

COMMEQUIERS DOJO ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2017

柔道



JUDO - SELF DEFENSE

FIT'GYM- CARDIO FIT'GYM

ZUMBA - YOGA

Dimanche 11 juin 2017

ASSEMBLEE GENERALE

Assemblée générale

DEROULEMENT

RAPPORT MORAL

- Par le Président : Lionnel VIVIER

RAPPORT D'ACTIVITES

- Par la Vice- secrétaire : Hélène DUPONT

RAPPORT FINANCIER

- Par le Vice-trésorier : David JAMIN

VOTES

- Approbation des comptes et élection du conseil d'administration

RAPPORTS SPORTIF

- Par les enseignants de Judo, Fit'Gym , Zumba, Pilate, Self-défense et Yoga

QUESTIONS DIVERSES

- Suivi du verre de l'amitié

Organigramme 2017

COMMEQUIERS DOJO

PRESIDENT

Lionnel VIVIER

SECRETAIRE GENERALE

Délfine DUPONT

VICE-PRESIDENT

Yannick BERNARD

TRESORIER

Walter DESTRAY

**SECRETAIRE
ADJOINT**

Hélène DUPONT

VICE-TRESORIER

David JAMIN

**PROFESSEUR
YOGA**

Frédérique DEFOSE

**PROFESSEUR
FIT'GYM / ZUMBA**

Anaïs GUILLOT

**DIRECTEUR
TECHNIQUE JUDO**

Frédéric BELLOUIN

**PROFESSEUR
JUDO**

Maxime BARANGER

MEMBRES

Frédéric BROSSAUD

Vincent PETIT - Hélène MOUCHET

Stéphane LAUNAY - Florian BRONDY

Laurence BROSSARD - Jessica RICHARD

Guillaume MENUET - Franck BRUGIERE

**ANIMATEUR
SUPPLEANT**

Lionnel VIVIER

ASSISTANTS CLUB

Hélène DUPONT

Délfine DUPONT

Laëtitia BOISLEVE

Antonin VIVIER



COMMEQUIERS DOJO - ORGANIGRAMME BUREAU



VIVIER Lionnel
Président
Commission Textile



DESTRAY Walter
Trésorier
Commission
Matériel - Manifestations -
Sponsors- Budget



JAMIN David
Trésorier adjoint
Commission Communication



DUPONT Delphine
Secrétaire
Commission
Inscriptions - Bénévoles



DUPONT Hélène
Secrétaire adjointe
Commission
Budget - Inscription



BERNARD Yannick
Vice – Président
Commission Matériel- Manifestations - Sponsors



BROSSAUD Frédéric
Membre
Commission Matériel
Manifestations - Sponsors



PETIT Vincent
Membre
Commission Sponsors



LAUNAY Stéphane
Membre
Commission Matériel
Manifestations - Sponsors



MOUCHET Hélène
Membre
Commission Inscription



BRONDY Florian
Membre
Commission Communication -
Manifestations - Sponsors



RICHARD Jessica
Membre
Commission Textile



BRUGIERE Franck
Membre
Commission Bénévoles



MENUET Guillaume
Membre
Commission Inscription



BOSSARD Laurence
Membre
Commission Textile

Lionnel VIVIER, PRESIDENT

RAPPORT MORAL

Hélène DUPONT, VICE-SECRETAIRE

RAPPORT D'ACTIVITES

David JAMIN, VICE-TRESORIER

RAPPORT FINANCIER

2016-2017

BILAN

Catégories/Sous-catégorie

Débit

Crédit

Solde

REVENUS

ANIMATION

MEDIEVALES	0	3650	3650
BAR/GRILLADE	0	870,16	870,16
TOMBOLA	0	290	290

Total ANIMATION**4810,16****DIVERS**

COUPONS SPORT	100	2029,5	1929,5
PRESTATION FALLERON	0	2464,5	2464,5
STAGE VACANCES	1035	1150	115
INTERETS BANCAIRES	0	345,93	345,93

Total DIVERS**4854,93****LICENCES**

CARDIO FITGYM	0	2698,14	2698,14
FITGYM	0	4825,5	4825,5
JUDO	0	15382,8	15382,8
PILATE	0	1804	1804
SELF DEFENSE	0	1451,7	1451,7
YOGA	0	6947,7	6947,7
ZUMBA FITNESS	0	2750,1	2750,1
ZUMBA GOLD	0	1052,3	1052,3
ZUMBA KID	0	1313	1313

Total LICENCES**38225,24**

LOCATION

KIMONO

0

2203

2203

Total LOCATION**2203****SUBVENTION**

COM .COM . PAYS ST GILLES

0

11052,26

11052,26

MAIRIE

0

3830

3830

SYLAE AIDE A L'EMBAUCHE

0

85,74

85,74

Total SUBVENTION**14968****VENTE**

VETEMENTS

0

150

150

Total VENTE**150****DEPENSES****ACHATS**

FOURNITURES BUREAU

264,45

0

-264,45

FOURNITURES DIVERSES

112,65

0

-112,65

MARCHANDISES ASSOCIATIONS

1872,23

0

-1872,23

MARCHANDISES POUR REVENTES

3970,23

0

-3970,23

PETITS MATERIELS/EQUIPEMENTS

2098,62

0

-2098,62

RECOMPENSES/TROPHEES

483,49

0

-483,49

Total ACHATS**-8801,67**



COTISATIONS / LICENCES

COMITE VENDEE JUDO	547,85	0	-547,85
REMBOURSEMENT COTISATIONS	606	0	-606
EPMM	3428,4	0	-3258,3
FFJDA	6512	0	-6512

Total COTISAT°/ LICENCE -10924,15

ENTRETIEN

KIMONO	-208,4	0	-208,4
--------	--------	---	--------

Total ENTRETIEN -208,4

INTERVENANTS EXTERIEURS

SECOURISTE	598	0	-598
ESVA(gestion salaires)	898,5	0	-898,5

Total INTERV EXT -1496,5

LOCATIONS

LOCAUX	11056,26	0	-11056,26
EQUIPEMENT	60	0	-60

Total LOCATION -11116,26

PARTICIPATION CLUB

FRAIS DEPLACEMENT	3982,07	381,8	-3600,27
INSCRIPTION TOURNOI JUDO	146	0	-146
KIMONO JUDOKA	704,51	100	-604,51
POT OFFERT PAR LE CLUB JUDOKA	101	0	-101
REMBOURSEMENT ACCOMPAGNANT	0	1135,14	1135,14
FRAIS DE RESTAURATION	595,4	0	-595,4
FRAIS D'HEBERGEMENT	1126,73	0	-1126,73
STAGE JAPON	-300	-300	-300
STAGE JUDO	-60	-60	-60

