



A.S.C.O.R.

MARTIGNAT 01

Association Sports & Cultures  
Orientés vers le Rythme

### Rapport moral

## **Bilan de la saison 2021-2022 - saison 2020-2021 : activités suspendues**

Depuis 1983 jusqu'à aujourd'hui, toutes les activités reconduites chaque saison suivant leur succès, assurent l'animation au complexe sportif du Lange des deux spectacles annuels. « Noël en fête » le dernier (MERCREDI 12 Décembre 2018) reste une petite démonstration courte, que nos jeunes adhérents apprécient ; elle est suivit en fin de saison du spectacle « FESTIF' KERM » qui aura lieu le SAMEDI 02 JUILLET 2022 à 20 h !

**La saison 2018-2019 puis 2020-2021 : les Professeurs A.S.C.O.R. sont TOUS BÉNÉVOLES.**

Les deux saisons de pandémie ne facilitent pas le retour au bénévolat !



Deux sont mamans de plusieurs jeunes enfants ou ados, et elles travaillent, ce qui n'est pas de tout repos ! Il leur faut concilier vie de famille, vie professionnelle et l'encadrement de 3 à 9 heures d'activité sportive ou culturelle, bénévolement ! MERCI à ces passionnées de consacrer de leur temps à notre association S.C.O.R..

### **Le secteur « JEUNESSE » :**

#### **La section « EVEIL' GYM » :**

Elle est ouverte aux jeunes enfants, garçons et filles de 4 à 6 ans, le mardi de 17 h 15 à 18h 30. Le but, apprendre les pas de base de diverses danses ; pour la gymnastique, les roulades - chandelles – équilibres- tours de base et un travail de souplesse et de coordination ...

Effectif 2018-2019 : 11 adhérentes Animatrices : Martine VAILLOUD – Tania PONCON

Effectif 2019-2020 : 9 adhérents saison arrêtée cause COVID 19 début octobre

INSCRIS en 2020-2021 : 12 adhérents avant le 2<sup>ème</sup> arrêt obligatoire

Saison 2021-2022 : SECTION mise en sommeil suite au problème de santé de Martine..

**2019-2020 : FERMETURE de la section TWIRLING.. Plus assez d'intéressés ; 3 la dernière saison.. la Prof. n'était plus intéressée par le vendredi soir et exigeait le mercredi, soirée réservée à la G.R.**

#### **La section « GYM' RYTHMIC » :**

Initiation à la technique des 5 engins : ballon, corde, cerceau, ruban, massues. Formation à la gymnastique au sol et aux portés.. Initiation à la coordination et à la synchronisation corps/engins.. Conception de Chorégraphies en ensemble de 4 à 8 gymnastes. Pour le travail des engins, les gymnastes sont obligées d'être partagées en plusieurs groupes afin de pouvoir progresser dans la difficulté et évoluer sans danger sur un praticable de 13x 13 mètres, que notre section GR n'a jamais pocéédé, tout en exécutant des mouvements attractifs. Nos morceaux de moquette font un espace protégé de 10 x 8 mètres !

Effectif 2018-2019 : 42 adhérentes Entraîneurs : Martine VAILLOUD – Vanessa FREMAUX – Malika PODER - Lili-Rose GONCALVES.

Effectif 2019-2020 : 32 adhérentes saison arrêtée cause COVID 19 début octobre

INSCRIS en 2020-2021 : 25 adhérentes avant le 2<sup>ème</sup> arrêt obligatoire

Saison 2021-2022 : 19 adhérentes Animatrices : Martine VAILLOUD – Océane GARNIER – Mélanie DEL CIANCIO

## **Le secteur « ADULTE » :**

### **La « GYM' DOUCE » : Martine VAILLOUD**

*La gym' douce est un travail de maintien corporel avec renforcement musculaire, souplesse, étirement, respiration et réflexes ; se bouger une fois par semaine, c'est permettre de se mouvoir plus facilement ; bien pour les séniors !*

*Effectif 2018-2019 : 9 adhérentes Arrêt de la section cause COVID 19*

### **La « COUNTRY' DANCE » : Prof. Bénévole : Martine VAILLOUD**

*Apprentissage de différents pas des diverses danses. Le maintien corporel, le port de tête, les placements.. Les danseurs Country prennent du plaisir à danser les diverses chorégraphies country de différents niveaux de difficultés..*

*Effectif 2017-2018 : 19 adhérents dont 1 danseur !*

*Effectif 2020-2021 : 11 adhérentes*

### **« Aide à l'informatique » : Martine VAILLOUD**

*Initiation à l'informatique à domicile ; Word – excel – publisher – photos- vidéos – internet... Courriers – etc..*

*Effectif 2018-2019 : 4 adhérents*

*Effectif 2020-2021 : 6 adhérents*

### **« Atelier COUTURE » : Martine VAILLOUD BTS couture industriel et flou**

*Martine à installé chez elle, un atelier couture. Dans cet atelier, un appareil à ultrason permet la pose rapide de strass pour décorer les créations.. Il sert en priorité à fabriquer des justaucorps aux gymnastes GR..*

*Depuis cette saison, Martine propose l'Initiation à la couture mécanique avec sa machine personnelle.. Apprendre à se servir de toutes les fonctions de sa machine à coudre, apprendre à créer un patron ou à utiliser un patron acheté.. Apprendre à assembler un vêtement avec divers tissu.. S'initier à sa décoration si besoin..*

*Effectif 2020-2021 : 8 adhérentes*

## **Total des adhérents et bénévoles :**

*Saison 2017-2018 : 53 adhérents bénévoles compris (32 de Martignat)*

*Saison 2018-2019 : 44 adhérents dont 23 de Martignat. Plus 6 bénévoles occasionnels.*

*Signature Présidente & Secrétaire :  
Martine VAILLOUD*

*Signature Secrétaire adjointe :  
Michèle VACHET*