



Rapport d'activités

2023

Association ABC Danse
Centre social F.Marchetti, route royale -Paese Novu
20600 Bastia
06 30 27 64 09
ecoleabcdanse@yahoo.fr
www.ecoleabcdanse.com
siret 525 379 921 00030

SOMMAIRE

Introduction - Avant propos p.3

Fiche d'identité de l'association p.4

Bilan rapide 2023 p.5

Axe Pratique - pp.6-23

Les cours hebdomadaires

- Saison 2023-2024
- Spectacle de fin d'année
- Les ateliers bien-être seniors
- Les cours de zumba adaptée
- La gym poussette
- Sport santé

Découverte du patrimoine culturel par la pratique sportive : le free fit

L'état de fatigue : prise de conscience de ses limites et répercussions

Les interventions en milieu scolaire

- Ecole M. Reynoard - Bastia
- Ecole F. Amadei - Bastia

Les interventions extra-scolaires

- Stages vacances
- Association OPRA
- Association EVEIL : projet "danse en-corps"
- Association ISATIS
- Médiathèque B.Duriani - ALb'oru
- Crèche l'ilôt calin
- Rencontres intergénérationnelles

Axe sensibilisation au spectacle vivant -pp.24-27

- Les ateliers spectacle seniors
- Les ateliers parents-enfants
- Les médiations en milieu scolaire

Axe Autres actions - pp.28-30

- Les autres actions menées par l'association
- Les prolongements envisagés pour 2024

Axe Financier - pp.31-32

- Les recettes de l'association
- Les dépenses de l'association

Conclusion - p 33



Introduction-Avant propos



Ce rapport présente les activités d'ABC DansE pour l'année 2023.

Il est construit en fonction de trois axes d'interventions de l'association, à savoir l'axe "Pratique" regroupant les interventions hebdomadaires, les cours de zumba adaptée, les ateliers bien-être seniors, l'action "découverte du patrimoine culturel par la pratique sportive", les interventions en milieux scolaire et extra-scolaire.

Le second axe présente les activités de sensibilisation au spectacle vivant (pour les écoles, les seniors, et les ateliers parents-enfants).

Le troisième et dernier axe regroupe toutes les autres actions de l'association, notamment les actions de promotion et de communication.

Ce rapport présente les activités par rapport aux objectifs que nous nous sommes fixés, et il dresse le bilan de chacune d'elles en fonction du public, du nombre d'heures dispensées, de la répartition géographique des participants lorsqu'il s'agit d'actions à destination de bénéficiaires ciblés (contrat de ville...)

Il se termine par un aperçu des prolongements envisagés pour 2024 et par un bilan financier mettant en avant l'origine des dépenses et des recettes ainsi que leur emploi.

Fiche d'identité



AGRÉMENTS

- Jeunesse et sports, délivré par le Préfet de Haute-Corse le 29 mars 2012 (n° 2B-454)

- Agrément académique au titre des associations éducatives complémentaires de l'enseignement public, délivré par le Recteur le 24 janvier 2013, renouvelé le 19 juin 2015, puis le 1er octobre 2021 pour 5 ans.

NOM : ABC DansE

DATE DE CRÉATION : 6 avril 2010

DÉCLARATION EN PRÉFECTURE : 15 avril 2010 (n° W2B200150255)

DATE PUBLICATION AU JOURNAL OFFICIEL : 2 mai 2010

NOMBRE D'ANNÉE D'EXISTENCE : 13 ans

SIÈGE SOCIAL : Centre social F.Marchetti, route royale Paese Novu, 20600 BASTIA

N° SIRET : 525 379 921 00030 - **CODE APE :** 8552Z

OBJET SOCIAL : Promouvoir, faciliter et organiser des activités culturelles, artistiques et sportives pour en permettre l'accès à tous, et notamment ceux qui en sont le plus éloignés.

AFFILIATION : Fédération Française Sports pour tous

ADHÉRENTS : 170 adhérents (2022-2023) - 170 adhérents (2023-2024)

BUREAU : PRÉSIDENTE : Clémentine CONTI / TRÉSORIÈRE : Carine BAILLE / SECRÉTAIRE : Barbara LE BLOA

SALARIEES : Céline REGOLI (CDI) - Aurore PETIT (CDI)

CHIFFRES CLES



13 années d'existence



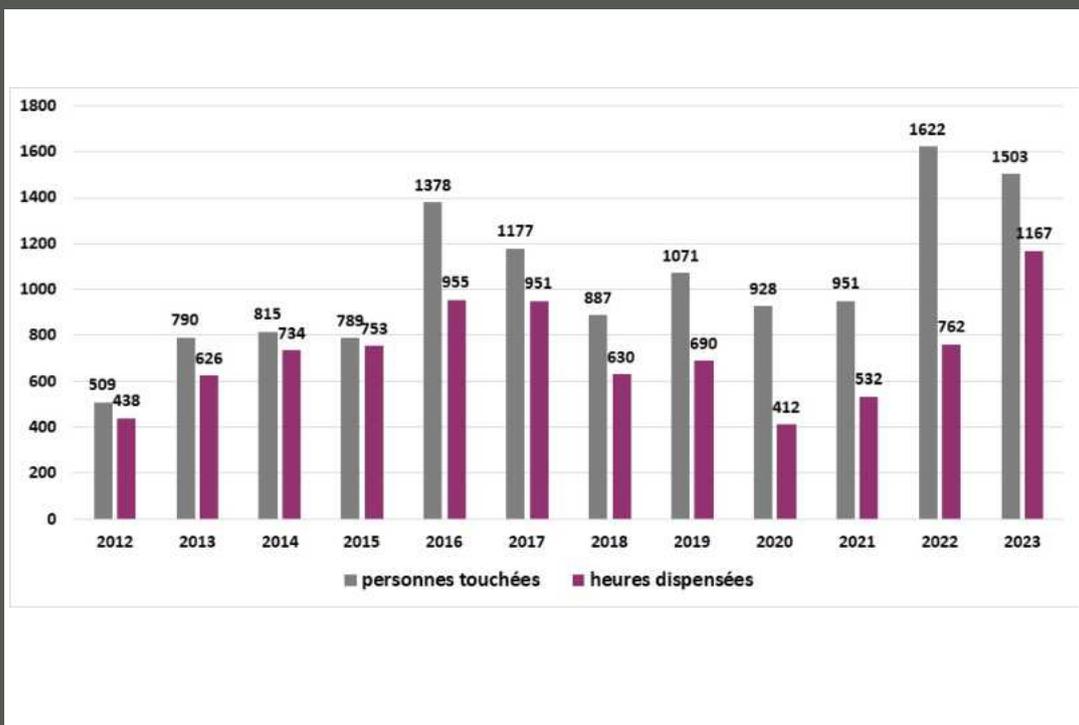
170 adhérents

INTERVENANTS

Céline REGOLI, diplômée d'un master Théorie et Pratique des arts, option danse, et d'un BPJEPS animation culturelle

Aurore PETIT, diplômée d'un CQP d'animateur de Loisir Sportif, option activités gymniques d'entretien et d'expression, et option activités physiques et sportives sous prescription médicale

Bilan rapide 2023



En 2023, nos activités se poursuivent avec une augmentation du nombre d'adhérents ainsi que du nombre d'heures dispensées. En revanche, nous avons touché un peu moins de personnes que l'an dernier.

