



Gymnastique Artistique
Féminine & Masculine
Trampoline
Urban Jump
Boule Lyonnaise
Yoga
Gym Senior
Fitness
Sophrologie

Le Bavard

2023



MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à tous,

C'est avec une petite pointe d'émotion que je dresse ces dernières lignes en tant que Présidente de notre chère association.

Après 6 belles années sur ce poste, entourée d'une si belle équipe, je transmets le flambeau. La distance géographique ne me permet plus d'être physiquement présente. Et, il est évident qu'un Président doit être sur les lieux pour encadrer dans les meilleures conditions.

En tous les cas, j'ai pris un plaisir immense à œuvrer pour l'ELAN. En 6 ans, nous avons fait beaucoup de chemin ensemble et je suis fière d'avoir posé ma pierre à l'édifice.

Mais vous ne vous débarrasserez pas de moi aussi facilement, il ne s'agit là que d'un changement de fonction 😊, je resterai active, malgré la distance, dans mes nouvelles prérogatives.

Place à la présentation de notre saison 2022-2023 (09/2022 – 08/2023)

La saison se clôture de façon satisfaisante, tant sur le plan financier que sur le plan sportif. Le détail de ces résultats vous sera communiqué dans les rapports qui suivent.

Sur cette saison, 256 adhérents nous ont fait confiance et ont apprécié la qualité de nos enseignements (Gym sportive = 50 adhérents / Gym loisir = 59 / Urban Jump-trampoline = 24 / Yoga = 26 / Sophrologie = 23 / Boules Lyonnaise = 15 Fitness = 42 / Gym séniors = 17).

Nous avons retrouvé plus ou moins notre niveau d'activité d'avant covid excepté pour la section fitness. Mais il semblerait que la réputation de nos cours se répande de nouveau puisque la section a retrouvé son affluence habituelle cette année.

Nous rayonnons dans notre arrondissement bien sûr, mais pas seulement, puisque 40% de nos membres résident dans les quartiers voisins.

Ce fut également une année riche en nouveautés :

Lancement de 4 nouvelles activités : pilates/sophrologie/Urban Jump/Trampoline pour adultes

Diversification de nos évènements : loto/chasse au trésor/fête de la musique/gala de gym

Création d'un nouveau site internet avec une charte graphique et un logo modernisés grâce à Sonia que nous ne remercierons jamais assez.

Nous n'avons pas chômé ! Mais quel plaisir lorsque la bonne humeur rythme l'effort !

Je vous remercie, chers adhérents, pour votre fidélité et saluons chaleureusement nos entraîneurs sportifs pour la qualité de leur enseignement.

Je remercie également la Ville de Lyon, représentée par Monsieur Jacques Balandjian, pour son soutien financier reconduit chaque année et la mise à disposition de gymnases.

Je salue aussi le Club de La Moncey et son Président Jean-François, qui ont dû partager avec nous le clos qu'ils occupaient seuls jusqu'à présent. Merci pour votre accueil.

Bien entendu, je n'oublie pas nos sponsors qui nous donnent un bon coup de pouce financier pour l'élaboration de nos évènements.

L'Elan De Lyon a fêté cette année ces 118 ans, l'une des associations les plus anciennes de notre Ville. Cette longévité dont nous sommes fiers, est l'accomplissement du travail successif de tous nos bénévoles depuis la création du Club. Le « Bénévole » ... une espèce devenue rare de nos jours... Et il s'agit de la préoccupation principale de toutes les associations.

Mais, pour notre part, je dois dire que nous nous en sortons plutôt bien : Notre équipe, au sein du Bureau, s'est étoffée, avec l'arrivée l'an passé de Caroline, Aurélie et Nathalie, puis, tout récemment, avec celle de Toufik, Fred, Oren, Maryse et Sandrine qui s'apprêtent à renforcer les rangs sur cette nouvelle année et qui ont déjà retroussé leurs manches 😊.

Plus largement, les sections « gym compétition » et « gym loisir enfants » bénéficient elles aussi de l'aide précieuse de 7 de nos gymnastes, Fanny, Armelle, Imen, Juliette, Anna, Kyara, Léna ainsi que Yamina une ancienne de nos gymnastes.

Notre cours de « Gym loisir adultes » du lundi soir est encadré bénévolement avec beaucoup de peps par Laura.

Sans oublier notre section « gym compétition » qui a formé 5 nouvelles juges : Fanny, Emeline, Lola, Pola et Armelle, aux côtés de Claire.

Je reste donc optimiste pour l'avenir de notre belle association, mais il faut bien sûr continuer à transmettre le goût de s'investir en faisant en sorte que chacun d'entre nous se reconnaisse dans les valeurs du Club : la Convivialité, le Respect et l'Engagement. Des valeurs sans lesquelles nous n'aurions pas soufflé notre 118^{ème} bougie...

Je remercie donc très chaleureusement tous ces bénévoles !

Je finirai par une dédicace pour Marc, Jacqueline, Chrystel, Thibaut, Gérard et Hélène sur qui nous pouvons toujours compter.

Et biensûr une MENTION SPECIALE pour tous nos membres du Bureau, je cite : Pascal, Serge, Philippe, Claire, Alexandra, Roger, Joseph, Jonathan, Aurélie, Nathalie, Caroline. Une équipe du tonnerre qui m'a entourée depuis toutes ces années et sans qui l'association n'existerait plus !!