Total PARTICIPATION CLUB -5398,77

POSTE TELECOMMUNICATION

FRAIS INTERNET TELEPHONIE	587,32	0	-587,32
----------------------------------	--------	---	---------

Total POSTE ET TELECOM -587,32

PUBLICITE

FLYERS	-343,77	0	-343,77
---------------	---------	---	---------

Total PUBLICITE -343,77

SALARIES

CHARGES SOCIALES	5106,18	0	-5106,18
-------------------------	---------	---	----------

RENUMERATION	17192,47	0	-17192,47
---------------------	----------	---	-----------

INDEMNITE DEPLACEMENT	3661,7	0	-3661,7
------------------------------	--------	---	---------

Total ANIMATION			-25960,35
------------------------	--	--	------------------

SERVICE BANCAIRE

FRAIS TENU COMPTE	133,78	0	-133,78
--------------------------	--------	---	---------

FRAIS AUTRE OPÈRATION	-33,2	0	-33,2
------------------------------	-------	---	-------

Total ANIMATION			-166,98
------------------------	--	--	----------------

Total REVENUS	65211,33
----------------------	-----------------

Total DEPENSES	-65004,17
-----------------------	------------------

Bilan de l'exercice :	207,16
------------------------------	---------------

2016-2017

PREVISIONNEL

BUDGET PREVISIONNEL 2017-2018

Catégories/Sous-catégorie	Débit	Crédit	Solde
----------------------------------	--------------	---------------	--------------

REVENUS**ANIMATION**

MEDIEVALES	0	3500	3500
BAR/GRILLADE	0	2000	2000
TOMBOLA	0	800	800
Total ANIMATION			6300

DIVERS

COUPONS SPORT	0	1500	1500
PRESTATION FALLERON	0	3500	3500
STAGE VACANCES	1030	1150	120
INTERETS BANCAIRES	0	350	350
Total DIVERS			5470

LICENCES

CARDIO FITGYM	0	2700	2700
FITGYM	0	4800	4800
JUDO	0	15500	15500
PILATE	0	1800	1800
SELF DEFENSE	0	1500	1500



YOGA	0	6000	6000
ZUMBA FITNESS	0	2800	2800
ZUMBA GOLD	0	1000	1000
ZUMBA KID	0	1300	1300

Total LICENCES 37400

LOCATION

KIMONO	0	2200	2200
--------	---	------	------

Total LOCATION 2200

SUBVENTION

COM .COM . PAYS ST GILLES	0	11052	11052
MAIRIE	0	3830	3830
SPONSORS	0	500	500
SYLAE AIDE A L'EMBAUCHE	0	200	200

Total SUBVENTION 15582

VENTE

VETEMENTS	0	100	100
-----------	---	-----	-----

Total VENTE 100

Total REVENUS 67052

ACHATS

FOURNITURES BUREAU	260	0	-260
FOURNITURES DIVERSES	200	0	-200
MARCHANDISES ASSOCIATIONS	2000	0	-2000
MARCHANDISES POUR REVENTES	4000	0	-4000
PETITS MATERIELS/EQUIPEMENTS	2100	0	-2100
RECOMPENSES/TROPHEES	500	0	-500

Total ACHATS

-9060

ANIMATION EXTERIEUR

PARIS-BERCY 2018	1887	0	-1887
------------------	------	---	-------

Total ANIMATION EXT

-1887

COMITE VENDEE JUDO	600	0	-600
REMBOURSEMENT COTISATIONS	200	0	-200
EPMM	3300	0	-3300
FFJDA	6600	0	-6600

Total COTISAT% LICENCE

-10700

ENTRETIEN			
KIMONO	220	0	-220
Total ENTRETIEN			-220
INTERVENANTS EXTERIEURS			
SECOURISTE	600	0	-600
ESVA(gestion salaires)	900	0	-900
Total INTERV EXT			-1500
LOCATIONS			
LOCAUX	11065	0	-11065
EQUIPEMENT	60	0	-60
Total LOCATION			-11125
PARTICIPATION CLUB			
FRAIS DEPLACEMENT	2000	0	-2000
INSCRIPTION TOURNOI JUDO	200	0	-200
KIMONO JUDOKA	0	0	0
POT OFFERT PAR LE CLUB JUDOKA	150	0	-150
FRAIS DE RESTAURATION	600	0	-600
FRAIS D'HEBERGEMENT	1200	0	-1200
STAGE JAPON	0	0	0
STAGE JUDO	120	0	-120
Total PARTICIPATION CLUB			-4270

POSTE TELECOMMUNICATION			
FRAIS INTERNET TELEPHONIE	600	0	-600
FRAIS POSTAUX	50	0	-50
Total POSTE ET TELECOM			-650
PUBLICITE			
FLYERS	400	0	-400
Total PUBLICITE			-400
SALARIES			
CHARGES SOCIALES	5300	0	-5300
FORMATION	200	0	-200
RENUMERATION	17600	0	-17600
INDEMNITE DEPLACEMENT	4000	0	-4000
Total ANIMATION			-27100
SERVICE BANCAIRE			
FRAIS TENU COMPTE	140	0	-140
FRAIS AUTRE OPERATION	0	0	0
Total ANIMATION			-140
TOTAL DEPENSES			-67052
Total REVENUS		67052	
Total DEPENSES		-67052	
Bilan de l'exercice :		0	

