ASSOCIATION SPORT-SANTÉ · AUBE

Projet associatif 2025-2030

Le mouvement juste, pour tous

Maison du Mouvement
pratiquer · comprendre · agir

Maison Sport-Santé
conseiller · accompagner · pratiquer

Maison des Partages
relier · transmettre · s'engager

Association Akhilleus
1 rue Léo Lagrange · 10600 La Chapelle-Saint-Luc

www.akhilleus.fr
09 73 66 90 59 · contact@akhilleus.fr

SOMMAIRE

Au fil de ce projet

01 **Introduction**
Une aventure collective depuis 2012

02 **Qui sommes-nous**
Nos valeurs, notre ADN, nos adhérents et bénéficiaires

03 **Le mouvement au service de tous**
Niveaux de pratique, âges de la vie, outils et impacts

04 **Notre organisation**
Les trois maisons, la gouvernance, le modèle économique

05 **Cap sur 2030**
Nos objectifs stratégiques

06 **Un ancrage scientifique**
Références, cadre institutionnel et partenaires

07 **Conclusion**

01 · INTRODUCTION

Le mouvement, au cœur de la vie

Née du constat que l'activité physique constitue un levier essentiel de santé, d'autonomie et de lien social, Akhilleus œuvre depuis 2012 pour replacer le mouvement au cœur de la vie quotidienne.

depuis 2012...

> **Chaque séance, chaque projet et chaque rencontre participent à une même ambition : faire du mouvement un outil d'émancipation, de prévention et de solidarité.**

2012
création de l'association

1 000+
pratiquants rassemblés aujourd'hui

3
maisons : le Mouvement, le Sport-Santé et les Partages

L'association rassemble aujourd'hui plus de mille pratiquants, des bénévoles et des professionnels engagés.

À travers ce projet associatif 2025-2030, Akhilleus affirme sa volonté de consolider son modèle, de renforcer son autonomie, et de poursuivre son développement autour de la santé, de la pédagogie et du partage.

Une aventure collective

Akhilleus, c'est une aventure collective, portée par ses équipes, ses adhérents et ses partenaires, unis par une même énergie.

02 · QUI SOMMES-NOUS

Nos valeurs et notre ADN

Nos valeurs fondatrices reposent sur la rigueur scientifique, le respect de l'intégrité physique des pratiquants à travers une pédagogie différenciée, la bienveillance et l'inclusion.

Rigueur scientifique | Pédagogie différenciée | Bienveillance | Inclusion | Éco-responsabilité

ENVIRONNEMENT

Une démarche éthique et responsable

Nous intégrons dans chacune de nos actions une réflexion éthique et responsable, notamment à travers des pratiques visant à réduire notre impact environnemental. Cela se traduit, entre autres, par la priorité donnée à l'achat de matériel de seconde main lorsqu'il existe sur le marché, ainsi que par une attention particulière portée à la durée de vie et au recyclage de nos équipements.

MOBILITÉ

Des déplacements cohérents

Nous construisons nos propositions de planning en tenant compte de la cohérence des déplacements, qu'il s'agisse de ceux de l'équipe ou de ceux de nos adhérents, en privilégiant les lieux accessibles, les mobilités douces et une organisation limitant les trajets inutiles.

OUVERTURE

Une association ouverte à tous

Pratiquants, stagiaires et structures partenaires souhaitant bénéficier de notre expérience. Depuis 2026, notre objet s'ouvre aussi aux actions culturelles, autre manière de créer du lien.

EMPLOYEUR

L'épanouissement des salariés

Akhilleus s'engage à favoriser l'émancipation et l'épanouissement de ses salariés par l'accompagnement, la formation et l'évolution professionnelle.

Nos adhérents et bénéficiaires

Akhilleus s'adresse à tous, sans distinction, à tous les âges de la vie : de la petite enfance aux seniors, sans oublier les personnes en situation de handicap ou de fragilité.