1167 heures ont été dispensées et 1503 personnes touchées.

CHIFFRES CLES

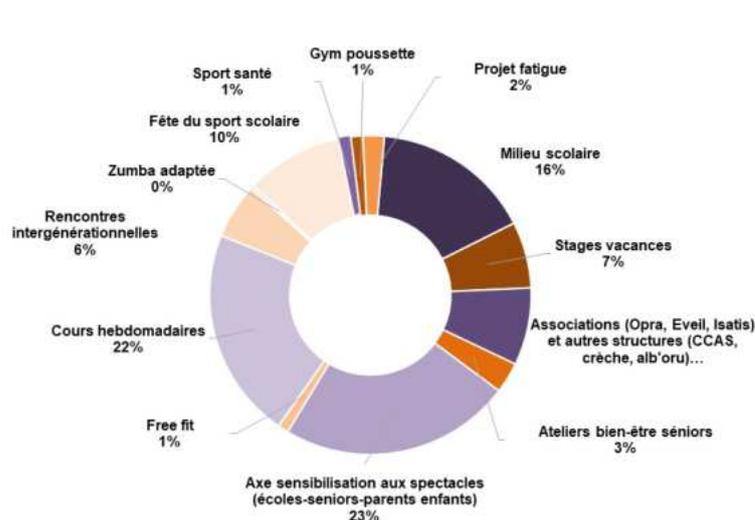


1167 heures d'intervention

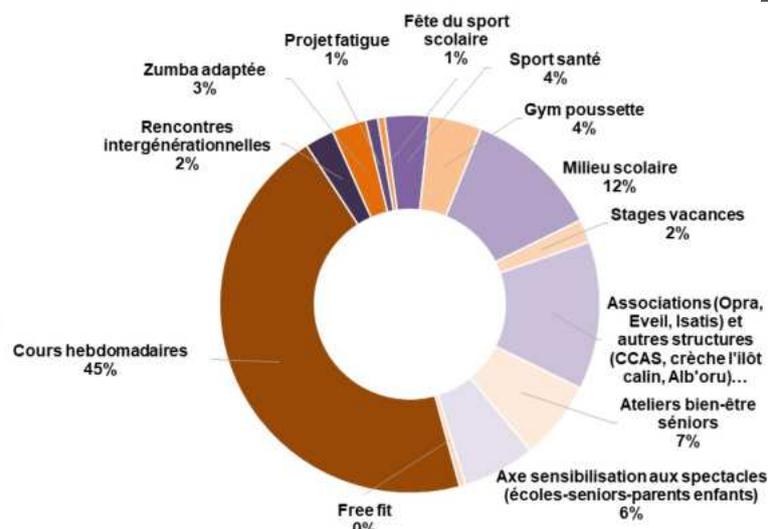


1503 personnes concernées

Pourcentage de personnes initiées par domaine d'intervention



Pourcentage d'heures dispensées par domaine d'intervention



Axe Pratique

OBJECTIF GENERAL :

Favoriser l'accès à la pratique des activités physiques, artistiques et d'expression pour tous les publics



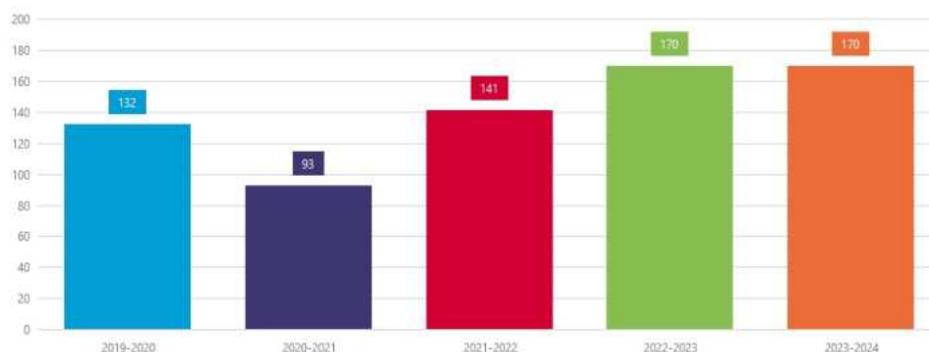
OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- Entretenir les capacités physiques des participants en vue de préserver leur santé
- Développer un bien-être psychologique par la pratique des activités corporelles et d'expression
- Favoriser les échanges, tisser des liens

Les participants qui pratiquent au sein de l'association sont licenciés de la Fédération Sports pour tous, à laquelle nous sommes affiliés depuis dix saisons, partageant des valeurs communes telles que l'adaptation de l'activité à tous types de public, l'encouragement de l'affirmation de soi et la pratique d'une activité favorisant la forme et le bien-être.



Evolution des prises de licences



EN ACTIONS :

- Cours hebdomadaires : cours tous publics, ateliers bien-être et bien vieillir seniors, zumba adaptée, gym poussette, sport santé, CCAS, médiathèque de l'Alb'oru, crèche l'ilôt câlin,
- Découverte du patrimoine culturel par la pratique sportive : le free fit
- Interventions en milieu scolaire
- Activités extra-scolaires : stages vacances, interventions avec les associations OPRA, EVEIL et ISATIS, rencontres intergénérationnelles

CHIFFRES CLES



1110 heures d'intervention



1028 personnes concernées

Les cours hebdomadaires

Saisons 2022-2023 et 2023-2024

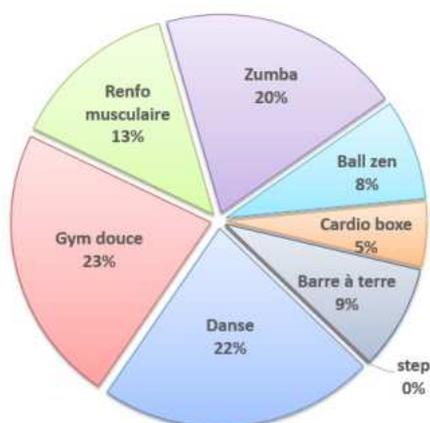


OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

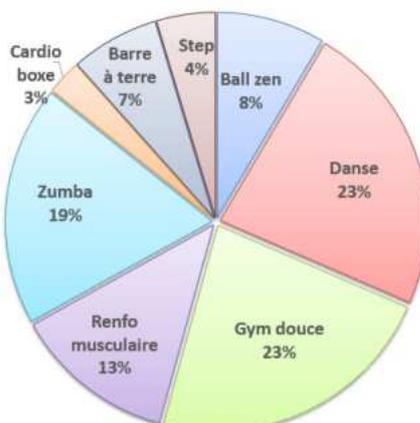
- Développer l'expression et la créativité des participants
- Favoriser la confiance en soi
- Offrir une offre de pratique basée sur le côté ludique et convivial