APPROBATION DES COMPTES

L'AN DEUX MILLE DIX-SEPT ET LE CINQ JUIN, LA VÉRIFICATION DES COMPTES DU COMMEQUIERS DOJO ONT ÉTÉ VÉRIFIER AU DOMICILE DE NOTRE PRÉSIDENT EN PRÉSENCE DU PRÉSIDENT LIONNEL VIVIER, DU TRÉSORIER WALTER DESTRAY ET DU VICE-TRESORIER DAVID JAMIN. ILS ONT EXAMINÉ LE REGISTRE DES COMPTES ET VÉRIFIÉ LA TENUE DES PIÈCES DE CAISSE. ILS ONT VÉRIFIÉ LA CORRÉLATION ENTRE LES ÉCRITURES DE L'EXERCICE ET L'AVOIR DÉCLARÉ ET PORTÉ AU COMPTE CHÈQUE AINSI QUE DU LIVRET DU CRÉDIT MUTUEL. ILS ONT CONSTATÉ QUE LES COMPTES ONT ÉTÉ TENUS AVEC PRÉCISION, EXACTITUDE, CLARTÉ, DILIGENCE ET SINCÉRITÉ. ILS PROPOSENT DONC L'APPROBATION DES COMPTES PRÉSENTÉS PAR LE VICE-TRÉSORIER DAVID JAMIN ET DEMANDENT À L'ASSEMBLÉE DE LUI DONNER QUITUS POUR SA GESTION DE L'EXERCICE 2016/2017. MERCI DE VOTRE ATTENTION.

APPROBATION COTISATION CLUB

**ELECTION DU TIERS
SORTANT ET PRÉSENTATION
DES NOUVEAUX MEMBRES DU
BUREAU**

Frédéric BELLOUIN
Maxime BARANGER

RAPPORT SPORTIF JUDO

JUDO CLUB COMMEQUIERS - COMMISSION SPORTIVE



BELLOUIN Frédéric
Ceinture noire 3^{ème} dan
Directeur Technique
Entraîneur



BARANGER Maxime
Ceinture noire 4^{ème} dan
Responsable compétitions
Entraîneur



VIVIER Lionel
Ceinture noire 2^{ème} dan
Animateur suppléant
Membre



DUPONT Hélène
Ceinture noire 2^{ème} dan
Assistant club
Responsable adjointe
arbitrage



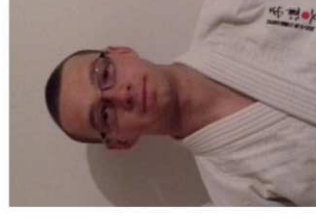
DUPONT Delphine
Ceinture noire 1^{er} dan
Assistant club
Secrétaire



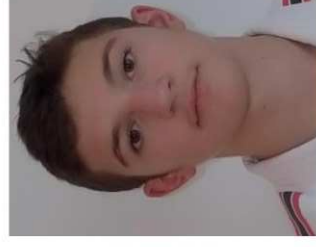
BOISLEVE Laëticia
Ceinture noire 1^{er} dan
Assistant club
Responsable arbitrage



HONORE Tiffany
Ceinture noire 2^{ème} dan
Responsable commissaires



SIMONIN Kevin
Ceinture noire 1^{er} dan
Responsable adjoint
commissaires



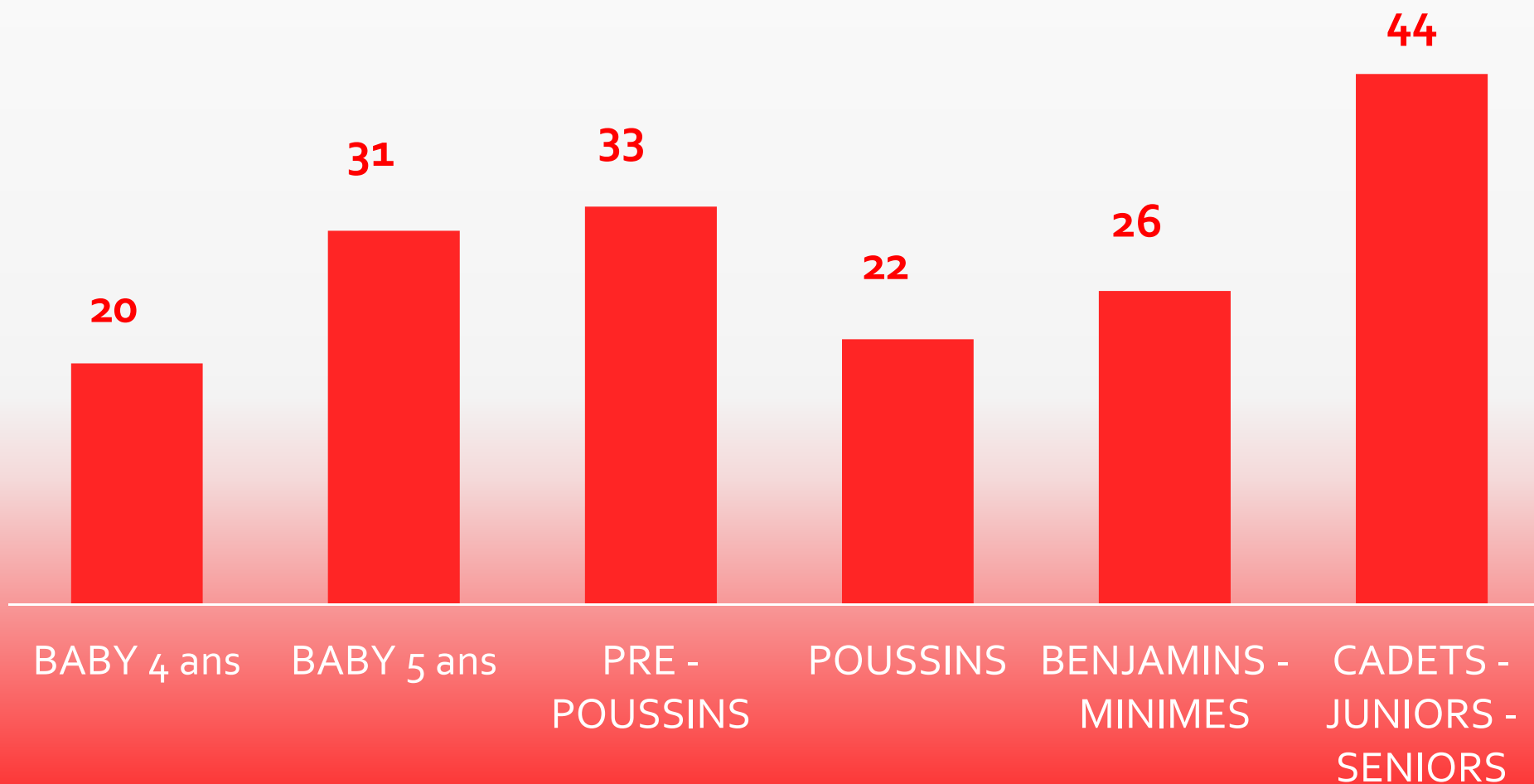
VIVIER Antonin
Ceinture noire 1^{er} dan
Assistant club
Membre