Nos actions se déploient dans les établissements scolaires, entreprises, collectivités et associations du département de l'Aube, et ponctuellement au-delà, sur l'ensemble du territoire national.

03

PARTIE 03

Le mouvement au service de tous

découvrir · progresser · durer

Notre démarche repose sur une conviction simple : le mouvement est un outil universel au service de la santé, du bien-être et du développement des capacités humaines.

du premier pas à la performance

03 · LE MOUVEMENT AU SERVICE DE TOUS

Trois niveaux de pratique

Notre démarche s'inscrit dans un programme d'entretien et de développement physique et de lutte active contre la sédentarité. Elle propose également aux sportifs un complément de préparation physique générale (PPG).

OPTIMISATION
PERFORMANCE DURABLE
- Préparation physique
- Travail biomécanique
- Prévention des blessures

Préparer
Améliorer
Prévenir

PRATIQUE RÉGULIÈRE
- Renforcement et mobilité
- Équilibre et bien-être
- Prévention santé

Entretenir
Progresser
Équilibrer

ACCÈS AU MOUVEMENT
- Remise en forme
- Activités progressives
- Confiance et motricité

Découvrir
Reprendre
Oser

Éloignés de l'activité physique

Des approches progressives et sécurisées pour lever les appréhensions, retrouver confiance dans le mouvement et réintroduire l'activité physique dans le quotidien.

Pratiquants réguliers

Un espace de pratique qualitative fondé sur la compréhension du corps, la prévention et l'amélioration durable des capacités motrices.

Sportifs engagés

Un complément de préparation physique générale et un travail biomécanique pour optimiser la performance tout en préservant l'intégrité physique.

Cette approche progressive permet à chacun d'entrer dans le mouvement quel que soit son point de départ, et de progresser vers une pratique plus autonome, durable et bénéfique pour la santé.

03 · LE MOUVEMENT AU SERVICE DE TOUS

À tous les âges de la vie

De la petite enfance au grand âge, chaque période de la vie appelle des objectifs propres. Voici ce qu'Akhilleus apporte à chacun.

Apports Akhilleus · objectifs principaux

de la petite enfance aux seniors



01 Bébé
6 mois - 3 ans

- Développement de la motricité globale
- Coordination croisée
- Exploration sécurisée
- Lien parent-enfant



02 Enfant
4 - 10 ans

- Coordination et équilibre
- Travail des muscles profonds
- Schéma corporel
- Prévention posture écran / cartable
- Confiance motrice



03 Adolescent
11 - 17 ans

- Gainage et stabilité
- Compréhension biomécanique
- Prévention des blessures
- Respiration et gestion du stress
- Confiance corporelle



04 Adulte
18 - 59 ans

- Outils de lutte contre les effets dommageables de nos vies « modernes »
- Lutte contre la sédentarité
- Ateliers posturaux
- Activité physique adaptée
- Cardio sport-santé
- Prévention des TMS



05 Senior
60 ans et +

- Maintien de l'autonomie
- Outils de lutte contre les effets dommageables du temps
- Équilibre et prévention des chutes
- Renforcement progressif
- Lien social
- Programmes spécifiques

Une seule ligne directrice

Quel que soit l'âge, nos éducateurs partent des capacités de chacun pour construire une pratique sûre, progressive et durable.

03 · LE MOUVEMENT AU SERVICE DE TOUS

Nos outils et les impacts recherchés

Pour chaque âge, des types de séances choisis pour produire un effet précis et durable.