Sur la saison 2023-2024, nous avons proposé comme nouveau cours adulte, le step, à la demande de nos adhérents. Quatre cours enfants se sont rajoutés : un cours parent/enfant "bout de chou" pour les 18 mois à 3 ans, deux en partenariat avec la médiathèque de l'Alb'oru et un avec la crèche l'ilôt câlin. Les cours ados se poursuivent mais sans le soutien du CCAS.

Répartition des licenciés par disciplines 2022-2023



Répartition des licenciés par disciplines 2023-2024



CHIFFRES CLES



526 heures d'intervention



322 personnes concernées

ABC DANSE
La danse accessible à tous

Bien-être
Danse
Sport santé
Fitness

ZUMBA
FUN DANCE
BARRE À TERRE
GYM DOUCE
FREE FIT
BALL'ZEN
GYM POUSETTE
CARDIO BOXE
MELTING DANSES
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BASTIA
TOUS PUBLICS enfants - ados - adultes - seniors - parents - handicapés
Ambiance conviviale - cours ludiques - essai gratuit

06 30 27 64 09
www.ecoleabcdanse.com

Les cours hebdomadaires

Le spectacle de fin d'année



Le spectacle de fin d'année est l'aboutissement des cours hebdomadaires. Il est facultatif pour nos adhérents mais beaucoup y participent, toutes générations confondues. Il se fait en partenariat avec OPRA puisque nous donnons des cours de théâtre pour enfants en tant que prestataire et que c'est le travail théâtral qui est le point de départ du spectacle. En 2023 le spectacle s'est déroulé à l'Alb'oru le 29 juin, et s'appelait "Jumanji". Plus de 80 personnes étaient sur scène.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Favoriser la confiance en soi des participants
- Valoriser le travail réalisé toute l'année
- Favoriser les liens entre les participants, et notamment le lien intergénérationnel en répétant ensemble, et en passant un moment festif lors de la représentation finale



Les cours hebdomadaires

Les ateliers bien-être seniors

Ateliers de gym douce et de motricité



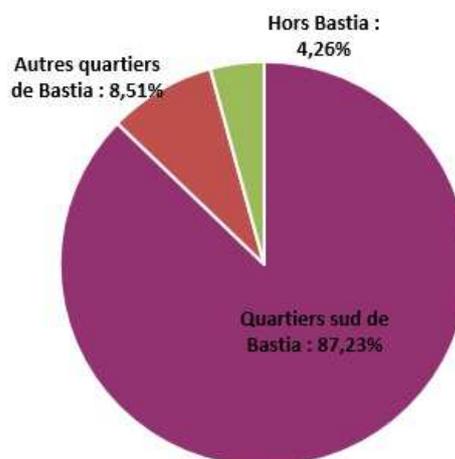
Les ateliers bien-être seniors sont des ateliers de gym douce et de motricité destinés aux plus de 60 ans. Ils se déroulent deux fois par semaine à Bastia le mercredi de 14h à 15h et le vendredi de 10h30 à 11h30 au centre social. Ils sont délocalisés en plein air en période estivale (marche et activités aquatiques).

Cette activité a pour but d'amener les personnes âgées à sortir de chez elles, à se réapproprier leur corps et la maîtrise de celui-ci (équilibre, posture, souplesse...) en pratiquant des exercices de gymnastique douce, des jeux de motricité faisant travailler leur mémoire...

Les séances en salle se composent d'un travail de motricité fine, faisant travailler la mémoire, des étirements et exercices sollicitant les muscles et faisant travailler le cardio.

De juillet à août, l'activité se poursuit en y ajoutant une dimension « aquatique » (marche aquatique, aquagym) .

Répartition géographique des licenciés seniors



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Lutter contre l'isolement des personnes âgées en maintenant leurs contacts sociaux
- Développer un bien-être psychologique et retrouver une confiance en soi
- Offrir une offre de pratique basée sur le côté ludique et convivial

CHIFFRES CLES



79 heures d'intervention



47 personnes concernées

ETE 2023
ABC DANSE
ATELIERS BIEN-ÊTRE SENIORS
Marche / gym douce
marche aquatique
TOUS LES JEUDIS de juillet-août
8h - 9h
au départ de l'Arinella
RDV : Sables rouges
GRATUIT
Renseignements 06 30 27 64 09

Les cours hebdomadaires

Les ateliers bien vieillir à Furiani



Les ateliers bien-vieillir sont des ateliers d'activités sportives adaptées pour des personnes de plus de 60 ans, éloignées de la pratique régulière, dans le cadre de la politique territoriale « Bien Vieillir en Corse ». C'est une action financée sur 2022 que nous avons poursuivie sans financement à la demande des participants. Aussi les cours ont lieu tous les lundis de 9h30 à 10h30 au COSEC de Furiani. Ils accueillent 24 participantes.

Comme nos ateliers bien-être, cette activité a pour but d'amener les personnes âgées à sortir de chez elles, à se réapproprier leur corps et la maîtrise de celui-ci (équilibre, posture, souplesse...) en pratiquant des exercices de gymnastique douce, des jeux de motricité faisant travailler leur mémoire...

Les séances se composent d'un travail de motricité fine, faisant travailler la mémoire, des étirements et exercices sollicitant les muscles et faisant travailler le cardio. Du petit matériel de motricité est utilisé afin d'atteindre les objectifs.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Lutter contre l'isolement des personnes âgées en maintenant leurs contacts sociaux
- Développer un bien-être psychologique et retrouver une confiance en soi
- Animer des ateliers d'activités sportives adaptées

CHIFFRES CLES



34 heures
d'intervention



24 personnes
concernées

Les cours hebdomadaires

Les cours de zumba adaptée



Les cours de zumba adaptée sont à destination des personnes présentant tout type de handicap (physique ou mental), ou ayant une maladie, blessure, ou autre problème qui les handicape. Ils se déroulent tous les mardis de 17h à 17h45 au centre social.

Dans ce cours adapté, on garde les musiques et l'esprit festif du cours traditionnel de zumba, mais on l'adapte aux participants. On met le corps en action, on réalise de petites chorégraphies avec des mouvements simples, on travaille le rythme, on bouge en s'amusant et on retrouve une énergie vivifiante grâce à la danse.