Saison 2016-2017

REPARTITION PAR COURS

176 licenciés FFJDA + 4 VJ
+27 par rapport 2015/2016

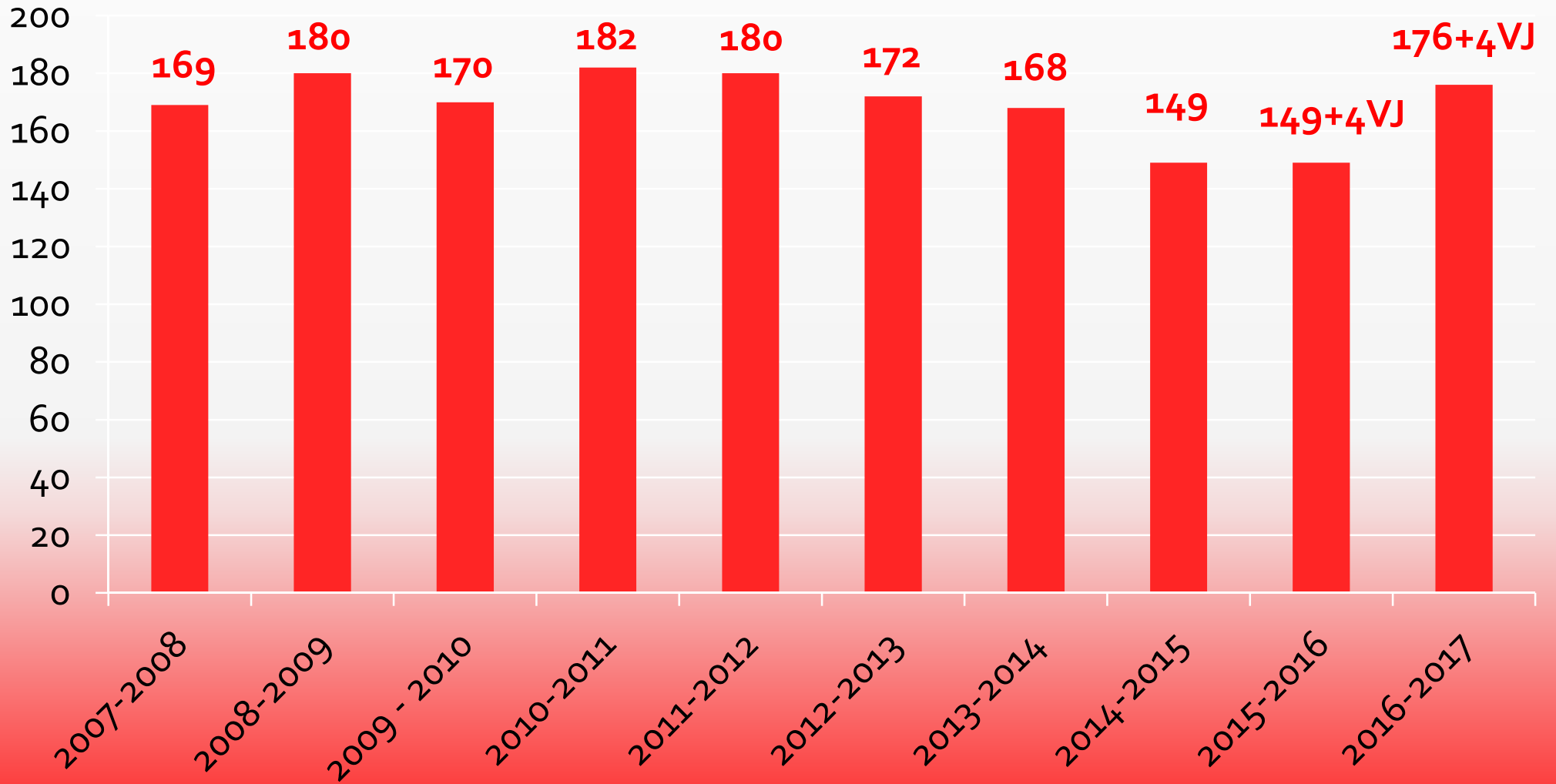
- **Nombre de licenciés par catégorie d'âge**