Longue vie à l'ELAN !! 😊

Sarah
Présidente de l'ELAN DE LYON

RAPPORT MORAL ET D'ACTIVITES

Saison 2022/2023

120 ANS ! Bientôt 120 ans...

Et oui, notre, VOTRE ASSOCIATION, file bientôt sur ses 120 ans (en 2025)

Mais n'allons pas si vite, le temps s'en chargera tout seul...

Parlons de cette saison 2022/2023.

La magie Elan opère toujours : l'association ne se repose jamais sur ses lauriers, allant toujours de l'avant, en prenant de l'«Elan » bien entendu...

Sortie du COVID, votre association a tenu le coup grâce à la confiance de nos fidèles et nouveaux adhérents, mais également de nos bénévoles et coachs.

BENEVOLES... Ce mot signifie tellement de belles choses ! Partager notre passion pour le sport, apporter du bien à autrui, vivre d'inoubliables moments de convivialité ensemble, mais également une satisfaction personnelle.

Sur cette saison 2022-2023, Aurélie, Caroline et Nathalie ont été élues par vos soins, lors de la précédente assemblée générale.

Toutes trois ont apporté un nouvel « ELAN » à notre association, tant par leurs idées que par leur implication.

Nos 3 Drôles de Dames ont mis la main à la pâte, quelles que soient les sections. Certes, ce n'est pas toujours rose, entre nos « anciens », pour qui le changement n'est pas toujours évident et les nouvelles idées. Sans oublier mes « énervements » passagers et l'utilisation abusive d'émoticônes... 😞

Nos réunions de bureaux sont, quelques fois, tumultueuses mais elles se terminent toujours dans la bonne humeur autour du verre de l'amitié !!! C'est la passion que voulez-vous...

En tous les cas, nos nouvelles recrues tiennent bon et nous aussi.

De nouveaux membres vont se joindre à nous et nous sommes heureux de les accueillir. Ils feront aussi bien que nos « blondes » j'en suis certain.

La saison a été marquée, également, par un changement de notre logo, insignifiant pour certains mais si important pour les plus anciens... Nous avons beaucoup débattu autour de ce logo : fallait-il le modifier complètement ? Ou le

moderniser un petit peu ? Changer sa couleur peut-être ? ... Les débats ont été vifs, et nous avons opté pour une modernisation légère, un compromis pour tous. Nous ne remercierons jamais assez Sonia pour le travail titanesque qu'elle a accompli en refaisant notre site internet de toutes pièces, avec un superbe résultat !!! Je vous laisse le soin de le visiter sur www.elandelyon.fr

Je finirai par des pensées à tous nos disparus à qui l'on pense très souvent et particulièrement cette année à Mamie Odette et Marie Noëlle. Ils seront à jamais dans nos cœurs.

BOULE LYONNAISE

Symbole emblématique de Lyon, la Boule Lyonnaise a, cette année, été classée au patrimoine immatériel de la ville de Lyon. Belle reconnaissance pour cette pratique sportive !!!

Pour la section de l'Elan, les années se suivent mais ne se ressemblent pas. Autant nous avons eu de belles saisons boulistiques, autant cette saison est tristounette... En effet, suite à une perte de licenciés, les boulistes n'ont pas eu la motivation habituelle pour aller représenter l'Elan dans les différents clos de la ville ou de la région, mise à part les qualificatifs FFSB en TàT, Doublette et Quadrette et trophées de la ville de Lyon. Malgré cela, la section de Serge Groslevin a énormément œuvré pour organiser ses différents concours tels que le « Reverchon », le « Quadrette vétérans », le « Doublette mixte » et le « Mémorial Jacquie Brachet ».

Tout cela a bien évidemment été possible grâce aux nombreuses aides, qu'elles soient celles des joueurs de la section boule, des membres du bureau, d'adhérents et amis de l'Elan, de la ville de Lyon, de Jacques Balandjian (adjoint aux sports du 3^e) et de nos nombreux sponsors sans qui on ne pourrait rien faire. Merci à Jean François et l'association Moncey Garibaldi avec lesquels nous partageons le clos bouliste de la rue du Lac.

Philippe et Serge vous attendent au clos, tous les mardis et mercredis pour venir passer un petit moment convivial avec vos amis entre pétanque, boules, cartes, jeux de société...

FITNESS ET GYM SENIORS

Anouck, Ambre, Chris et Faicel sont toujours à leur poste... Nous les remercions de leur fidélité.

La Section fitness a eu du mal à refaire surface suite à la période Covid. La démocratisation des cours en visio et des pratiques individuelles en extérieur en sont peut-être la cause.... A l'ELAN, le sport se pratique dans la convivialité, en groupe, et nous misons tout sur la qualité avec la présence d'un coach qui peut adapter son cours en fonction des besoins individuels de nos adhérents.

Ils sont là pour mettre de la joie dans leurs cours et vous faire transpirer dans la bonne humeur....