Ces personnes participent au spectacle de fin d'année avec des chorégraphies créées pour elles, et d'autres adaptées et réalisées avec les autres adhérents.

En 2023, nous avons également intégré des personnes en

situation de handicap dans nos cours à destination de tous, c'est pourquoi, nous avons 3 enfants, 2 adolescentes et 6 adultes.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Permettre aux participants présentant un handicap de pratiquer une activité physique à la mode
- Proposer aux participants des exercices et des mouvements adaptés à leur handicap
- Offrir une offre de pratique basée sur le côté ludique et convivial

CHIFFRES CLES



34 heures d'intervention



11 personnes concernées

ABC DANSE
La danse accessible à tous
ZUMBA adaptée
aux personnes en situation de handicap

Mardi
17h45 - 18h30
Centre social CAF
Bastia - Paese Novu

Contact : **06 30 27 64 09**

Les cours hebdomadaires

La gym poussette



Nous avons mis en place un cours de sport adapté pour les mamans afin de leur permettre de reprendre une activité physique en douceur après leur grossesse, tout en restant avec leur bébé. Les séances sont réalisées en petits groupes tous les jeudis de 9h à 11h à l'Arinella.

En 2023, 9 mamans et 9 bébés ont participé à l'activité.

Dans les séances, on travaille l'ensemble du corps en optimisant l'utilisation de la poussette, et on reprend progressivement une activité physique (renforcement musculaire, cardio...)

Mais c'est aussi un temps d'échange entre mamans où elles confrontent leurs expériences et bénéficient d'une écoute et de conseils car notre animatrice est également psychologue.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Encourager la remise en forme progressive des mamans après la grossesse
- Favoriser les échanges entre mamans
- Diminuer le risque de dépression post-partum.
- Permettre aux mamans de faire du Sport avec bébé

CHIFFRES CLES



52 heures
d'intervention



18 personnes
concernées

ABC DANSE

GYM POUSSETTE

Cours adaptés aux mamans pour reprendre le sport en douceur tout en restant avec bébé

Retrouver la forme après l'accouchement
Echanger avec d'autres mamans
Partager des moments de complicité avec bébé

LES JEUDIS
BASTIA - Arinella
9h - 11h
GRATUIT

1h d'activité physique
1h d'échange entre mamans tout en s'occupant de bébé (change, allaitement...)

06 30 27 64 09
www.ecoleabcdanse.com

Les cours hebdomadaires

Le sport santé : activités pour personnes atteintes de maladies chroniques



Les ateliers "sport-santé" sont destinés aux personnes atteintes de maladies chroniques. Elles bénéficient de 12 séances gratuites adaptées à leur problématique, afin de leur permettre de reprendre une activité physique régulière.

C'est un projet financé par l'ARS, mené en partenariat avec la Maison Sport Santé de Lucciana, qui réalise un bilan complet en amont et en aval des séances, afin que les exercices proposés par notre animatrice soient en adéquation avec les objectifs personnels des participants.

Notre animatrice est formée spécifiquement au sport santé grâce à l'obtention d'un module complémentaire à son CQP d'animateur de loisirs sportifs : "activités physiques et sportives sur prescription médicale".



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Offrir un accompagnement individuel adapté aux besoins et capacités des participants
- rendre autonomes les usagers afin qu'ils s'engagent dans une activité physique régulière
- Développer les capacités physiques des personnes

CHIFFRES CLES



44 heures d'intervention



19 personnes concernées



12 séances gratuites de sport adapté, pour les personnes atteintes de maladies chroniques

TOUS LES VENDREDIS 9h - 10h30 CENTRE SOCIAL PAESE NOVU



06 30 27 64 09
www.ecoleabcdanse.com

Découverte du patrimoine culturel par la pratique sportive : le free fit



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Encourager la diversité des pratiques sportives
- Promouvoir la connaissance des quartiers, villes, région de résidence des participants
- Offrir une offre de pratique basée sur le côté ludique et convivial

L'action "découverte du patrimoine culturel par la pratique sportive" consiste à proposer des parcours initiatiques et sportifs pour aller à la rencontre de sites de proximité.

L'activité physique et sportive proposée est le free fit, discipline de plein air, dont les exercices sont préparés en fonction des contraintes du lieu pour mener un travail de renforcement musculaire global. A cette activité physique est ajoutée une dimension culturelle, puisque l'objectif est de faire découvrir aux participants, des lieux particuliers de leur quartier ou plus loin (paysage, patrimoine, histoire...).

En 2023, les séances ont eu lieu sur les sites suivants :

- Arinella : spassimare, agrès et plage
- Lupino : jardin Pécunia
- Lupino : cité des monts
- Chemin du Macchione



CHIFFRES CLES



6 heures
d'intervention



16 personnes
concernées

TU VEUX ÊTRE
EN FORME ? ABC DANSE
VIENS DÉCOUVRIR LE

FREE FIT
DANS TON QUARTIER



Mieux que la salle de sport,
en plein air,
le free fit développe
l'endurance, la force,
l'équilibre, et la coordination.

06 30 27 64 09
www.ecoleabcdanse.com

3 €/séance, sur inscription



L'état de fatigue

Prise de conscience de ses limites et répercussions sur le quotidien



L'action "Etat de fatigue : prise de conscience de ses limites et répercussions sur le quotidien" consiste en des ateliers théoriques et pratiques pour améliorer le quotidien des participants"

Des ateliers théoriques et pratiques sont mis en place afin de comprendre les différentes sortes de fatigue (physiologique, physique, nerveuse...), et de quelle sorte de fatigue on souffre en fonction de notre hygiène de vie (travail, sommeil, alimentation, charge mentale, maladies, addictions, relations familiales...)

Les ateliers pratiques ayant également pour but de donner des conseils, des clés pour réduire cette fatigue et améliorer le quotidien des personnes.

