

# Compte rendu de l'Assemblée Générale de la section Yoga du CDAL Sud 2018

L'Assemblée s'est tenue le lundi 25 Juin 2018 à 19h30.

## **Présents :**

Akli Hallaf, Joyce Baril, Vincent Derancourt, Jean Luc Milochau, Ahcene Aguini, Valérie Tran, Philippe Cholley, Marie-Laure Cornier, Jonathan Bonnet, Juliette Laurent, Patricia Hugues, Pascale Badalucco, Shui Ling Carlier, Anne Giovannetti.

10 adhérents se sont excusés de ne pouvoir venir.

## **Ordre du jour :**

**Bilan Sportif 2017 - 2018**

**Contenu du Cour**

**Bilan Financier 2017 - 2018**

**Propositions / Questions pour l'année 2018 - 2019**

**Règlement intérieur de la section YOGA**

**Inventaire Accessoires Yoga**

**Election / Renouvellement du bureau**

**Informations**

## **Bilan Sportif :**

Encore une belle année de pratique de Yoga avec de jeunes recrues et des cours adaptés à l'ensemble des pratiquants qui ont réalisés de nets progrès pour améliorer leur souplesse, leur tonicité, la connaissance et l'écoute de leurs corps, au travers des 3 niveaux de cours proposés:

- débutant le lundi
- intermédiaire le mardi
- avancé le vendredi (plus dynamique)

Notre professeur Akli Hallaf a tout fait pour que ses cours soient complets et au niveau de tous, ses cours sont véritablement appréciés, y compris des nouveaux adhérents. Des cours à la fois dynamiques, relaxants et bien détaillés au niveau des explications sur les postures, les méthodes de respiration, les gestes à éviter ou autres exercices vocaux.

Nous sommes conscients de la chance d'avoir un professeur de cette qualité avec autant de pédagogie et de connaissance du corps humain.

Certains même ont constaté la disparition de certaines douleurs depuis qu'il viennent aux cours.

## **Contenu du Cour :**

*Hatha Yoga (postures)  
Asanas (postures)  
Pranayama (respirations)  
Vinyasa (dynamique)  
Yoga Kundalini (corps et esprit)  
Yoga des yeux  
Yoga Nidra (détente)*

### **1) Composition générale d'un cours :**

*Echauffement (encrage, muscles et articulations), Asanas (postures), Pranayama (respirations) et relaxation.*

### **2) Objectifs :**

*Par des enchaînements de mouvements fluides et harmonisés par la respiration, le yoga permet d'atteindre un équilibre entre les 3 niveaux : corporel, émotionnel et mental. Le yoga élimine les tensions, stimule l'énergie et contribue à évacuer le stress pour un bien-être et une meilleure forme.*

### **3) Pourquoi ?**

*Le Yoga est une solution efficace pour optimiser la motivation, la concentration, la créativité et la convivialité entre salariés.*

*Le Yoga aide le salarié à être davantage en harmonie avec lui-même et donc avec les autres, ce qui rééquilibre les relations et le positionnement de chacun.*

*Les cours sont régénérant. Ils peuvent être dynamiques en cas de manque de tonus ou relaxants en cas de tensions. Ils s'adaptent à toutes les tranches d'âge et à toutes les morphologies.*

### **4) Effets :**

*Physique : Tonicité, souplesse, élimination des toxines, musculation douce.*

*Mental : élimination du stress, apaisement des pensées et des émotions.....*

## **Bilan Financier :**

Le bilan financier pour la section Yoga est directement émis au travers de l'ASAF. Celui-ci sera démultiplié aux membres de la section dès connaissance.

Le complément de cotisation de l'ASAF a permis de garder la possibilité d'une 4<sup>ème</sup> heure depuis Septembre 2017 jusqu'à ce jour.

A l'avenir, une attention sera apportée sur la sensibilisation des nouveaux membres à cette cotisation supplémentaire pour en justifier l'intérêt, ces derniers devront alors renseigner le Bulletin Inscription de la Section Yoga.

### **Propositions pour l'année 2018- 2019 :**

- Augmentation de salaire du professeur ?

Le sujet a été expliqué en séance avec le taux horaire reçu de Akli nettement en deçà des taux horaires des professeurs de cette discipline, et pas au niveau de la qualité d'exécution des cours réalisés par Akli.

- Réduction du nombre d'heures à 3h hebdomadaire, suite indisponibilité du professeur pour le cours du vendredi (et en fonction des badgeages effectués cette saison)
- Horaires pour la saison 2018 - 2019

Lundi 17h15 - 18h45 Débutant / Intermédiaire  
Mardi 17h15 - 18h45 Intermédiaire / Avancé

- Et toujours l'animation de Jean Pierre le Jeudi à PARAY : 12h30 - 13h30 (si la salle est en état après les inondations)

### **Règlement intérieur de la section YOGA :**

Pour le règlement spécifique à l'accès au gymnase, aux vestiaires et à la salle de Yoga, se référer au bureau d'accueil du gymnase.