GYMNASTIQUE / TRAMPOLINE / URBAN JUMP

Section emblématique, historique et la plus importante en nombre de licenciés. La section Gym est supervisée de main de maître par Claire et encadrée sur le terrain par Maryse qui s'implique beaucoup pour son club de cœur dans lequel elle a évolué elle aussi quand elle était gymnaste.

Toujours à la recherche de nouvelles propositions et projets, elles dynamisent la section avec leur bonne humeur.

Je joins à ce duo, nos quatre parents de gymnastes, Aurélie, Nathalie, Fred et Toufik qui donnent également de leur temps pour le développement et le bon fonctionnement de la section ainsi qu'au bureau.

Je salue également notre Patriarche, Patrick qui fait progresser nos gymnastes et qui a également pris en main la section Urban Jump. Sans oublier notre jeune trampoliniste Lucas qui est à l'initiative de la création de la section trampoline pour les adultes.

SOPHROLOGIE

2022 aura vu la naissance de cette nouvelle section au sein de l'Elan de Lyon. Le sport oui mais pas seulement !

Nous nous diversifions en nous ouvrant au « Bien- Etre ».

Caroline, notre sophrologue, a proposé 10 séances gratuites l'année dernière afin de présenter sa pratique à nos adhérents. Cela a beaucoup plu. Nous avons donc décidé d'ouvrir une section sophrologie. Caroline propose différents créneaux, pour adultes et pour enfants.

Nous souhaitons à la Sophrologie la même prospérité que nos sections existantes.

YOGA

6 ans ! Et oui, 6 ans déjà que Jonathan et Raphaëlle vous initient au Yoga. Ce n'est pas très vieux 6 ans, mais la section est tellement bien en place, qu'on l'imagine présente depuis des décennies... C'est en tout cas l'avenir sur des décennies que nous lui souhaitons.

La section de l'Elan privilégie la proximité enseignants/adhérents.

Avoir un esprit sain dans un corps sain, pourrait être la philosophie de cette section.

COMMISSION EVENEMENTIEL

Quelle ANNEE !! Que de PREMIERES !!

Il y a bien longtemps que la commission événementielle, ex-commission des fêtes (et oui, l'Elan se met à la page...) n'a pas été aussi productive et inventive.

Premièrement, au niveau de l'investissement personnel. Cette année Aurélie, Caroline et Nathalie se sont impliquées à fond dans la commission en nous rejoignant Philippe, Serge, Sarah et moi.

Un nouveau dynamisme a redonné de l'« Elan » à cette commission très importante au club. Et oui ! N'oubliez pas que, grâce aux participations à toutes ces manifestations de nos adhérents, de nos amis, de nos sponsors, de nos membres honoraires, et aux recettes qu'elles génèrent, nous pouvons appliquer des cotisations abordables pour tous et cela fédère la Club.

Dans le rayon nouveautés, les cerveaux ont chauffé...

La commission a tout d'abord proposé une **Chasse au Trésor** dans l'enceinte du Clos de boule, à travers une multitude d'énigmes, et bien évidemment récompensées par un TRESOR.

Belle réussite aussi pour notre premier **Loto**, organisé dans un très joli cadre, les salons de l'Office des sports de la ville de Lyon, au Parc de Gerland. Environ 80 personnes ont passé l'après-midi dans l'espoir de gagner les lots dénichés par Nathalie qui a effectué un travail de prospection énorme !

Encore une première, avec l'instauration de la **Fête de la Musique**, également au clos, avec une scène et trois superbes groupes qui ont mis une ambiance digne de celle proposée en centre-ville. Ainsi qu'une équipe de bénévoles derrière la buvette qui ont assuré un service exceptionnel face au grand nombre de spectateurs...

L'année a également vu les animations habituelles reconduites, tels que la dégustation des vins Delas, les Vœux, la tombola, les Rois, le Gala de Gym et le pot de fin d'année.

Un regret personnel et partagé par beaucoup, l'absence de la pétanque et de la coinche...

Mais pas de doute ! Cette commission va encore nous surprendre les saisons à venir. Les 120 ans se rapprochent, nous voulons tous faire la **FÊTE ... !!!**

N'hésitez pas à les rejoindre, ils comptent sur VOUS !

Pour terminer, je souhaiterais au nom de tous, te remercier, Sarah, pour toutes ces années d'investissement à la présidence du club.

Comme beaucoup le savent, elle part se prélasser avec son conjoint et ses enfants, en Corse 😊

Elle nous quitte, mais je vous rassure, que temporairement, même séparée par des centaines de km, elle reste connectée avec son club de Cœur.

Merci de votre attention, bonne saison et ... « Sportez » vous bien !!!!

Pascal
Secrétaire

TRESORERIE

SAISON 2022-2023

Quoi de mieux qu'une sophrologue à la trésorerie... On respire, on évite ainsi les sueurs froides... Vous l'aurez compris, Caroline est notre nouvelle trésorière ! 😊

Place à la présentation des comptes :

Date de leur clôture : le 31/08/2023.

Ce qui suit concerne donc la saison ayant débuté en septembre 2022 et clôturé en août 2023.

Après 2 années consécutives de perte, j'ai le plaisir de vous annoncer que nous sommes de nouveau bénéficiaires cette année.

