléthon 2024, les clubs EPGV en action

La mobilisation des clubs EPGV pour le Téléthon 2024 a été remarquable, avec des initiatives locales inspirantes. ACTIV'GYM de Bréviandes a organisé une séance de Zumba animée par Simona, récoltant 280€, tandis que le club de Payns-Savières a proposé une animation sportive suivie d'un moment convivial. Ces actions, parmi d'autres, ont contribué à la cagnotte nationale de la FFEPGV qui a atteint 25 000€, démontrant la force de l'engagement solidaire de notre réseau.

Akhilleus remporte le trophée de l'innovation

Christian Marcellot de l'association Akhilleus a remporté le Trophée de la transition dans la catégorie Associations aux Talents de l'Innovation 2024. Son projet : le Tour d'Europe en pédalier, est un challenge d'activité physique innovant destiné aux personnes de plus de 60 ans et à celles en situation de handicap.



Les temps forts de la suite de la saison



Nous contacter

CODEP EPGV 10
aube@comite-epgv.fr
03 25 74 31 13

Florian ROSTAN
Conseiller de développement
07 44 96 58 79
florian.rostan@comite-epgv.fr

12

Mardi 3 juin 2025

● PAYS D'OTHE ET D'A

C'est le moment de découvrir les cours de sport santé

Fontvannes. La JSVPO propose plusieurs journées portes ouvertes pour permettre à tous ceux qui le souhaitent de découvrir kickboxing, kung-fu, postural et cardio training.

Le mois de juin permettra de découvrir les activités sport santé de la JSVPO : kickboxing, kung-fu, postural et cardio training. L'occasion de rencontrer les formateurs, de s'informer et de s'initier.

Le kung-fu pour les 12-18 ans et les adultes ouvrira ses portes au public les lundis 16 et 23 juin de 19 h à 20 h au complexe sportif de Fontvannes. La section est animée par Romain N'Guyen, auto-entrepreneur et maître de l'école de kung-fu Dragons Fées. Cet art martial apporte confiance en soi, concentration, tonus musculaire, coordination, équilibre, endurance cardio-pulmonaire et bien-être physique et mental. Le pratiquant apprendra également quelques bases et gestes de self-défense.

Le postural 1 et 2, suivis du cardiotraining pour adultes, recevront les personnes intéressées les mardis 17 et 24 juin de 18 h 20 à 21 h 30 au complexe sportif de Fontvannes. Le cours sera animé par Christian Marcellot, éducateur sportif et fondateur d'Akhilleus. Le postural est une technique de renforcement muscu-



Marouane Sifi, qui a reçu la ceinture de champion du monde Iska, encadre le kickboxing.

laire et mobilisation articulaire. C'est une pratique sportive qui permet un travail global sur le corps de manière douce ou intensive. Le cardio-training est une activité associant un travail cardio-respiratoire intense et un travail musculaire soutenu.

Du kickboxing avec un athlète de haut niveau

Pour rencontrer l'équipe encadrant le kickboxing pour les 8-14 ans et les adultes, rendez-vous

les jeudis 12 et 19 juin de 19 h à 20 h au gymnase d'Estissac. Technique et cardio rythment les séances. Le cours est encadré par Marouane Sifi du Sifight fitness club. Marouane est un athlète de haut niveau, ceinture noire 4^e degré, diplômé entraîneur fédéral BMF, animateur sportif diplômé d'État et champion du monde ISKA (International sport kickboxing association) chez les moins de 72 kg pour la seconde fois. ●

Contre la chaleur, ces sportifs prennent la balle au bond

Saint-André-les-Vergers. Lorsque la canicule affole les thermomètres, le sport pour les seniors doit s'adapter en conséquence, ce que les animateurs de l'association Akhilleus ont bien compris.

Jean-François Denizot

Labellisée « Maison Sport-Santé », l'association Akhilleus basée au centre Le Cygne à La Chapelle-Saint-Luc s'est donné pour mission d'accompagner, au plus près de leurs besoins, les personnes désirant pratiquer une activité physique et sportive en tenant compte de leur âge, de leur état de santé, de leur motivation et de leurs possibilités du moment.