Depuis 10 saisons

EVOLUTION DES LICENCIES

Licenciés FFJDA depuis 10ans

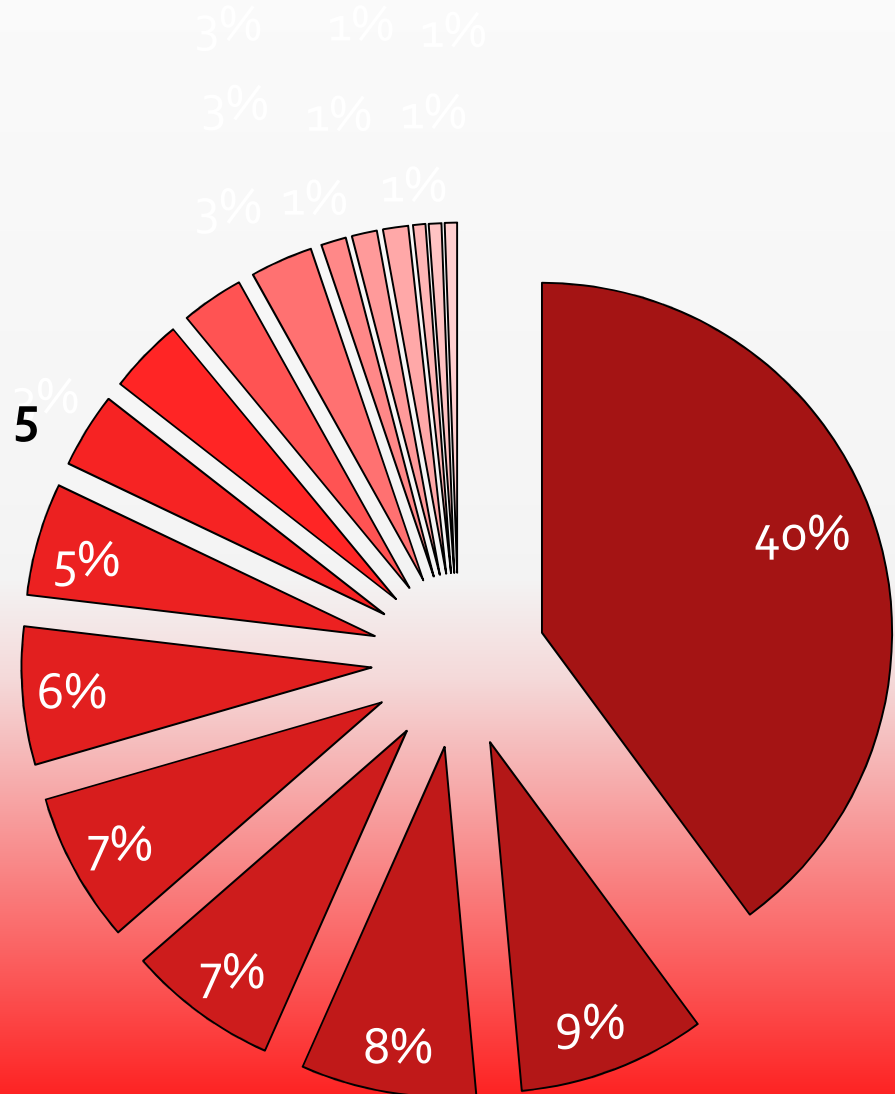


Saison 2016-2017

REPARTITION PAR COMMUNES

- COMMEQUIERS : 69
- ST REVERAND : 15
- NOTRE DAME DE RIEZ : 14
- ST MAIXENT SUR VIE : 12
- SOULLANS : 12
- COEX : 11
- APREMONT : 9
- CHALLANS : 6
- TOUVOIS : 6
- ST CHRISTOPHE DU LIGNERON : 5
- L'AIGUILLON SUR VIE : 5
- FALLERON : 2
- MACHE : 2
- NANTES : 2
- SAINT GILLES CROIX DE VIE : 1
- ST HILAIRE DE RIEZ : 1
- OLONNE SU MER : 1

17 communes représentées au JUDO CLUB COMMEQUIERS



Saison 2016-2017

CEINTURES NOIRES

- Saison 2016-2017

RESULTATS SPORTIFS

- **Formation : 1 animateur suppléant : VIVIER Lionnel, 5 assistants clubs : DUPONT Hélène, DUPONT Delphine, BOISLEVE Laëtitia et VIVIER Antonin.**

PEROCHEAU Jérémy a obtenu son CQP (Certification de Qualification Professionnel) et est en formation pour le BPJEPS judo.

- **Athlète en structure :**

1 judokate en SSD à la Roche/Yon : FETIS Manon.

BELLOUIN Arthur y rentre. En septembre 2017.

- **5 judokas au Pôle Espoir de Nantes : PEROCHEAU Johanna, PERRIN Cadonia, RINGEARD Amandine, VIVIER Antonin et HONORE Mathéo. Manon y rentre la saison prochaine**

- **Organisation d'un tournoi éveils judo, tournoi jeunes et tournoi loisirs**

Bilan Arbitrage

Cette année, le club a présenté 4 arbitres départementaux sur les compétitions départementales :

- Delphine Dupont
- Hélène Dupont
- Mathéo Honoré
- Laetitia Boislève

La saison prochaine, ils seront 3 arbitres sur le circuit départemental :

- Delphine
- Hélène
- Mathéo

Comme tous les ans, le club propose une formation d'arbitrage au sein du club. Cette saison 5 jeunes l'ont suivis :

- Clément Klein
- Clément Delorme
- Emma Girod
- Alban Maréchaux
- Arthur Bellouin

Au cours de cette formation, ils ont eu l'occasion d'arbitrer 3 tournoi interclubs :

- Tournoi de Commequiers
- Tournoi de Challans
- Tournoi de Falleron

Ils sont donc, tous les 5, devenus arbitre club.

Suite à cette 1ère formation, nous leur proposons de suivre une formation au sein du département pour devenir arbitre départemental.

BOISLEVE Laëtita
Responsable club des arbitres

Bilan Commissaires sportifs

En cette fin de saison 2016-2017 nous comptons 7 commissaires départementaux en titre :

- Kevin SIMONIN-
- Lionel VIVIER-
- Antonin VIVIER-
- Manon FETIS-
- Chloé FETIS6
- HONORE Tiffany

Ils ont officié tout au long de la saison sur les compétitions départementales au Vendéspace.

Matéo PETIT suit la formation pour obtenir ce titre départemental, il lui reste une date à faire la saison prochaine.

Je souhaitais profiter de cette AG pour remercier les commissaires qui ont tenu les tables lors du tournoi jeune du 8 janvier dernier.

Les adultes et les commissaires en titres ont su apprendre aux plus jeunes pour les faire progresser et leur donner envie de s'investir davantage.

HONORE Tiffany
Responsable club des commissaires sportifs

- Saison 2016-2017

CLASSEMENTS

CLASSEMENT DEPARTEMENTAL 2016

- JC COMMEQUIERS : **8^{ème}** / 46 clubs (6^{ème} en 2015)

CLASSEMENT REGIONAL COMPETITIONS 2016

- JC COMMEQUIERS : **41^{ème}** / 300 clubs (25^{ème} en 2015)

CLASSEMENT REGIONAL ANIMATIONS 2016

- JC COMMEQUIERS : **25^{ème}** / 300 clubs (30^{ème} en 2015)

4 – 5 ans

CATEGORIE EVEILS JUDO

Découverte des tournois :

- Pesée
 - Échauffement commun
 - Répartition zone de combats
 - Combats
- Bonne participation général

4 tournois inter-clubs :

- Falleron
- Beauvoir
- Challans
- Commequiers



6 – 7 – 8 – 9 ans

CATEGORIE POUSSINS ET PRE-POUSSINS

Découverte de la compétition pour les pré-poussin(e)s
Découverte/Perfectionnement pour les poussin(e)s

Participation à une dizaine de tournois inter-clubs (environ un par mois) qui reste dans le secteur.