Pour mémoire, la perte que nous avons subi les 2 exercices précédents étaient liées au Covid (avec notamment une baisse de près de 50% du nombre d'adhérents dans la section fitness) et aux frais que notre Club a dû payer pour la façade de l'immeuble de notre siège qui se sont élevés à 23K€.

Cette année, nous réalisons un bénéfice de 1909,33€.

Notre point de comparaison avec les exercices précédents se fera avec la saison N-1 (cad 09/2021-08/2022) et la saison d'avant covid (cad 09/2019-08/2020).

Nous avons engendré 63 418€ de recettes concernant les adhésions, contre 46K€ durant l'année 2021-2022 et 67K€ avant covid.

	ANNEE N	ANNEE N-1	ANNEE AVANT COVID
GYM COMPETITION	17724€ dont 1383 ^e de stages	7538€ +135%	7165€ +142%
GYM LOISIR	12691€	14 421€ -12%	16675€ -23%
GYM FITNESS + SENIORS	12530€	10777€ +10%	23405€ -46%
YOGA	9173€	7091€ +29%	11131€ -17%
BOULES	1610€	1715€ -6%	1745€ -7%
TRAMPOLINE ADULTES	820€	NEANT	NEANT
URBAN JUMP	5022€	NEANT	NEANT
SOPHROLOGIE	3596€	NEANT	NEANT

Deux raisons justifient cette hausse :

- La première parce que nous avons réhaussé nos cotisations de près de 10% après 5 années de maintien de notre tarification.
- La seconde parce que sur cette année 2022-2023, 256 adhérents nous ont fait confiance contre 206 l'année précédente (2021-2022) soit une hausse très appréciable de 24%.

Nous constatons une forte augmentation de nos recettes dans la section « gym compétition » à la suite de l'élargissement de nos créneaux.

La section fitness a du mal à retrouver son niveau d'avant covid, probablement lié à une modification des modes de consommation sportive et à l'abondance de cette catégorie de cours. Mais pas de panique ! Sur la saison en cours nous constatons déjà une hausse de 43% du nombre de nos adhérents par rapport à la saison que nous évoquons.

D'autres recettes viennent s'ajouter à celle des cotisations. Il s'agit des subventions octroyées par la Ville de Lyon, de la buvette de notre clos de boule ainsi que de nos manifestations.

A ce titre, je remercie chaleureusement la Ville de Lyon pour son soutien indéfectible chaque année.

Quant aux charges :

Le poste le plus élevé concerne la rémunération de nos coachs. Sur cette saison, ce poste a augmenté de 11,7% puisque, suite à l'élargissement de nos créneaux, notre salarié effectue un nombre d'heures plus important. Et la création des sections URBAN JUMP et SOPHROLOGIE ont engendré 2 facturations supplémentaires.

Sans surprise, nos charges EDF ont également augmenté de 26%. Mais cette hausse fut maîtrisée par l'installation d'un programmateur fort heureusement. Nous avons opté pour cette solution après avoir subi une hausse de 46% entre l'année 2021 et l'année 2022.

Nous sommes bénéficiaires de 1909€. Nous restons encore dépendants des subventions mais nous sommes une association donc rien d'alarmiste.

Toutefois ce bénéfice nous laisse peu de marge de manœuvre pour du réinvestissement (pour financer par exemple du matériel, augmenter les revenus de nos coachs, financer des déplacements...)

Nous ne pouvons davantage agir sur nos charges. Elles sont incompressibles. Il n'y a eu aucune dépense superflue.

C'est donc sur la revalorisation de nos recettes que nous devons agir.

- Nous avons refait notre site internet pour nous permettre d'accroître notre visibilité
- Nous avons étoffé notre Comité Évènementiel pour organiser de nouveaux événements

Quelques autres pistes peuvent être exploitées :

- Nous avons encore de la marge dans notre section fitness : réflexion à avoir sur la façon dont on pourrait attirer davantage de monde et revenir sur le niveau de fréquentation que l'on avait avant.
- Les autres sections sont presque toutes au complet. Si l'on veut augmenter nos recettes « adhésions » il sera nécessaire d'ouvrir de nouveaux créneaux et donc de trouver de nouvelles salles.
- Il faut ouvrir l'association à de nouveaux projets. Nous avons par exemple, entamé les démarches ATOUT FORME auprès de la FSCF. Il serait bon de solder ce dossier.
- Des partenariats sont sans doute possibles, et pourquoi pas avec d'autres associations ?

En tout cas, je vous félicite pour l'énergie que l'on a déployée encore une fois cette année. On a organisé plein de nouveaux événements qui ont beaucoup plu et qui nous ont bien amusés.

De nouvelles personnes dynamiques vont rentrer au bureau.

Je sens que cette nouvelle saison va être une vraie réussite !!!!! 😊

Caroline et Sarah, le duo de choc !

Notre compte de résultat est présenté dans le détail lors de l'AG mais celui-ci peut être transmis sur demande.

GYMNASTIQUE-URBAN JUMP-TRAMPOLINE

Une section gymnastique qui prospère et évolue, de bon augure pour les années à venir.

Gymnastique compétition :

Une belle année bien remplie et pleine de médailles en individuel, comme en équipe.

Beaucoup de travail, de passion et de progrès pour toutes, de nos petites Formagym (dès 6 ans) à nos équipes performance (18 ans +).