Auto-massage

Créée en septembre 2012 avec alors deux cours de cross training, la structure a bien grandi, comptant actuellement douze éducateurs sportifs dispensant des cours un peu partout dans le département. Mais comment faire cours quand – alerte rouge ! – la canicule et les

hautes températures affolent le mercure et obligent à jouer la carte d'une extrême prudence ?

Avec sa caisse remplie d'un côté de balles de tennis et de l'autre de golf, l'animateur de la séance de Pilates et ateliers posturaux du mardi matin pour les adhérents du CDTL, Flavien Cholet, a trouvé une solution originale. Des balles de tennis pour procéder à des gestes d'auto-massage qui, en toute quiétude, soulagent les tensions. Les avant-bras, côté paume de la main, les mollets et les cuisses, le dos au niveau des muscles dits rhomboïdes, de la nuque, etc. De l'auto-massage qui peut ne plus l'être, lorsqu'on s'y emploie à deux ou à plusieurs pour cette approche d'une authentique relaxation. Ce qui change par rapport au contenu des séances de l'année écoulée, avec des enchaînements toniques de figures gymniques et posturales comme d'équilibre, pas toujours de tout repos. Entre deux séquences d'exercices,



Alerte canicule mardi matin pour les ateliers posturaux du CDTL.

l'animateur a donné des conseils personnalisés pour faire face à la canicule. Ainsi, penser à s'hydrater avant la sensation de soif, sachant que boire frais est une illusion : en fait, le corps ajuste la température de la boisson ingurgitée en dépendant lui-même de l'énergie... ●

BOURGUIGNONS

Bouger, c'est bon pour la santé !



Retrouvez
notre
reportage
en vidéo sur

lest-eclair.tv

La communauté de communes du Barséquanais en Champagne a organisé un après-midi dédié au mouvement, à la mobilité et à la santé ce samedi.



Bien se positionner et avoir une activité physique très douce afin de préserver sa santé ou simplement son corps et éviter les problèmes osseux et articulaires. Avec Akhilleus, ça devient un jeu d'enfant...



STÉPHANIE MUNIER

Dans le cadre des Journées France Services qui ont eu lieu du 7 au 19 octobre dans toute la France, la communauté de communes du Barséquanais en Champagne a organisé plusieurs animations dans différentes communes. Dans l'Aube, on compte 22 structures qui permettent d'accéder aux services publics : 20 maisons France Services et 2 structures itinérantes, le bus pour la communauté de communes Forêts, Lacs, Terres en Champagne et la capsule pour le Barséquanais. Pour terminer ce cycle, place, ce samedi, à un après-midi dédié au mouvement, à la mobilité et à la santé à Bourguignons. Plusieurs ateliers ont permis au public de s'initier à des gestes simples permettant de mettre les gens en mouvement... Autant de manières qui permettent de montrer que bouger, c'est bon pour la santé. ■

La journée coïncidant avec Octobre rose, la maison de santé de Bar-sur-Seine proposait un atelier de prévention du cancer du sein par autopalpation. Un examen simple et rapide qui permet de détecter non seulement une boule qui pourrait être suspecte mais aussi d'autres pathologies qui peuvent demander une visite chez le médecin.



Sous les arbres, au bord de la Seine et, heureusement, sous un fin rayon de soleil, l'atelier qi gongxi a permis aux participants de s'initier à cet art ancestral qui permet d'apaiser le corps et l'esprit.



Proposés par les PEP ID, les masques de réalité virtuelle Lumeon ont offert des moments d'évasion comme un vol en deltaplane ou une plongée dans les fonds marins. Ces masques sont utilisés avec des jeunes déficients intellectuels « afin de leur permettre de communiquer, parler ou se relaxer », explique Rudy Lagarde, moniteur éducateur aux PEP ID. Ces masques sont également utilisés en Ehsad pour des personnes atteintes d'Alzheimer.