PUBLIC	OUTILS · TYPES DE SÉANCES	IMPACT RECHERCHÉ
Bébé	• Ateliers de motricité au sol • Parcours sensoriels • Accompagnement parent-enfant	• Fondations motrices solides pour la vie • Apport technique • Développement moteur harmonieux
Enfant	• Jeux moteurs • Parcours de coordination • Ateliers posturaux ludiques	• Autonomie corporelle et plaisir du mouvement • Prise de conscience • Intégration des schémas moteurs
Adolescent	• Renforcement structuré • Travail des chaînes croisées • Séances souffle et posture	• Compréhension de l'intérêt du mouvement • Force intelligente et corps maîtrisé
Adulte	• Ateliers posturaux • APA • Cardio-training • Interventions en entreprise et lieux de vie	• Préservation du capital santé, de l'autonomie et d'une performance durable
Senior	• Ateliers bien vieillir • Vélo-école • Gym douce • Séances équilibre	• Vieillissement actif • Maintien de l'indépendance

Des principes biomécaniques

Les éducateurs d'Akhilleus fondent leur pratique sur les principes biomécaniques du mouvement : posture, coordination, respiration et prévention des blessures.

Un temps d'apprentissage

Chaque séance est conçue comme un temps d'apprentissage et d'introspection corporelle, favorisant la conscience de soi et la compréhension du corps.

04 · NOTRE ORGANISATION

Les trois maisons d'Akhilleus

L'organisation d'Akhilleus repose sur trois maisons complémentaires.

Maison du Mouvement

Cours collectifs et ateliers de pratique physique pour tous les publics.

Maison Sport-Santé

Pôle santé habilité par l'État, accueillant les publics fragilisés, en lien avec les professionnels de santé.

Maison des Partages

Espace d'échanges, de formation et de coopération favorisant la professionnalisation, l'accueil de stagiaires et le partage des savoirs.

le mouvement nourrit la santé, la santé inspire le partage, et le partage renforce le mouvement

Organisation et gouvernance

Akhilleus repose sur une gouvernance associative fondée sur la **collégialité**, la **transparence** et la **responsabilité partagée**.

GOUVERNANCE

Le conseil d'administration

Composé d'élus bénévoles, il définit les grandes orientations stratégiques et confie la gestion quotidienne à la direction : un directeur et une adjointe de direction. Ce modèle favorise la réactivité décisionnelle et une adaptation constante aux besoins du terrain.

TRANSPARENCE

Un contrôle indépendant

Un commissaire aux comptes et un cabinet d'expertise comptable assurent la transparence financière et la gestion des ressources humaines, incluant la paie et les obligations sociales.

AUTONOMIE

Des ressources diversifiées

L'association renforce son autonomie financière en diversifiant ses ressources et en tentant de réduire sa dépendance aux subventions publiques.

Qui fait quoi

Conseil d'administration
Élus bénévoles · orientations stratégiques

→

Direction
Directeur · adjointe de direction

→

Équipe
Éducateurs référents (formation, public adulte) · éducateurs sportifs et enseignants APA · pôle administratif

04 · NOTRE ORGANISATION

Modèle économique et partenariats

Le modèle économique d'Akhilleus repose aujourd'hui sur trois sources de revenus, à parts égales.



- **Un tiers** issu des cotisations et adhésions
- **Un tiers** provenant des prestations de services et partenariats
- **Un tiers** financé par les appels à projets institutionnels

OBJECTIF 2030

Moins dépendre des appels à projets

L'objectif pour les prochaines années est de réduire la part des appels à projets afin de renforcer le poids des cotisations, des dons, du sponsoring et des partenariats éthiques.

Cette évolution garantit la stabilité des emplois, la continuité des actions et l'indépendance du projet associatif.

> **Akhilleus développe une approche économique durable fondée sur la solidarité, la diversification et la coopération locale.**

05

PARTIE 05

Cap sur 2030

consolider · innover · coopérer

Le cycle stratégique 2025-2030 s’inscrit dans la continuité du développement engagé depuis 2012 : un modèle fondé sur la qualité, l’éthique et l’humain.

la suite du voyage...

05 · CAP SUR 2030

Nos objectifs stratégiques

Akhilleus souhaite consolider ses fondations, renforcer son autonomie et poursuivre son engagement pour la santé par le mouvement.

01 Consolider et pérenniser le modèle associatif

Pérenniser les emplois, maintenir la qualité pédagogique et renforcer l'autofinancement pour une gestion plus autonome et responsable.