A noter notamment :

=> **Grand Prix Auvergne Rhône Alpes** : victoire des Fédérales A1



=> **Inter-département** :

- La 3^e place d'Emma en catégorie performance
- En Formagym finit 4^{ème}
- Les fédérales B 14 ans + remportent la compétition
- Les 10/13 ans se classent 3^e.
- En catégorie Coupe du Rhône, Johanna (7 ans) finit 4^e du deuxième tour



=> **Département** :

- Maria se classe 2^e en Fédérale A 10-11 ans
- Léna 1^{ère} et Juliette 3^e en 14-15 ans
- En Fédérale A1 10-11 ans Rania est 2^e
- En A1 14 ans + Armelle prend l'Or
- Imen prend la 1^{ère} place en performance régionale 14-15 ans
- Lola 1^{ère} et Pauline 3^e en performance régionale 16-17 ans
- En performance régionale 18 ans + : Charlotte est 3^e



Une réussite due à un dur entraînement de nos gymnastes et à l'implication de nos entraîneurs Maryse et Patrick.



Maryse a développé des stages compétitions sur les vacances scolaires, ainsi que des stages pour les Performances et Fédérales A, les dimanches, au gymnase spécialisé de la Guillotière. Un bénéfice pour nos gymnastes qui ont pu augmenter leur niveau de difficulté en mettant en pratique des éléments à risque.



Pour la première année également, Maryse, aidée de Patrick, a présenté un beau Gala de fin d'année mettant en lumière toutes les gymnastes. Un beau spectacle apprécié et dont la deuxième édition sera attendue.

5 nouveaux juges se sont diplômés : Fanny et Emeline en juge 1, Armelle, Lola et Pola en juges 2.

Nos jeunes juges ont assuré et donné de leur temps durant l'année pour juger leurs camarades de l'Elan en compétition, merci à elles !



Gymnastique loisir, Urban Jump et Trampoline :

En loisirs, les adultes progressent dans la convivialité et la bonne humeur grâce à notre bénévoles animatrice et gymnaste, Laura.

L'Urban Jump, nouvelle discipline à l'Elan, mélangeant Parkour et trampoline, a bien démarré avec un cours complet animé par Patrick.

Le trampoline pour adultes, également lancé pour cette saison, a malheureusement eu du mal à attirer du monde, mais Lucas a su tout mettre en œuvre pour les passionner et a assuré également les stages d'Urban Jump durant les vacances, complets.

La gym loisirs pour enfants, animée par Maryse, a affiché complet et Maryse a prolongé le plaisir lors de stages ouverts à tous durant les vacances scolaires, également complets.

Enfin, pour la première fois, la section a pu se rendre à Paris pour admirer les Internationaux de Gym en septembre 2022. Un agréable week-end de gymnastique et d'amitié avec gymnastes, parents et membres du bureau. Cette initiative sera reconduite en septembre 2023.



Nathalie et Aurélie ont rejoint la section en tant que bénévoles et ont tout donné pour son développement. Merci à elles pour leur engagement.

Claire
Responsable section GYM





SOPHROLOGIE

SAISON 2022-2023

En avril 2022 naît le projet sophro en cours collectif suite à un appel à la nouveauté émis par le bureau de l'ELAN et relayé par sa présidente Sarah. Ainsi une dizaine d'adhérents du club, toutes branches confondues, ont pu bénéficier d'un programme de 12 séances hebdomadaires offertes par le club. Cette session test s'est déroulée entre avril et début juillet 2022 tous les mercredis en fin d'après-midi au siège de l'asso situé 43 rue Léon Jouhaux.

Ainsi sous la direction d'une sophrologue professionnelle et pendant 1 trimestre les participants ont pu profiter de cette discipline qui se pratique tant assis que debout, et qui allie le corps et l'esprit en vue d'abaisser les niveaux de stress, mieux comprendre les interactions tête-cœur-corps, et finalement gagner en mieux-être graduellement.

Le panel d'âge était plutôt adulte et senior, et dans l'ensemble le public a apprécié ces moments de pause dans leur semaine, où ils pouvaient apprendre à respirer, évacuer les tensions liées au stress, et emmagasiner des ressources facilement reproductibles dans leur quotidien.

C'est au terme de cet essai que l'ELAN décide de poursuivre l'aventure et dès septembre 2022 la section Sophrologie a vu le jour, proposant des cours les mercredis midi ou soir, pour les adultes et en après-midi pour les enfants et ados. Pour les plus jeunes le club n'a pas reçu de demande d'adhésion, en revanche pour les cours adultes, au fur et à mesure de la saison 2022-2023, la section a enregistré des inscriptions soit annuelles, soit trimestrielles pour ceux qui voulaient découvrir cette discipline tout en participant déjà à 10 cours consécutifs.

Les cours se déroulent entre partie pédagogique, échange-verbalisation et surtout pratique des exercices de sophrologie. Le groupe se nourrit aussi de chaque expérience partagée lors des feed-back rituels.

Certains membres sont restés fidèles en revenant régulièrement et ont pris des options ou des inscriptions pour la saison 2023-2024. L'objectif de cette nouvelle année pour la section sophro étant qu'Elan développe davantage la communication afin de remplir les cours et de promouvoir le "sport-santé" comme il se doit.

