



ESPACE FORME PILATES

PROJET ASSOCIATIF 2024- 2027

Préambule

Parce que chaque engagement compte et constitue le terreau des changements d'avenir, l'association Espace Forme Pilates s'engage afin de favoriser l'épanouissement individuel et le mieux vivre ensemble.

Nous souhaitons être acteur des mutations actuelles portant sur la promotion et le développement du recours aux activités physiques et sportives comme outil de santé.

Cette volonté s'inscrit dans un contexte où les conceptions, et les actions en matière de santé évoluent, et animent nos concitoyens et acteurs de territoires. Ces sujets interpellent chacun des champs politiques, économiques, sociaux, éducatifs, et citoyens.

L'écriture du projet associatif de l'association Espace Forme Pilates nous engage, et nous invite à définir les orientations et actions retenues pour œuvrer dans ce champ.

Partie 1 : les fondements de l'action associative

1. Les buts et les champs d'intervention

L'association est née de la volonté de ses membres fondateurs de proposer sur le territoire des activités physiques et sportives, sources de bien-être et d'épanouissement personnel, et de créer un espace permettant également de favoriser le lien social entre ses membres.

L'association s'engage et s'associe au niveau local pour être un acteur du développement des actions Sport Santé ; actions de prévention et actions à visée thérapeutique.

2- Le public visé

L'association souhaite œuvrer pour donner à chaque citoyen ses chances de pouvoir être son propre acteur de prévention et d'amélioration de sa santé.

Pour cela, l'association s'engage à proposer des séances accessibles au plus grand nombre, autrement dit à toute personne qui souhaite pratiquer une activité physique, quel que soit son âge et sa condition physique.

Elle entend s'associer à la lutte contre la sédentarité à tous les âges de la vie et dans tous les milieux de vie.

- Aux personnes pour lesquelles la pratique d'une activité physique constitue une source d'épanouissement personnel, et une action de prévention par la réduction des facteurs de risques (telle que la sédentarité notamment).

- Aux personnes ayant des besoins particuliers, elle propose des séances spécifiques ou adaptées :

*Aux personnes avançant en âge pour la prévention des risques liés au vieillissement.

*Aux personnes présentant une pathologie (cancer, obésité, troubles musculo squelettiques, diabète, pathologies cardiaques, respiratoires), durant les phases secondaires et tertiaires.

L'association souhaite par ailleurs favoriser l'accès aux activités sportives aux étudiants et demandeurs d'emploi, publics auxquels nous proposons un tarif préférentiel.

3- Les engagements de service de l'Association

L'association revendique pour ses adhérents, le droit à bénéficier de séances dans un cadre accueillant et sécurisant, en employant des professionnels dont les compétences à dispenser des cours sont certifiées par les diplômes correspondants.

L'association encouragera et favorisera l'accès à la formation aux professionnels et aux bénévoles aidant à l'encadrement des activités proposées. Les compétences devront faire l'objet de réactualisation, considérant que les savoirs et savoirs faire évoluent constamment. Le partage d'expérience entre praticiens dans ces espaces de formation constitue également une source d'inspiration et de progression pour chacun.

L'association entend agir avec responsabilité : si un coach sportif doit dispenser des cours spécifiques, identifiés dans le champ du Sport Santé, il ne pourra le faire que s'il est officiellement certifié Sport Santé. En effet, nous sommes convaincus que tout éducateur sportif ne peut se prévaloir tout à coup détenteur des savoirs et savoirs faire nécessaires à la prise en charge de publics très spécifiques tels que les personnes ayant atteint un grand âge, ou présentant une pathologie. Les séances proposées doivent alors faire l'objet d'une évaluation des risques et des bienfaits visés, en concertation avec les acteurs médicaux intervenant auprès de la personne.

En termes de responsabilité, nous faisons le choix d'adhérer à une fédération garantissant des conditions d'assurance opportunes pour chaque participant aux activités.

Partie 2 – Plan d'actions 2024-2027

***Poursuivre le déploiement de séances de Pilates pour tous**

L'association continue d'orienter les activités proposées sur la méthode Pilates.

Les bienfaits de la méthode Pilates sont reconnus dans le cadre de la prévention pour l'amélioration de la santé. En effet, cette méthode est accessible au plus grand nombre, et ce, quel que soit son âge et sa condition physique initiale.

***Accentuer l'offre de cours en direction des Séniors**

Face au vieillissement de la population et à la nécessité de cours adaptés pour ce public, l'association augmentera l'offre de cours dédiée aux Séniors.

***Promouvoir les cours dans le champ du Sport Santé**

Le coach propose des adaptations individuelles durant un cours collectif si besoin explicité par un adhérent pour raison de santé.

Des créneaux horaires spécialement dédiés aux publics nécessitant un coaching individuel, du fait d'une pathologie sont prévus dans le planning : séances de Pilates post thérapeutique.

***Participer aux actions de communication portant sur le Sport Santé**

L'association agira avec les acteurs du territoire en répondant favorablement à toute demande de contribution aux actions (conférence, forum...) ayant pour sujet la sensibilisation ou la promotion de la pratique d'une activité physique ou sportive, dans le cadre des politiques Sport Santé.

***Organiser des évènements favorisant le lien social**

Des projets d'actions événementielles pour favoriser le lien social et l'implication des adhérents dans les orientations et actions de l'association seront mis en œuvre.