Ils ont accueillis 32 personnes et après une séance "état des lieux", des ateliers pratiques ont été mis en place :

- boussole de vie : gestion des émotions
- sophrologie : se ré-énergiser
- réveil musculaire et reconnexion avec la nature
- découverte gustative / mieux manger
- yoga / relaxation méthodes relaxantes



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Développer des activités physiques adaptées, couplées à des actions d'éducation à la nutrition
- Préserver la santé physique et mentale des habitants
- Prévenir l'apparition de la fatigue
- Identifier le type de fatigue dont on souffre et la combattre

CHIFFRES CLES



12 heures d'intervention



32 personnes concernées

SEMAINE de la FATIGUE
Comprendre les causes de sa fatigue et y trouver des remèdes

Atelier «boussole de vie»
Mieux gérer ses émotions
mardi 24/10 - 14h à 16h

Atelier sophrologie
Récupérer et se ré-énergiser
mercredi 25/10 - 14h à 16h

Centre social CCAS

STRESS
PERTE DE MEMOIRE
SOMNOLENCE
EPUISSEMENT
NERVOSITE
LASSITUDE
MAUX DE TÊTE

Atelier réveil musculaire en plein air
Se reconnecter à la Nature
jeudi 26/10 - 14h à 16h

Atelier découverte gustative
Mieux manger
jeudi 26/10 - 16h à 17h

Atelier yoga-méditation-méthodes relaxantes
Harmoniser ses chakras par le soin
vendredi 27/10 - 9h30 à 11h30

Ateliers gratuits sur inscriptions au 06 30 27 64 09 (places limitées)

ABC DANSE
REPUBLIQUE FRANÇAISE
AGENCE NATIONALE DE LA COORDINATION DES TERRITOIRES
Basilia
MÉTROPOLITAIN DE LYON

Les interventions en milieu scolaire

Ecole Marie Reynoard - Bastia



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Familiariser les élèves avec le monde culturel et artistique
- Développer l'expression et la créativité des élèves
- Favoriser la confiance en soi des élèves

Les interventions en milieu scolaire se font pendant le temps scolaire et ont généralement pour objectif de monter un spectacle de fin d'année.

Pour 2023, nous sommes intervenus à l'école Reynoard, avec l'école élémentaire entière (soit 6 classes), pour préparer un spectacle sur le thème d'un voyage en Europe en revisitant les danses traditionnelles des pays visités par le personnage principal. La classe orchestre s'est jointe à nous pour cette représentation qui a eu lieu à l'Alb'oru le 19 juin.

CHIFFRES CLES



40 heures
d'intervention



120 personnes
concernées



Les interventions en milieu scolaire

Ecole François Amadei - Bastia



Les interventions théâtrales dans l'école Amadei est un projet sur l'année scolaire 2022-2023 mené dans le cadre des Cités éducatives.

Il a débuté en septembre 2022 et consiste à aider les élèves à mieux s'exprimer, à mieux communiquer grâce à différentes techniques théâtrales. C'est un travail qui a eu lieu toutes les semaines, le mardi, auprès de toutes les classes de l'école élémentaire, soit 7 classes. Il n'y avait pas de finalité spectacle sur ce projet, les objectifs pédagogiques étant basés sur l'apprentissage de nouveau vocabulaire et l'aisance à parler en public.

Sur l'année scolaire 2022-2023, les interventions se sont poursuivies avec une seule classe de CE1.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Développer les pratiques langagières à travers la pratique théâtrale
- Développer l'expression et la créativité des élèves
- Développer l'éloquence et l'expression des émotions par la voix et le corps

CHIFFRES CLES



95 heures d'intervention



123 personnes concernées

Les interventions extra - scolaires

Stages vacances



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Permettre à tous de pratiquer une activité physique, artistique et d'expression tout en se divertissant
- Favoriser l'intégration des individus dans le groupe
- Favoriser la socialisation des participants et leur permettre de prendre confiance en eux

Cette action consiste en la mise en place de stages culturels, artistiques et sportifs à destination des populations des quartiers populaires de Bastia pendant les périodes de vacances scolaires.

En 2023, nous avons mis en place 12 « stages », au contenu assez diversifié : zumba, aquagym, réveil musculaire en plein air, renforcement musculaire, ball zen. Nouveauté de cette année, les stages créations de décor et de costumes en vue du spectacle.



CHIFFRES CLES



23 heures
d'intervention



101 personnes
concernées

Les interventions extra - scolaires

Association OPRA : cours de théâtre et animations



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Permettre à tous les enfants d'avoir accès aux pratiques artistiques de loisirs
- Développer l'expression et la créativité des enfants
- Favoriser la confiance en soi des enfants

Les interventions hebdomadaires pour l'association OPRA se font dans le cadre de l'accès aux loisirs le mercredi où des cours de théâtre sont dispensés pour les enfants du CP à la 6ème.

Sur 2022-2023, nous avons travaillé sur le thème de Jumanji et accueilli 16 enfants.



Sur 2023-2024, nous avons modifié la tranche d'âge des enfants pour accueillir du CE2 à la 3ème. Nous travaillons sur le thème de la glace, avec 17 enfants.

Opra nous a également sollicité pour mener un atelier d'aquagym et faire une démonstration de danse pendant leur marché de Noël.



CHIFFRES CLES



26 heures
d'intervention



45 personnes
concernées

Les interventions extra - scolaires

Association l'EVEIL : Projet "Danse en-corps" - danse et handicap



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Développer une offre en activité physique adaptée aux besoins des personnes en situation de handicap
- Favoriser le bien-être physique et psychologique des participants ;
- Travailler la prise de conscience de l'espace, de soi, de l'autre

Le projet s'articule autour d'interventions hebdomadaires de danse adaptée (zumba) à destination des résidents des établissements, C'est un projet inter-établissements qui a pour ambition la création d'un spectacle de danse commun aux structures, avec l'implication des membres du personnel soignant, en tant que coordinateurs mais aussi en tant que danseurs.

Les interventions ont lieu le lundi de 10h30 à 11h45 au foyer a sulana et le jeudi de 15h30 à 16h30 à l'IME Centre Flori. 12 résidents du foyer et 14 de l'ime y participent, garçons et filles mélangés. A chaque séance, deux éducateurs sont présents afin de veiller au bon déroulement de cette dernière. Ils participent également

à la préparation du spectacle (montage vidéos, idée de costumes, etc.).

En 2023, nous avons réussi à faire une démonstration dans le cadre de la journée contre l'autisme, avant le grand spectacle "danse en corps" au centre culturel C. Rocchi le 4 juillet.



CHIFFRES CLES



60 heures
d'intervention



31 personnes
concernées



ABC DANSE

ADAPEI EVEIL

Invitation

Un spectacle proposé par
L'IME SESSAD CENTRE FLORI ET LE FOYER A SULANA

Les Acteurs seraient heureux de se produire devant vous. Nous comptons sur votre présence. Un goûter clôturera l'après-midi.

Mardi 4 Juillet 2023 au Centre Culturel Charles Rocchi à 14H00

ARS

AGENCE NATIONALE DU SPORT

COMMISSARIAT REGIONAL DE LA SECTEUR 1

Les interventions extra - scolaires

Association ISATIS



Partant de l'impact positif de la danse sur le corps (équilibre, concentration, coordination, mémorisation), et notamment du fait qu'elle aide à se déconnecter des ruminations de l'intellect et à se connecter à son corps, l'association Isatis a souhaité monter une action avec nous pour proposer à leurs bénéficiaires une activité hebdomadaire sportive et dansée.