Un grand merci à l'ELAN DE LYON pour son initiative et pour les bienfaits qui ruissellent sur les participants à la sophrologie en cours collectifs.

Caroline Lamy

Section SOPHROLOGIE

SECTIONS FITNESS & GYM SENIORS

Le fitness est une pratique très populaire auprès des sportifs qui recherchent des exercices diversifiés à des fins esthétiques, de perte de poids ou tout simplement à améliorer leur condition physique, le tout accompagné de musique.

Gainage, abdos, squats, fentes, pompes, Crunchs, dips... Les exercices du fitness sont nombreux et variés, simples à pratiquer, ne nécessitant pas d'autres accessoires que le poids du corps.



A l'ELAN, nous vous proposons différentes activités toutes issues du fitness.

Le pilates avec Ambre, des cours de cuisses-abdos-fessiers avec Anouck et Chris qui dispense également des cours de cardio-combat ainsi que de la gym d'entretien avec Faicel.

Tous les quatre vous ont accompagné durant toute cette saison à travers leurs différents cours et leurs diverses techniques, tout en étant à votre écoute et à votre rythme.

Merci à la ville de Lyon pour la mise à disposition de la Halle des sports pour les séances du midi et du gymnase Mazenod pour les cours du soir.

Nos cours de Gym seniors sont destinés aux personnes d'un âge plus avancé qui souhaitent s'entretenir, développer ou réactiver certains muscles et articulations peu sollicités au quotidien et de regagner en souplesse.

Ils sont source de bien-être, de tonus et de santé, grâce à des exercices cardio, à du renforcement musculaire et à du stretching, adaptés aux différentes tranches d'âges.

Pascal, Responsable sections FITNESS et GYM SENIORS

SECTION YOGA

SAISON 2022-2023

Au moment où ces lignes sont écrites et seront lues, l'hiver approche et l'année en cours s'achève bientôt. Une invitation à regarder derrière soi ce qui a été vécu et accompli ensemble dans l'association, lieu de « *l'action de se joindre à autrui* ».

Sur la saison 2022-2023, la section yoga à l'Elan de Lyon conserve sa lancée, avec 26 inscrits sur trois cours collectifs bien remplis, un le mardi soir à 18h15 et jeudi midi à 12h15, tous deux animés par Raphaële. Puis un autre le mercredi soir, à 19h30, animé par Jonathan. Tous deux sont enseignants au sein de l'Institut Français du Yoga (IFY).

La pratique du yoga le soir offre un recentrage sur soi en fin de journée. Une manière de retrouver son équilibre suite au dynamisme de nos journées actives. Ou plutôt, certains jours suite à la dispersion de nos journées agitées, tant il est facile de perdre notre centre et nos directions dans la multitude des tâches et des projets que nous portons, a minima autorisons, avec notre tacite consentement.

Trouver une posture juste sur le tapis, relève du jeu d'équilibre et de construction, entre des appuis et une direction, entre le souffle et l'axe. Autant de pistes qui nous invitent à rejouer cet équilibre construit et mis en conscience dans notre quotidien.

Un retour sur la pédagogie que nous proposons.

A l'opposé de nos tendances contemporaines, la pratique implique le retour à un geste qui se répète, à une attention qui nous (re)pose. C'est pour cela qu'un thème est abordé sous la forme d'un cycle de 3 séances qui se suivent. La séance est pratiquement la même d'une semaine sur l'autre.

Pratiquement ?

Oui, car le professeur, observant ses élèves, propose des aménagements et développements afin de soutenir la progression de chacun(e) et également car, même si la pratique était identique, le corps, lui ne l'est pas, d'une semaine sur l'autre. Offrant alors la possibilité d'une comparaison, donc d'un « mieux se connaître ».

L'équilibre pédagogique est fin entre la nécessité d'une stabilité - par l'appropriation des postures que permet la répétition sur un certain temps - et la stimulation par l'exploration de nouvelles postures, qui fait partie également de l'apprentissage. Tout est affaire de dialogue entre l'enseignant et ses élèves.

La 1^{ère} séance d'un cycle est une découverte, une prise de contact avec le thème. Les indications du professeur sont plus étoffées, nous prenons le temps. S'ensuit une phase de développement dans lequel l'élève retrouve une mémoire corporelle de la posture déjà visitée. Puis vient une phase d'ancrage qui permet de cristalliser les apprentissages.

Le rôle du thème qui est proposé par l'enseignant est de prendre la posture de yoga dans une intention précise, ce qui influe sur la manière de la mettre en place, de l'adapter, de l'habiter. Tel un fil rouge, le thème guide le pratiquant dans ses enchainements afin de lui apporter de la clarté : qu'est-ce que je cherche à faire dans cette posture ? Quelle est la place que je laisse au souffle ? Au non-faire ? Suis-je en mesure de trouver le juste équilibre entre de la fermeté et de l'aisance dans les postures ?

L'intention du yoga est également de nous inviter à s'observer dans sa pratique personnelle afin de prendre conscience de ses automatismes, d'identifier ses enjeux personnels, sur le tapis et aussi dans la vie. Chacun est évidemment libre de son cheminement.