Le club se classait dans les 4 premiers à chaque tournoi!



Equipe départemental poussins « Petits As »

- L'équipe féminine remporte la compétition
- L'équipe masculine se classe 2^{ème}
- L'équipe mixte se classe 3^{ème}

10 - 11 ans

CATEGORIE BENJAMINS

- participation aux tournois inter-clubs, aux tournois satellites régionaux.
- l'équipe masculine 3^{ème} aux départ., Mélissa 1^{ère} avec JC Challans.
- 7 classés (dans les 5 premiers) à la Coupe d'Hiver,
- 8 classés au championnat de Vendée, 4 titres :
 - 57kg **BUTTON Elisa**, -30kg **JAMIN Milo**,
 - 38kg **BELLOUIN Arthur**, -42kg **LOPEZ Antonin**.
- Au CT départ. 5 couples classés et sélectionnés au région.



Sélection régional

- 8 participants au région (plus haut niveau): **BELLOUIN Arthur** 3^{ème}, **Mélissa** et **Antonin** 5^{ème}.
- En CT, **Mélissa/Arthur** 3^{ème} à Angers.

12 - 13 ans

CATEGORIE MINIMES

- participation GP jeunes, tournoi régionaux: plusieurs podiums
- L'équipe masculine se classe 5^{ème} au départ.
- **Manon et Chloé** vice-championne régionale par équipe avec Luçon.
- 4 classés au championnat de Vendée : 1 titre **FETIS Chloé (-70kg)**.
- 4 participants au région. **Chloé et Emma** 5^{ème}.



14 – 15 – 16 ans

CATEGORIE CADETS

- Participation GP jeunes, plusieurs podiums
- Par équipes les masculins **3^{ème} aux départ**, NC region. **Mathéo vice-champion régional et participé au France par équipe cadets avec VJ.**
- Par équipe, les féminines avec VJ **Laëtitia, Johanna, Cadonia et Amandine : championne Vendée, vice-championne régionale, ont participé au France.**
- 5 sélectionnés à la coupe/critérium nationale à Ceyrat en octobre 2016 : **3^{ème} Amandine RINGEARD (-70kg) et 5^{ème} BOISLEVE Laëtitia (-52kg).**
- 6 Classés au Championnat de Vendée , **3 titres : Amandine (-70kg), Antonin (-60kg), Mathéo (-73kg).** Tous qualifiés aux demi-finales.
- Mathéo **3^{ème}** à la demi à Nantes, Manon **5^{ème}** à la demi de Lormont. Johanna **1^{ère}** et Mathéo **2^{ème}** à la demi de Mûr de Bretagne.
- **Johanna et Mathéo qualifié pour le championnat de France cadets, plus haut niveau, à Ceyrat en avril dernier. Non classé.**
- **2 titres à la coupe/critérium régionale Manon et Amandine. Toutes les 2 qualifiées pour la coupe/critérium nationale en octobre à Ceyrat.**



17 – 18 – 19 ans

CATEGORIE JUNIORS

- Participation aux tournois nationaux.
- Par équipe féminines avec **Vendée Judo Laëtitia, Cadonia , 3^{ème} région.**
- 4 classés au départ., **1 titre au championnat de Vendée, PERRIN Cadonia.**
- 4 qualifiées pour la demi-finale du championnat de France.
- Johanna (-57kg, cadette 3^{ème} année) remporte la demi-finale juniors, 4^{ème} Cadonia (-63kg).**
- Johanna et Cadonia ont participé au championnat de France juniors à Paris en mai, non classé.



+20 ans

CATEGORIE SENIORS

- Par équipe masc. au région 3^{ème} div., l'équipe se classe 5^{ème} et accède au région 2^{ème} div. (top 18), se classe 9^{ème}, et se maintient en 2^{ème} div
- L'équipe mixte 1 remporte pour la 4^{ème} année consécutive, le championnat par équipe mixte départ. L'équipe 2 3^{ème}.
- 6 classés au départ., 2 titres pour LEVEAU Louise (-63kg) et COHEN Yann (+100kg)
- 4 qualifiés pour la demi-finale du championnat de France 1^{ère} div. : LEVEAU Louise 4^{ème}.
- Participation tournoi loisirs



-L'équipe féminine : Laëtitia, Louise, Cadonia, Tiffany et Elsa termine vice-championne régionale 2^{ème} div à Angers en janvier. Elle est donc qualifiée pour le championnat de France 1^{ère} division, avec l'élite, parmi les 40 meilleures équipes féminines françaises à Marseille en mars. C'est la première équipe vendéenne à ce niveau là!! Elle tombe en poule de qualification sur 2 grandes équipes françaises Marnaval et US Orléans, avec des internationales. Perdent leur 2 rencontres sans démeritée. Très belle expérience!!