Celle-ci se déroule tous les jeudis de 13h30 à 14h30 au centre social.

Du cardio boxe, du renforcement musculaire et de la zumba sont proposés au public d'ISATIS. La psychologue qui suit le public est également présente lors des séances.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Se libérer des tensions physiques et psychiques, et des émotions négatives
- S'enrichir de la rencontre et du partage avec l'autre, se sentir appartenir à un groupe
- Prendre conscience de son corps
- Développer sa créativité et renforcer la confiance en soi

CHIFFRES CLES



16 heures
d'intervention



6 personnes
concernées

Les interventions extra - scolaires

Médiathèque B. Duriani de l'Alb'oru et crèche l'îlot calin



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Permettre à tous les enfants d'avoir accès aux pratiques artistiques de loisirs
- Développer l'expression et la créativité des enfants
- Favoriser la confiance en soi des enfants

Des interventions ont débuté en septembre 2023 pour les enfants. Deux cours d'expression corporelle et théâtrale ont lieu le mercredi de 9h à 10h et de 10h à 11h à la médiathèque B.Duriani du centre culturel l'Alb'oru. Ils accueillent 17 enfants. Un cours de baby gym à la crèche l'îlot calin a aussi lieu tous les mercredis matin de 9h à 10h avec deux groupes de 6 enfants.



CHIFFRES CLES



34 heures
d'intervention



29 personnes
concernées

Les interventions extra - scolaires

Rencontres intergénérationnelles



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Lutter contre l'isolement des personnes âgées
- Favoriser les liens familiaux, notamment intergénérationnels pour garder le contact
- Développer un bien-être psychologique et retrouver une confiance en soi

Les « activités inter-âges » ou « rencontres intergénérationnelles sportives et dansées », sont des séances où les participants viennent passer un moment convivial en famille en pratiquant une activité sportive ou culturelle les incitant à bouger.

39 seniors, 17 adultes et 28 enfants ont participé aux rencontres intergénérationnelles

Comme activités, nous avons proposés :

- Visite d'Erbalunga et des Glacières de Brando
- Road Tour de la fédération sport pour tous : activités physiques adaptées
- « Les légendines » : visite guidée de Bastia

- Découverte des huiles essentielles et des plantes médicinales par Cencio Attelli

- Visionnage du montage du spectacle ABC DansE

- Visite du musée de Bastia
- Visite guidée des ruines d'Aléria et du musée
- Visite de l'exposition sur les météorites à la maison des sciences



CHIFFRES CLES



29 heures d'intervention



84 personnes concernées

Activités inter-âges

Gratuit
Sur inscription selon programme

Randonnées
Jeux de piste
Sorties, visites
Musées
Généalogie
Danse
Activités sportives
...

ABC DANSE

06 30 27 64 09
www.ecoleabcdanse.com

Axe Sensibilisation spectacle

OBJECTIF GENERAL :

Permettre aux participants d'avoir accès aux arts et à la culture, et d'en saisir les codes pour comprendre le spectacle



Depuis 2013, l'association travaille en faveur de la sensibilisation des différents publics au spectacle vivant. La pratique de la danse et des activités culturelles et artistiques passe également par le visionnage d'oeuvres chorégraphiques, théâtrales et/ou musicales professionnelles, afin d'en acquérir les codes et mieux maîtriser la discipline.

Parallèlement, cela permet l'ouverture d'esprit des différents publics. Chacun a un jugement esthétique sur un spectacle, qui peut être différent de celui d'autrui, ce qui est une première étape vers la notion d'écoute de l'autre.

Ces ateliers de sensibilisation participe également à la mise en place de moments de convivialité nécessaires aux bénéficiaires de nos actions.

Nous intervenons donc dans les écoles, mais aussi dans le cadre du soutien à la parentalité, et avec les seniors isolés des quartiers prioritaires de Bastia.

EN ACTIONS :

- Ateliers de sensibilisation au spectacle vivant pour seniors
- Ateliers parents / enfants : découverte du spectacle vivant
- Médiation culturelle en milieu scolaire

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- Permettre aux participants de prendre connaissance et s'appropriier les équipements culturels proches de chez eux
- Eduquer aux règles en société en apprenant à être spectateur et en respectant les codes du théâtre

CHIFFRES CLES



72 heures
d'intervention



351 personnes
concernées

Les ateliers de sensibilisation pour seniors



Les ateliers de sensibilisation au spectacle vivant - seniors, sont à destination des des plus de 60 ans, résidents des quartiers prioritaires de Bastia (quartiers sud et centre ancien). Il s'agit de permettre aux participants d'assister à six spectacles de la programmation de la saison culturelle de Bastia, et d'être préparé en amont à les comprendre.

En amont de chaque spectacle, les participants bénéficient d'une séance préparatoire lors de laquelle chacun apprend à être spectateur, acquiert des connaissances sur le chorégraphe, metteur en scène et la pièce (visionnage d'extraits). Les sorties culturelles ont lieu au théâtre de Bastia ou à l'Alb'oru. Un système de co-voiturage ou un bus sont mis en place pour faciliter la venue des seniors, et leur retour à la maison. Des ateliers pratiques sont aussi proposés. Cette année, les participants ont suivi un atelier chant avec Voce Ventu et un atelier Tai shi, danse traditionnelle chinoise

25 seniors ont bénéficié de cette action, tous des quartiers sud.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Développer des actions culturelles, artistiques et sportives en faveur des habitants des quartiers
- Lutter contre l'isolement des personnes âgées en maintenant leurs contacts sociaux

CHIFFRES CLES



20 heures d'intervention



25 personnes concernées



Les ateliers parents/enfants

Découverte du spectacle vivant



Les ateliers parents / enfants - découverte du spectacle vivant consistent à initier les participants à la danse par la pratique, et par des sorties culturelles au théâtre.

L'objectif de cette action est de s'appuyer sur les règles du théâtre en tant que microsociété (et sur le spectacle vivant) pour aider les parents à éduquer leurs enfants aux règles en société. Il s'agit d'offrir aux parents la possibilité de participer à des « rendez-vous » avec leurs enfants en vue de partager un moment convivial et éducatif avec eux lors de sorties culturelles au théâtre. Parents, comme enfants, découvrent des disciplines artistiques qu'ils ne connaissaient pas forcément, et s'essayent à la pratique de la danse.

Les séances préparatoires favorisent la communication entre parents et enfants. Les thèmes abordés dans les œuvres

artistiques soulèvent bien souvent des questionnements liés à la famille, la violence, le racisme... et sont de véritables supports à la discussion.

