



ACA GYM

Projet associatif 2024-2025

L'ACA GYM est une association sportive à but non lucratif relevant de la loi de 1901 et dont le siège est à Amboise (37400).

Elle est affiliée à la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire), la plus grande fédération nationale de sport santé (c-à-d sans compétitions).

L'ACA GYM permet à ses adhérentes et adhérents de pratiquer différentes activités sportives dans le cadre de séances collectives menées par des animatrices ou animateurs ayant obtenu un diplôme fédéral.

Nos adhérentes et adhérents sont des adultes majeurs de toutes origines et de tous horizons, résidant dans la Communauté de Communes du Val d'Amboise ou dans le périmètre géographique d'influence de la ville d'Amboise.

Conformément à ses statuts (révisés en 2021), l'ACA GYM a pour objet :

- **D'inciter les adultes majeurs à entretenir leur condition physique grâce à la pratique de la gymnastique volontaire et d'autres activités physiques proposées dans une démarche de sport santé ;**
- **De permettre à chacune/chacun d'adapter la pratique à ses capacités physiques, à son état de santé ainsi qu'à ses goûts ;**
- **De créer des espaces convivialité et de maintenir et/ou renforcer le lien social entre les participants.**

En complément à cet objet statutaire, l'ACA GYM se veut aussi :

- **Un employeur responsable à l'égard de ses salariées/salariés qui animent les cours**
- **Un partenaire actif du territoire en liaison avec la collectivité et d'autres associations**

Les objectifs de notre projet associatif sur les prochaines saisons (dont la saison en cours 2023-24) restent les suivants :

- 1. Promouvoir les activités de sport santé relevant de notre fédération (FFEPGV) auprès des adultes et seniors vivant sur le secteur d'Amboise**
- 2. Enrichir notre offre d'activités adaptée aux publics concernés en fonction de leur situation (actifs ou retraités) et de leurs capacités physiques**
- 3. Développer l'implication de nos membres dans la vie associative et le renforcement du lien social au sein de notre association**
- 4. Maîtriser le montant de cotisation pour permettre la pratique des activités que nous proposons, pour le plus grand nombre**

Par rapport aux objectifs de son projet associatif, l'ACA GYM se veut être un acteur effectif du territoire par son utilité sociale ; cette utilité sociale se décline selon plusieurs dimensions :

- 1. Dimension d'épanouissement**
en favorisant le mieux-être et le développement personnel de nos membres
- 2. Dimension sociétale**
en renforçant le lien social et favorisant la participation citoyenne des membres
- 3. Dimension sociale**
en limitant les contraintes (économique et culturelle) pour accueillir plus de personnes

Depuis 2016, pour intéresser un public plus diversifié, l'ACA GYM a élargi son offre de cours avec la création des cours de Gym dynamique puis de Gym douce. Malgré la pandémie Covid-19, cet élan a pu reprendre en début de saison 2022-23, avec la création de deux cours : Gym Oxygène (en extérieur) et BodyZen. Enfin, en janvier 2024, a été lancé le cours Aéro Danse.

Cours proposés	Caractéristiques	Niveau d'intensité	Nbre séances /semaine
Gym douce	Gymnastique (renforcement musculaire, souplesse, coordination)	☆	2
Gym active	Gymnastique (cardio, renforcement musculaire, souplesse, coordination)	☆☆	1
Gym dynamique	Gymnastique (cardio, motricité, coordination, renforcement musculaire)	☆☆☆☆	2
Gym oxygène	Gymnastique (cardio, renforcement musculaire) + Marche tonique	☆☆☆	1
Body Zen	Combinaison de techniques douces (telles Yoga / Pilates / Taï Chi)	☆☆	1
Aéro Danse	Combinaison de danse chorégraphiée et d'aérobic	☆☆☆	1

Quelques chiffres (janvier 2024)

<ul style="list-style-type: none">• Nombre d'adhérents : 114 dont 95% femmes	<ul style="list-style-type: none">• Nombre d'adhérents bénévoles : 13 dont 6 dirigeants (Bureau) et 5 administratrices
<ul style="list-style-type: none">• Nombre d'inscriptions aux séances : 140	<ul style="list-style-type: none">• Nombre de salariés : 3 soit 2 animatrices et 1 animateur

Quelques mots sur l'ACA GYM

- Une gamme d'activités cohérente, progressive, répondant aux attentes de nos membres
- Une équipe d'animation professionnelle certifiée par la Fédération
- Un effectif volontairement limité à chaque séance (participation ~ de 20 à 22 maximum)
- Et surtout nos mots clés : bienveillance, simplicité et bonne humeur...