RAPPORT SPORTIF
FIT' GYM/CARDIO-FIT' GYM
ZUMBA/PILATE/SELF DEFENSE

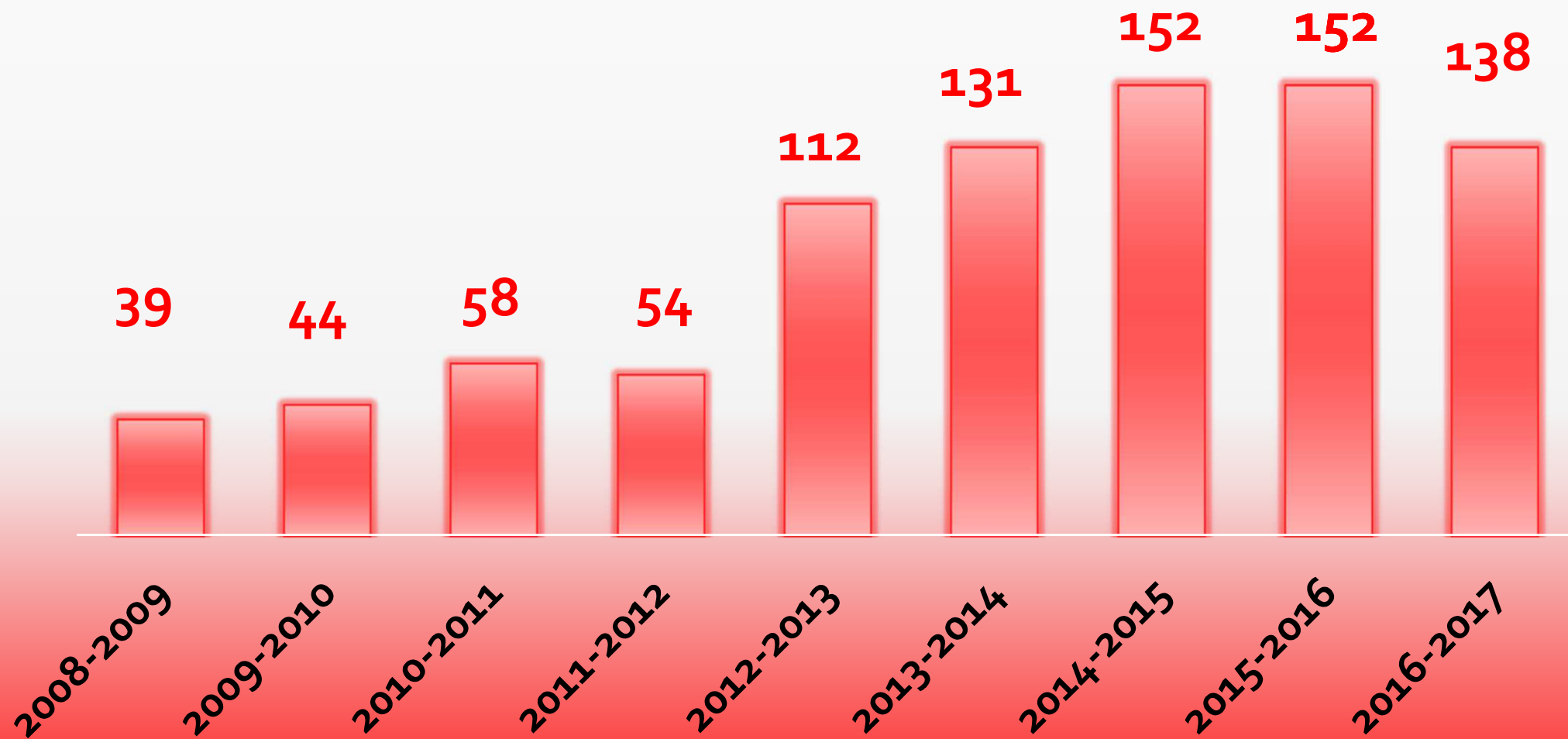
LICENCIÉS EPMM

- **138 licenciés EPMM (-14 saison 2015-2016)**
- **7 disciplines à COMMEQUIERS DOJO**
- **18 licenciés Fit'gym**
- **33 licenciés Cardio Fit'gym**
- **18 licenciés self Défense**
- **22 licenciés Zumba Fitness**
- **22 licenciés Zumba Kid's**
- **10 licenciés Zumba gold**
- **15 licenciés Pilate (nouveau cette saison)**

- Depuis 9 saisons

EVOLUTION DES LICENCIES

Evolution licencíés EPMM



Bilan d'Audrey

Mes cours de renforcement musculaire sont au nombre de 3 par semaine, avec une majorité de femmes. La plus jeune à 16 ans et la plus ancienne 76 ans, ce qui prouve que les cours sont accessibles à tout le monde, à condition de venir régulièrement bien entendu.

Le lundi de 14h à 15h, cours de fit'gym, une quinzaine de personnes dont un homme, groupe très fidèle.

Le mercredi de 10h30 à 11h30, cours de fit'gym avec une vingtaine de personnes dont un homme également, groupe très fidèle aussi.

Le mercredi soir 19h 20h, cours de cardio fit'gym, 38 personnes inscrites, un turn over d'une trentaine personnes. Groupe très dynamique avec un début de cours un peu cardio avec du L.I.A ou de l'aérobic.

Je rappelle que les cours sont également ouverts aux hommes !! on vous attend !

Une fois par trimestre je mets en place un circuit training avec une trentaine d'ateliers, ça change des cours traditionnels, c'est une autre façon de travailler.

La veille des vacances scolaires je fais un cours spécial : cardio ou relax / stretching.

Ouverte à toute proposition de cours pour l'année prochaine, n'hésitez à me faire part de vos envies !

Audrey : simon_audrey@hotmail.fr ou 06.95.12.54.55

Je vous souhaite de bonnes vacances et rendez vous en septembre !

Bilan Self Défense

Pour la 7^{ème} saison consécutive, COMMEQUIERS DOJO propose un cours de self défense, le mercredi de 20 à 21h30, ouvert à tous à partir de 16ans.

Cette saison 18 adhérents, de 16 à 65ans. Avec un peu plus d'hommes que de féminines.

En moyenne, nous sommes une dizaine sur le tapis. Baisse de fréquentation en fin de saison.

Après un bon échauffement orienté cardio et renforcement musculaire, nous travaillons sur 3 axes :

- A distance (pied-poing, frapper, se protéger)**
- Au corps à corps**
- Au sol (amener et contrôle au sol)**

Ces cours sont ouverts à tous niveaux. La plupart n'avait jamais fait de sports de combats avant de se mettre au self défense.

Un des objectif est de prendre des automatismes de défenses et de ripostes face des situations d'agressions physiques.

Et tout ça dans la bonne humeur!!