02 Favoriser la santé pour tous

Développer de nouveaux programmes territoriaux de sport-santé, en partenariat avec les professionnels de santé, les collectivités et les associations.

03 Innover dans la pédagogie du mouvement

Créer de nouveaux outils pédagogiques et de formation au sein de la Maison des Partages, en s'appuyant sur les recherches récentes en biomécanique du mouvement.

04 Renforcer la participation des adhérents

Mettre en place des questionnaires, consultations thématiques et tables rondes afin de recueillir les attentes des adhérents et d'intégrer leurs propositions dans les décisions stratégiques.

05 Développer une culture de la coopération

Renforcer les liens avec les institutions, associations, entreprises et structures médico-sociales pour créer un réseau vivant du sport-santé.

En 2030, Akhilleus ambitionne de demeurer une référence départementale majeure du sport-santé

tout en affirmant une ouverture régionale fondée sur le partage d'expériences, la coopération et la diffusion de son savoir-faire. L'association continuera d'allier ancrage local, innovation pédagogique et participation citoyenne, pour que le mouvement reste au service de tous.

06

PARTIE 06

Un ancrage scientifique

données probantes · politiques publiques · terrain

L'action d'Akhilleus s'inscrit dans un cadre scientifique rigoureux et dans l'alignement des politiques publiques nationales et internationales de promotion de la santé.

06 · UN ANCRAGE SCIENTIFIQUE

Références scientifiques et cadre institutionnel

Notre projet 2025-2030 repose sur une approche intégrée combinant activité physique, prévention primaire et secondaire, réduction de la sédentarité, renforcement du pouvoir d'agir et lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé.

1 · INTERNATIONAL

Les recommandations de l'OMS

- Lignes directrices mondiales sur l'activité physique et la sédentarité
- 150 à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine chez l'adulte
- Développement précoce des compétences motrices chez l'enfant
- Maintien des capacités fonctionnelles chez les personnes âgées

L'OMS souligne le rôle central de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, troubles musculo-squelettiques), la santé mentale et le maintien de l'autonomie.

2 · NATIONAL

Les référentiels de santé

Recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) :

- Référentiels relatifs à l'activité physique adaptée (APA)
- Parcours de soins des patients en affection de longue durée
- Prévention des chutes chez la personne âgée
- Promotion de la santé

Notre reconnaissance en tant que Maison Sport-Santé s'inscrit pleinement dans la Stratégie nationale sport-santé et dans les dispositifs territoriaux de prescription et d'accompagnement.

Akhilleus traduit ces recommandations en actions opérationnelles adaptées aux réalités sociales, géographiques et économiques du territoire aubois.

06 · UN ANCRAGE SCIENTIFIQUE

Des connaissances actualisées, pour tous les publics

Akhilleus fait le choix de s'appuyer sur des connaissances scientifiques régulièrement actualisées, pour chacun de ses publics : de la petite enfance aux seniors, des pratiquants réguliers aux personnes vivant avec une maladie chronique ou un handicap.

3 · CONNAISSANCES

Des données de référence, à tous les âges

Nous nous appuyons sur les travaux des organismes qui observent et évaluent l'activité physique en France :

- **ONAPS** : niveaux de sédentarité, déterminants sociaux de l'inactivité, impacts sanitaires et économiques
- **Inserm** : expertise collective sur l'activité physique dans la prévention et le traitement des maladies chroniques
- **ANSES** : repères d'activité physique et de sédentarité
- **Santé publique France** : données de santé et campagnes de prévention

Une veille continue, pour faire évoluer nos séances au rythme de la recherche et toucher les publics les plus éloignés de la pratique.

3 · AVANCÉE EN ÂGE

Bien vieillir et autonomie

Nos programmes seniors s'inscrivent dans les démarches de référence sur le vieillissement :

- **Gérontopôles**, dont celui de Bourgogne–Franche-Comté (Dijon) : prévention de la fragilité, maintien des capacités
- **Programme ICOPE de l'OMS** : repérage et suivi des capacités intrinsèques
- **Plan antichute des personnes âgées** : activité physique, équilibre et force
- **Conférence des financeurs** de la prévention de la perte d'autonomie

Une approche globale qui relie activité physique, cognition et lien social.