A la rentrée 2023-2024, des changements se mettent en place. Sandrine, professeure à l'IFY, qui était intervenue sur la saison 2021-2022, propose de nouveau des cours sur le créneau laissé par Raphaëlle, le mardi soir à 18h15. Raphaëlle nous quitte pour de nouveaux horizons. Nous la remercions chaleureusement pour la qualité de ses cours et de son implication.

Jonathan déplace son créneau du mercredi soir vers le jeudi midi, pour la proposition d'un yoga inclusif, qui mêlent personnes atteintes d'un handicap visuel et personnes « voyantes ». Ce cours est donc ouvert à toutes et tous, en partenariat avec l'association *Valentin Haüy*. Le créneau n'a pas encore démarré, nous sommes en recherche d'un nombre suffisant de participants. A suivre donc.

Fait marquant également, Jonathan laisse sa place à Sandrine en qualité de responsable de la section yoga au sein du bureau de l'association, une opportunité de renouveler la vision et la place du yoga dans l'association.

Jonathan Chantre, responsable de la section Yoga.

SECTION BOULE LYONNAISE

SAISON 2022-2023

Chers licenciés et membres de l'Élan de Lyon.

Bonjour à tous,

Nous avons définitivement intégré notre nouveau site, 2, rue du Lac, partagé avec la Moncey-Garibaldi.

L'entente et les rapports sont de mieux en mieux à force de patience et de diplomatie.

Je rappelle que le clos est ouvert à tous ! Si vous souhaitez vous initier à ce sport ou simplement passer un bon moment entre amis ou entre collègues de travail faites-nous signe !

A titre d'exemple, une entreprise nous a sollicité pour effectuer un séminaire au sein de notre clos à l'issue duquel une initiation à la boule lyonnaise a été effectuée. Du fait de son originalité, cette journée a remporté un vif succès auprès des employés de cette société.

Malgré une baisse de licenciés, nous avons enregistré 11 licences en FFB et 14 licences en FSCF.

Pour le bilan sportif, bonne participation pour les compétitions tant en FSCF qu'en FFB, pour représenter les couleurs de L'Élan.

Septembre 2022, Coupe Reverchon remportée par une équipe de l'Élan : Fred Rivier et Véronique Reverchon, contre une équipe Moncey/Élan : Benoît Barrier et Stéphane Demurcia.

25 mars 2023 : Fédéral triplette FSCF à St Etienne : 2 équipes engagées qui se sont retrouvées et opposées en 1/2 final du concours général.

L'équipe Joseph Lorini / Chrystel Groslevin / Alain Amiraut / Serge Venditti, s'est inclinée en finale.

13 avril 2023 : 16 quadrettes Vétérans, vainqueur, 1 équipe de l'ALBEU.

7/8 juin 2023 : Fédéral quadrettes Vétérans FSCF à Saint-Priest-en-Jarez :

L'équipe Serge Groslevin, Bernard Barrier, Alain Amiraut, Jean François Portier, s'incline en 8e de finale

Juin 2023 : 16 doublettes mixtes par poules, malheureusement annulée car trop peu de participants.

28 août 2023 : nous avons organisé le mémorial Jacky Brachet, 16 quadrettes, sur invitation. Cela a été une réussite (80 repas servis) tant par la participation que par l'ambiance. Une équipe de l'ALBEU remporte le concours.

17 septembre : Trophée de la ville de Lyon à l'ASBM. Vainqueur du complémentaire équipe Chrystel -Serge Groslevin, Bernard Barrier, Joseph Lorini, Pascal Gardon, Serge Venditti.

Petite parenthèse, pour **l'année 2023/2024**, nous aurons le plaisir d'organiser en septembre 2023 les finales interclubs de la Coupe de France FSCF, en parallèle de la Coupe Reverchon, sur le site de la Métropole de Lyon à Dardilly (200 à 250 boulistes).

Dates à retenir pour la saison **2023/2024** en FFB :

7 octobre 2023 à l'ASBM, éliminatoires tête-à-tête 3^e et 4^e divisions

30 mars 2024 à l'ALBEU, éliminatoires doublettes 3^e et 4^e divisions

27 avril 2024 à l'ALBEU, Fédéraux doublettes

2 mai 2024 à l'ASBM, Vétérans quadrettes

Concours Elan de Lyon

8 juin 2024, 16 Doublettes mixtes par poules

23 mai 2024, 16 Quadrettes Vétérans (3 parties AURARE)

7 septembre 2024, 16 Doublettes par poules, Coupe Reverchon

Dates à retenir pour la saison **2023/2024** en FSCF :

4 et 5 juin 2024 Fédéraux Vétérans à Corbelin

29 et 30 juin 2024 Championnat (Quadrettes) à Corbelin

7 et 8 septembre 2024 Coupe Interclubs, lieu à définir

Critérium triplettes, dates et lieu à définir.

Comme vous pouvez le constater, la section boule lyonnaise ne chôme pas ! 😊

Serge Groslevin
Responsable de la Boule Lyonnaise

Finale complémentaire Trophée de la Ville de Lyon



Fédéral tripléte FSCF à Saint Etienne



Mémorial Jacky Brachet



Concours Vétérans



Initiation à la boule lyonnaise pour un comité d'entreprise

QUE D'ÉVÉNEMENTS A L'ELAN

Pour renouer avec ses traditions festives et conviviales, l'Elan a organisé, cette année, plusieurs grands événements.