41 personnes ont participé aux ateliers parents/enfants de notre association en 2023 : 15 parents et 26 enfants, soit 15 familles.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Aider les parents à éduquer les enfants aux règles
- Aider les parents à garantir les "conditions optimales" à la révélation du potentiel de leur enfant
- Renforcer la communication entre parents et enfants
- Favoriser l'autonomisation des parents

CHIFFRES CLES



15 heures d'intervention



41 personnes concernées



La médiation culturelle dans les écoles



La médiation culturelle dans les écoles de Bastia se fait en partenariat avec le service culturel de la Mairie de Bastia

En tant que principal lieu d'acquisition des apprentissages, les interventions dans les écoles sont la meilleure manière de sensibiliser les enfants au monde du spectacle vivant.

L'association a donc conventionné avec le service culturel de la Mairie de Bastia pour développer des ateliers de sensibilisation dans les classes inscrites aux spectacles jeune public de la programmation du théâtre.

Il s'agit de préparer les enfants en amont du spectacle en leur parlant du contenu de la représentation à laquelle ils vont assister la semaine suivante. Des extraits de spectacle, des photos, des affiches... sont montrés, et des explications sont données.

Une séance bilan a également lieu en aval du spectacle pour répondre aux incompréhensions des enfants et pour recueillir leurs impressions, sensations, réactions, questions à l'issue de la représentation.

Pour 2023, les écoles Calloni, Desanti, Cardo, Venturi, Subissi, Andrei, Gaudin et Reynoard ont participé à cette action.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES SOUS-JACENTS

- Familiariser les élèves avec le monde culturel et artistique
- Donner des clés de compréhension d'un spectacle aux élèves
- Donner envie aux enseignants d'emmener leur classe au théâtre
- Permettre aux enfants de s'exprimer et d'acquérir un esprit critique

CHIFFRES CLES



37 heures
d'intervention



285 personnes
concernées



Axe "Autres actions"

OBJECTIF GENERAL :

Fidéliser les adhérents et créer du lien social.



OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- Proposer des actions de cohésion de groupe
- Faire connaître nos actions : communication, promotion, développement
- Répondre présent aux invitations des autres structures
- Participer aux actions de formation de futurs animateurs sportifs

A la demande des adhérents ou des structures partenaires, nous mettons en place des moments de convivialité (sorties, repas...) ou participons à ceux organisés par d'autres structures, dans un double objectif : permettre à nos adhérents de mieux se connaître, et faire connaître nos actions dans une perspective de développement de l'association.

EN ACTIONS :

- Chandeleur CCAS le 2 février
- AG fédération Sport pour tous le 25/03
- Sortie Catamaran/ St Florent le 31/05
- 40 ans du centre social le 2 juin
- Goûter de fin d'année enfants le 28 juin
- Repas de fin d'année seniors le 30 juin
- Repas de fin d'année adultes le 6 juillet
- Cours de zumba au camping San Damiano
- Portes ouvertes OPRA le 9 septembre



Axe "Autres actions"



EN ACTIONS :

- Participation à la fête du sport les 9 et 10 septembre
- Participation à la fête du sport scolaire le 14 septembre
- Fête des anniversaires importants
- Marché de Noël OPRA le 6 décembre
- Repas de Noël de l'association le 21 décembre
- Permanences au centre social les lundis de 14h à 17h et vendredis de 14h à 16h
- Participation au conseil des usagers du CCAS



Axe "Autres actions"

Les prolongements envisagés pour 2024

Pour 2024, nous souhaitons poursuivre nos actions, les compléter, avec des interventions supplémentaires en milieu scolaire à l'école Venturi, des interventions pour une nouvelle association "L'Aparté" en Casinca qui mène des ateliers artistiques inclusifs.

PROJETS EN MILIEU SCOLAIRE

o Temps scolaire : écoles Reynoard (6 classes), Amadéi (3 classes : théâtre) et Venturi (1 classe)

o Spectacles prévus les 18 et 21 juin

INTERVENTIONS HEBDOMADAIRES

o Bouts de chou : 18 mois à 3 ans - 1 cours/sem

o Baby danse 4-7 ans - 1 cours/sem

o Zumba/fun dance : 3 cours ados/adultes, 1 cours enfants, 1 cours ados et 1 adapté/sem

o Renforcement musculaire / ball'zen/ cardio boxe / step / barre à terre / melting danses (ados/adultes) : 1 cours/sem

o Gymnastique douce seniors : 2 à 3 cours/sem

o Spectacle de fin d'année le 26 juin 2024 en partenariat avec OPRA

ATELIERS DE SENSIBILISATION AU SPECTACLE VIVANT

o ASSV dans les écoles avec le service culturel de la Mairie de Bastia et pour les écoles volontaires (sorties avec les parents)

o ASSV seniors : travail de sensibilisation sur 6 spectacles

o Ateliers parents-enfants : découverte du spectacle vivant et ateliers pratiques

INTERVENTIONS DANS LES ASSOCIATIONS

o Interventions avec opra dans le cadre de l'accès aux loisirs (théâtre)

o Interventions avec l'Aparté

o Développement du sport santé et sport sur ordonnance

o Prestations pour la fédération sports pour tous en établissement psychiatrique

AUTRES PROJETS

o Découverte du patrimoine par la pratique sportive : le free-fit

o Rencontres intergénérationnelles

o Développement de la "gym poussette"

o Action "fatigue" : prise en compte de l'état de fatigue et remédiations

o Poursuite action "danse encoprs" avec l'EVEIL - spectacle prévu le 1 juillet 2024

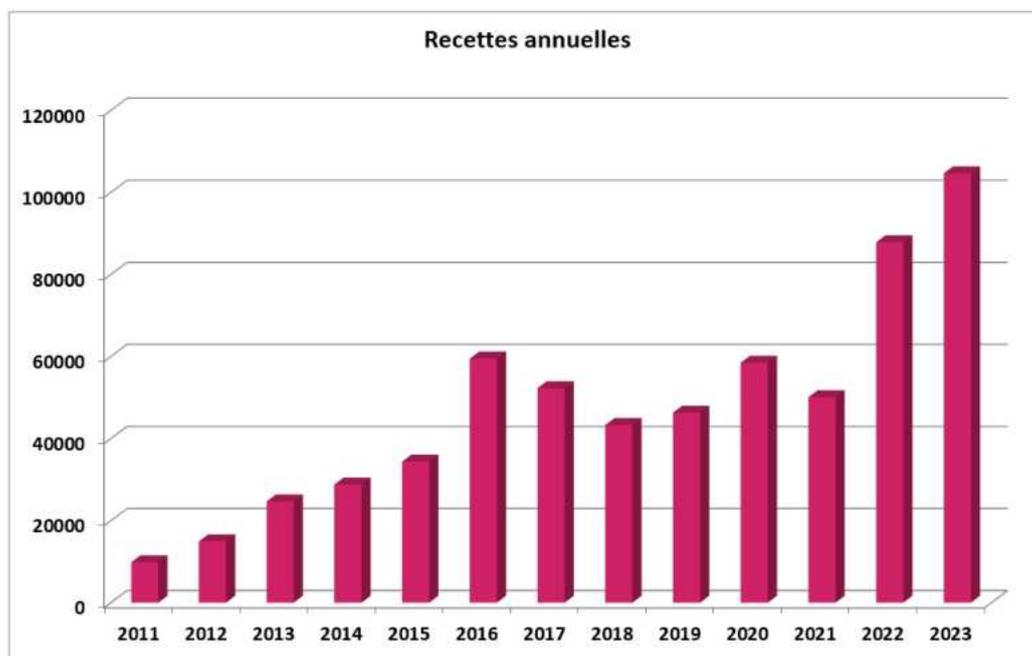
o Organisation de "moments de convivialité" pour nos adhérents (escape game, sorties, repas, week end sportifs...)