4 · PROMOTION DE LA SANTÉ

Les principes des réseaux Promotion Santé

- Le renforcement du pouvoir d'agir des personnes
- L'approche globale (physique, mentale, sociale)
- La réduction des inégalités sociales et territoriales
- La participation active des bénéficiaires
- L'intersectorialité et le travail partenarial

4 · BIOPSYCHOSOCIAL

Un modèle qui intègre

- Activité physique structurée et adaptée
- Régulation du stress et travail respiratoire
- Sensibilisation à l'hygiène de sommeil
- Repères nutritionnels
- Renforcement du lien social
- Bien-être mental

06 · UN ANCRAGE SCIENTIFIQUE

Sur le terrain, une exigence éthique

5 · SUR LE TERRITOIRE

Une traduction opérationnelle dans l'Aube

- Conception des séances à partir de principes biomécaniques et fonctionnels
- Adaptation aux pathologies chroniques
- Travail en petits groupes favorisant l'individualisation
- Programmes spécifiques en zones rurales et territoires peu dotés
- Coopération avec les professionnels de santé, collectivités et acteurs sociaux

Cette articulation entre données probantes et adaptation locale permet à Akhilleus d'agir comme un acteur structurant du sport-santé dans le département de l'Aube.

6 · Une exigence éthique et qualitative

Laïcité et neutralité

Égalité et non-discrimination

Respect de la dignité humaine

Protection des publics vulnérables

> La qualité scientifique, l'éthique associative et l'engagement territorial constituent les trois piliers du projet 2025-2030.

06 · UN ANCRAGE SCIENTIFIQUE

Accompagnement et structuration

Afin de garantir la qualité scientifique, la sécurité juridique et la solidité de sa gestion, Akhilleus s'appuie sur plusieurs partenaires qui accompagnent son développement et la structuration de ses actions sport-santé.

un écosystème qui nous fait grandir

STRUCTURE	TYPE D'ACCOMPAGNEMENT
Réseau et affiliation	
FFSV*	Fédération de rattachement
Expertise scientifique et méthodologique	
Promotion Santé	Références scientifiques en prévention et sport-santé · ressources pédagogiques et méthodologiques · évaluation et amélioration des actions de santé publique
Gérontopôle de Dijon	Expertise sur le vieillissement et la prévention de la perte d'autonomie
Structuration juridique, sociale et financière	
ACE2 Conseil Sport	Cabinet d'audit et de conseil : stratégie, modèle économique, ressources humaines (accompagnement DLA)
VA&CO	Expertise comptable, gestion financière et ressources humaines
SADEC AKELYS	Commissariat aux comptes et transparence financière
France Relance	Prêt de trésorerie, en cours jusqu'en 2028
COSMOS	Accompagnement juridique et droit social (secteur sport)

Cet écosystème d'acteurs permet à Akhilleus de conjuguer expertise scientifique, sécurité juridique et solidité de gestion, afin de garantir la qualité et la pérennité des actions sport-santé menées sur le territoire.

* La FFEPGV est devenue la FFSV, Fédération Française de Sport Vitalité, le 16 avril 2026.

07 · CONCLUSION

Plus qu'un opérateur : un acteur de santé

Akhilleus ne se positionne pas uniquement comme un opérateur d'activités physiques, mais comme un acteur de promotion de la santé fondé sur les données probantes, inscrit dans les politiques publiques et adapté aux réalités du territoire.

Cette cohérence entre références scientifiques, cadre institutionnel et action de terrain constitue un levier majeur de crédibilité, de pérennité et d'impact pour les années 2025-2030.

Le mouvement juste, pour tous

Association Akhilleus
1 rue Léo Lagrange · 10600 La Chapelle-Saint-Luc
www.akhilleus.fr
09 73 66 90 59
contact@akhilleus.fr