La clé du local des armoires d'accessoires Yoga est toujours disponible à l'accueil du gymnase et doit être restituée à l'issue du cours après fermeture du local.

Les clés des armoires d'accessoires sont également disponibles à l'accueil et doivent être par défaut uniquement utilisées par le bureau ou le professeur.

De nombreux accessoires sont disponibles (tapis, ceintures, cales, couvertures, essuie-tout et produit de désinfection).

Il est demandé aux membres de la section de les ranger correctement à l'issue du cours.

### **Inventaires Accessoires Yoga :**

12 Tapis (couleur bleu ciel)  
10 Tapis (couleur bleu foncé)  
26 Cales (couleur bleue)  
9 Cales en bois  
14 Couvertures  
12 Ceintures (couleur bleue)  
2 Armoires  
1 Rouleau Essuie-tout  
1 Produit de désinfection

## Election / Renouvellement du bureau :

En accord avec l'ensemble des personnes présentes à l'AG, et suite aux retours des membres du bureau :

Le bureau 2017 - 2018 est reconduit pour l'exercice 2018 - 2019 à savoir :

Présidente : Joyce Baril

Secrétaire : Vincent Derancourt

Trésoriers : Jean Luc Milochau et Ludovic de Bussy

## Informations :

Dans l'intérêt du maintien du budget alloué à la section Yoga, à savoir 3 heures par semaine, il est rappelé aux membres de l'Association d'effectuer systématiquement un pointage **avant** le cours sur la borne ASAF à l'entrée du Gymnase à l'aide du Code Barre des cartes ASAF (code **03 pour le YOGA**).

Pour être pris en compte comme pratiquant à la section yoga sur l'exercice, un membre doit avoir badgé un minimum de 8 fois entre septembre et fin juin.

Rappel sur le nombre d'heures allouées en fonction du nombre de pratiquants :

Nombre pratiquants aux cours	Nbre d'heures/semaines
8 à 15	= 1
16 à 35	= 2
<u>36 à 55</u>	= <u>3</u>
56 à 85	= 4
86 à 120	= 5

Les membres comprennent alors la nécessité d'être présent aux cours de façon régulière (minimum 8 fois dans l'année pour être comptabilisé).

L'extraction réalisée le 05 Juillet indique 39 personnes ayant pointé un minimum de 8 fois à ORY, un résultat qui nous permet de garder 3h hebdomadaire dès septembre 2018.

Un complément de cotisation sera demandé car nous avons décidé l'augmentation du tarif horaire d'Akli qui est sous-payé et au même tarif qu'un débutant ou un prof sans expérience. L'ASAF plafonne le tarif horaire à 43€/h, donné à GEVO (organisme qui gère les feuilles de paie de profs) qui lui-même, après déduction des différentes charges sociales, reverse environ 20€ net aux profs.

Le calcul va être fait par rapport au nombre d'adhérents participants aux cours.

L'AG a été suivie d'un BBQ apprécié de toutes et de tous.

**Le Bureau** (le 05/07/18)



ASSEMBLEE GENERALE DE LA SECTION : YOGA  
 CDAL : SUD OU AAL : \_\_\_\_\_

SAISON 2018/2019

L'Assemblée Générale de section, réunie le 25/06/18, a validé les informations suivantes :

• **COMPOSITION DU BUREAU**

Ces informations sont destinées à mettre à jour les dossiers administratifs

	Président	Secrétaire	Trésorier
Noms / Prénoms	JOYCE BARIÉ	VINCENT BERANCOURT	LUDOVIC BUISY
Adresses email	JOYCEKERALANG@GMAIL.COM	videncour@ASAF.FR	LUDOVIC@GMAIL.COM
☎ (portable)	06 07 62 99 22	06 17 77 25 76	06 07 37 19 97
☎ (dom. / prof.)	01 69 38 81 68	01 41 75 57 11 (PRO)	01 53 99 62 19
secrétaire adj : Jean-Luc Triboulet : jlt@kotmail.com 06 80 89 29 19			

• **MANDATAIRES COMPTE BANCAIRE**

Noms				
Prénoms				

○ **ACTIVITE SPORTIVE DE LA SECTION**

Ces informations sont destinées à mettre à jour le site Internet de l'ASAF

Lieu(x) de pratique : GYMNASÉ DAUZY (Chaudières de Jojo)  
12 rue Charles Tillon 91310 (Mairie polyvalente)

Jours et heures de pratique : lundi & mardi 17h15-18h45

Calendrier des stages ou des compétitions : détails à joindre en annexe

Cotisation complémentaire :  OUI\*  NON  
 \*Montant : 15 € (hors licence) à redéfinir pour janvier 2019

Adresse du site de la section (le cas échéant) : www. \_\_\_\_\_

Autres : section.yoga@gmail.com

Date : 18/11/18

Signature du Président de l'Assemblée Générale :