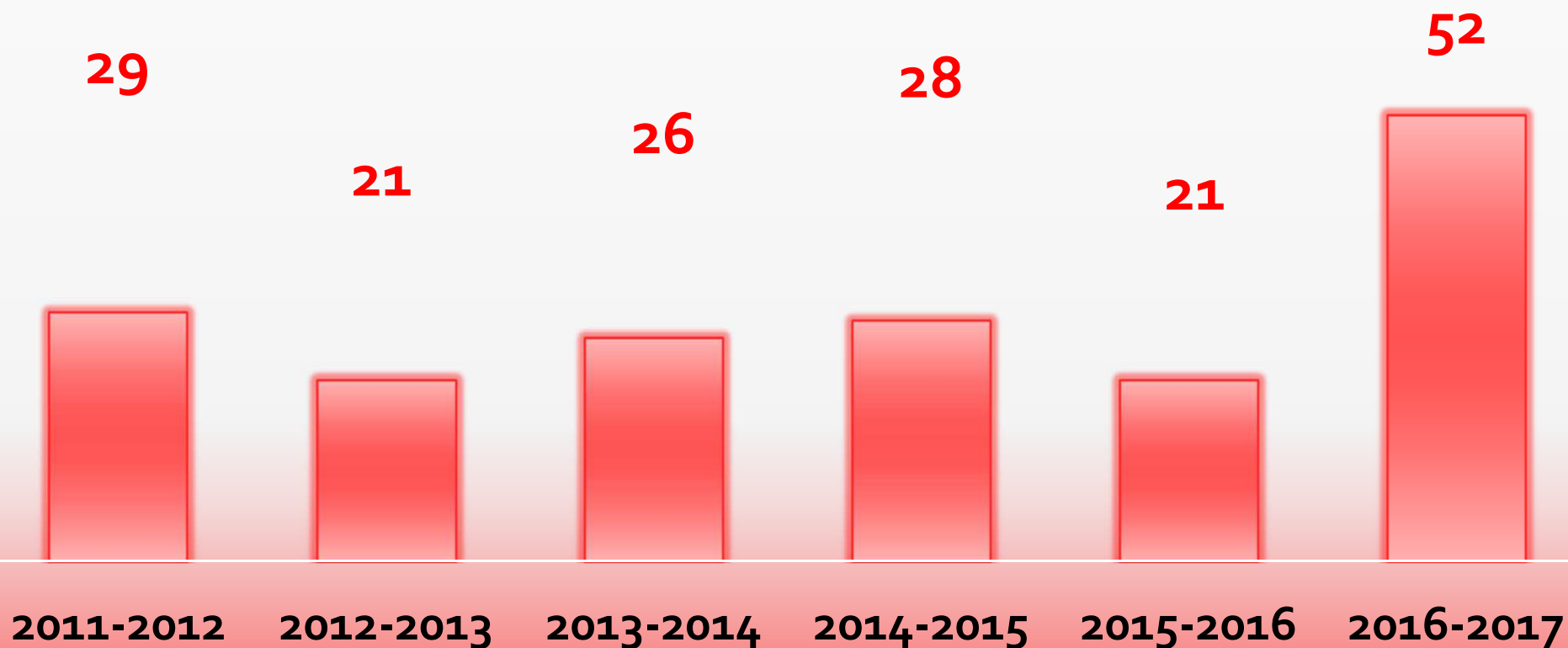
N'hésitez pas à venir essayer à la rentrée prochaine!!

DEFOSSE Frédérique

RAPPORT SPORTIF YOGA

licenciés yoga 2016/2017

- Création en septembre 2008



Bilan des Cours de Yoga 2016/ 2017

Comme tous les ans, les cours de yoga se sont bien déroulés. Cette année, le cours du jeudi soir compte une trentaine de participants. La salle étant suffisamment grande, chacun a pu trouver sa place.

Le but du yoga est d'entrer en contact avec son intériorité et, depuis mon arrivée, les conditions de travail ont toujours permis aux participants d'atteindre ce but. A eux de rester attentifs ...

Cette année est ma dernière année au sein du dojo. Aujourd'hui, je souhaite consacrer plus de temps à mes autres activités.

Je garderai un très bon souvenir de mon passage au dojo de Commequiers et des échanges enrichissants avec les participants aussi bien lors des cours que des ateliers.

Je suis contente que les responsables aient trouvé un professeur pour la rentrée et souhaite à Elisabeth une bonne installation en Vendée et dans ses nouvelles salles de cours.

Bonne continuation à tous !

Frédérique

QUESTIONS DIVERSES ???

SPONSORS

NOS PARTENAIRES



VENDÉE
CONSEIL GÉNÉRAL



Fédération Française EPMM
Sports pour Tous
Pays de la Loire

Uexpress
SUPERMARCHÉ
COMMEQUIERS - 02 51 54 80 79

HYPER U
Le plus Sportif
CHALLANS

s.a. Claude COUTHOUIS
ABATTOIR & DECOUPE DE VOLAILLES
Spécialités : Canards de Barbarie
Canards croisés
Canards challandais au sang
85300 SOULLANS - Tél. 02 51 93 26 83

MAISONS PRIVAT

Fidèle à ses engagements

Boulangier - Pâtisier - Chocolatier - Traiteur
P
Isabelle & Hervé
Abillard
32 Place de l'Eglise - 85220 Commequiers
02 51 51 81 31

EGS COPRA
Electricité Générale Services
SARL E.G.S. Reculeau Mornet
ZA les Dolmens / COMMEQUIERS
Tél. 02 28 10 45 44 / 06 25 07 29 53
E-mail : egs.mag@orange.fr

Clara Automobiles
PEUGEOT
Votre concessionnaire :
Route de St Gilles - **CHALLANS**
www.challans.peugeot.fr
02 51 93 16 52

Votre solution transport !
Groupe **PEROCHEAU**
85670 SAINT-CRISTOPHE-DU-LIGNERON
Tél. : 02 51 93 11 89 - Fax : 02 51 55 28 28 - www.transports-perocbeau.com

Sandwichs Pizzas Salades
ET FABRIZIO
sur place ou à emporter
Tél : 06 45 87 91 34
85220 Commequiers
face à la Mairie

INTERNATIONAL JUDO FEDERATION
CLUB AFFILIÉ
FF judo

MAÇONNERIE GÉNÉRALE
sarl **BERNARD Yannick**
Tél. 02 51 49 28 36 - Port. 06 15 95 42 72
E-mail : bernard_yannick@hotmail.fr
620, rue de la barre - 85220 COMMEQUIERS

MENUISERIE CHARPENTE
BROCHARD Pascal
OUVERTURE neuf & rénovation - PORTAILS
CLOTURES - Pose de Cuisines
244 Impasse des merisiers 85220 COMMEQUIERS
Tél/Fax: 02.51.60.23.32