Rencontres, discussions, échantant avaient manqué !!!

Afin de satisfaire nos adhérents et de créer des moments joyeux, nous avons eu à cœur de nous réunir tous, à plusieurs occasions, autour d'événements nouveaux ...



Un grand Loto a été organisé. De nombreux lots étaient à gagner et la journée a été un moment chaleureux qui nous a réchauffés, en ce mois de novembre !
Le Loto a été un succès !!! Nous l'espérons encore plus grand cette année !!!





En janvier, à l'issue de notre Assemblée Générale, nous avons fêté la nouvelle année comme il se doit et avons dégusté la galette des rois pour digérer nos excès de Noël... Après s'être bien régalés, le grand tirage de la Tombola a réservé de beaux cadeaux aux participants.





Au printemps, le clos s'est transformé en parcours de devinettes et épreuves lors d'une grande chasse au trésor destinée aux enfants et à leur famille.

Petits et grands ont pu résoudre énigmes et défis et partager un goûter...

La pluie s'est, cependant, invitée !!!

Nous ferons en sorte de ne pas lui transmettre d'invitation l'an prochain...





Le grand événement a été, sans doute, celui de la fête de la musique !!!
Cette fois-ci, le clos est devenu une immense scène musicale.
3 groupes musicaux ont pu ravir les spectateurs dans une ambiance rock et festive...
Adhérents, familles et amis ont pu profiter de cette belle journée d'été sous un air de musique jusqu'à tard dans la nuit !!!
Nous n'avons qu'une hâte... Être à nouveau le 21 juin !!!





A la rentrée, les gyms ont pu se retrouver et nouer des liens forts lors d'une journée « Olympiades » dans laquelle toutes les filles, de tous les âges, ont pu s'affronter amicalement et solidairement dans des épreuves ludiques... Le repas de l'Elan a permis de lier connaissance et d'entretenir des amitiés sportives comme on aime traditionnellement !!!



Grâce à vous, nous avons retrouvé les moments chaleureux qui caractérisent notre association !!! Nous remercions tous les participants et espérons que vous viendrez nombreux aux prochains événements !!!

merci

MEMBRES DU BUREAU

Saison 2022-2023

Présidente : Sarah MINIER

Vice-président : Philippe BOURBON

Trésorière : Caroline LAMY

Secrétaire : Pascal GARDON

Secrétaire adjointe : Aurélie BERGONSO

Section Boules : Serge GROSLEVIN

Section Gymnastique Artistique : Claire CHIGNOLI

Section Gym loisir + trampoline + Urban Jump : Alexandra CASSON

Section Fitness et Gym Séniors : Pascal GARDON

Section Yoga : Jonathan CHANTRE

Section Sophrologie : Caroline LAMY

Evènements : Philippe Bourbon

Siège & Clos : Roger LERICEL – Philippe BOURBON – Joseph LORINI

Communication – Partenariats : Nathalie BOUIS

CARNET

« Quelqu'un meurt et c'est comme un silence qui hurle »...

Marc MINIER, le papa de Sarah notre Présidente, décédé le 24 décembre 2022

Odette REVERCHON, maman de Bernard REVERCHON (ancien président de l'Elan), membre honoraire depuis toujours à l'Elan, amie fidèle de notre association, décédée le 24 février 2023

Gérard RODRIGUEZ alias Gégé, ami et membre honoraire de l'Elan, décédé le 21 avril 2023

Marie-Noëlle LERICEL, épouse de Roger LERICEL, ancienne gymnaste aux Aiglettes de Lyon, ancienne membre du Bureau de l'Elan et secrétaire des Anciens Gyms, amie fidèle de notre association, décédée le 28 juillet 2023

*... « Mais s'il nous aidait à entendre la fragile musique de la vie ? »**

Angèle, fille de Alexandra, responsable section gym loisir, née le 02 octobre 2022

Léandre, fils de Sarah notre Présidente, né le 20 décembre 2022

Quelle joie ! Nous leur souhaitons la bienvenue 😊

PRESIDENT.E.S

Pierre Laurencon - Président Fondateur 1905 - 1935
Emile Thonon - Président général 1936 - 1939
Clovis Vacheau - Président par interim 1939 - 1941
Emile Thonon - Président général 1941 - 1953
Louis Gery - Président général 1953 - 1968
Albert Mabrut - Président général 1968 - 1977
Regis Bouisson - Président général 1977 - 1990
Bernard Reverchon - Président général 1990 - 2006
Frederic Rivier - Président général 2006 - 2011
Philippe Bourbon - Président général 2011 - 2016
Pascal Gardon - Président général 2016 - 2017
Sarah Minier - Présidente générale 2017 - 2023

NOS PARTENAIRES

La Métropole de Lyon
La Ville de Lyon
Office des Sports



NOS SPONSORS

Structura
Trace étanchéité
Plomberie Pillet
Ace Comptabilité
Serrurerie Accord Artisan
Direct Pneu
Élie & Henry
Reverchon électricité
Sare étanchéité
Clos Suiphon
Boucherie Bressane
Cybelle Coiffure