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- Proposer davantage d'actions ciblées pour les publics en difficultés (seniors, enfants du Programme de Réussite éducative...)
- Faire connaître davantage l'association et ses actions à la population, aux institutions, aux services des collectivités, aux structures diverses
- Travailler davantage dans le domaine sport-santé : participer à des actions de formation, colloques, séminaires de travail...
- Modifier ou transformer les actions existantes pour être au plus proche des attentes du public
- Développer davantage les actions inter-générationnelles

Axe Financier

Les recettes de l'association



Nous observons sur le graphique annuel une progression des recettes annuelles pour 2023, dans la continuité de 2022, correspondant à notre embaûche à temps complet.

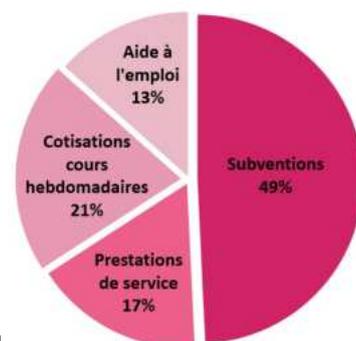
Les recettes de l'association pour 2023 s'élèvent à 96 669,54 euros

La part de subventions dans l'origine des recettes de l'association est de 49 %, les cotisations sur les cours hebdomadaires représentent 21%, les prestations de service pour les différentes structures partenaires (écoles, associations, collectivités...) correspondent à 17% des recettes, enfin l'aide à l'emploi (projet de développement de la Collectivité de Corse et pole emploi) est de 13%.

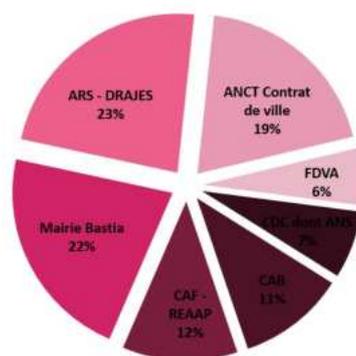
Concernant les différents financeurs, c'est l'ARS-DRAJES qui apportent la plus grosse somme (23%), suivi de la Mairie de Bastia (contrat de ville, service culturel, PRE) 22%, vient ensuite l'état (ANCT contrat de ville) à hauteur de 19%, la CAF de Haute-Corse avec les REAAP (12%), la Communauté d'agglomération de Bastia (contrat de ville et service des sports) : 11%, la Collectivité de Corse (avec l'ANS, et les sporti pass) 7%, et enfin le Fond d'aide à la vie associative : 6% des recettes.

Quant aux prestations, il s'agit d'interventions dans les écoles sur le temps scolaire : 55% (Reynoard et Amadei), de cours pour les associations OPRA (6%), Isatis (6%), Eveil (12%) et pour les structures et collectivités (14% pour le service culturel de la mairie de Bastia, dans le cadre des médiations sur les spectacles jeunes publics), 5% CCAS centre social et 4% crèche l'îlot calin.

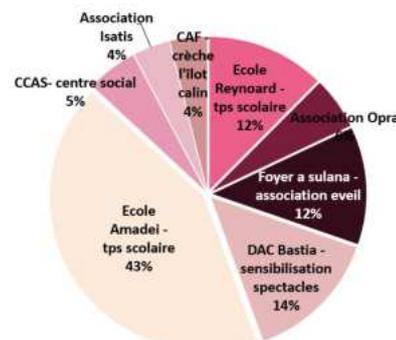
Origine des recettes



Les subventions



Les prestations de service



Axe Financier

Les dépenses de l'association

Les dépenses de l'association pour 2023 s'élèvent à 72 951,16 €.

Nous observons donc un bilan positif, néanmoins, certaines dépenses n'ont pas encore été prises en compte (actions menées partiellement car programmées sur l'année scolaire 2023-2024, salaire du second salarié dont l'aide à l'emploi a été versée avant l'embauche et donc avant les dépenses)

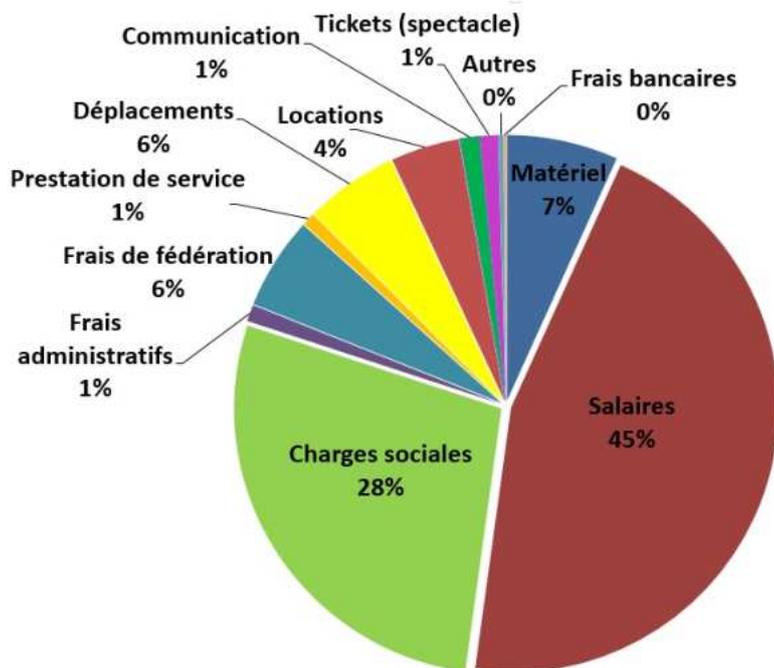
De plus, certaines recettes de cotisations sont des cotisations annuelles des membres, donc perçues pour 2023-2024.

Pour 2023, le compte de résultat montre un bénéfice de 23 718,38 € qui n'est pas totalement exact pour les raisons évoquées ci-dessus.

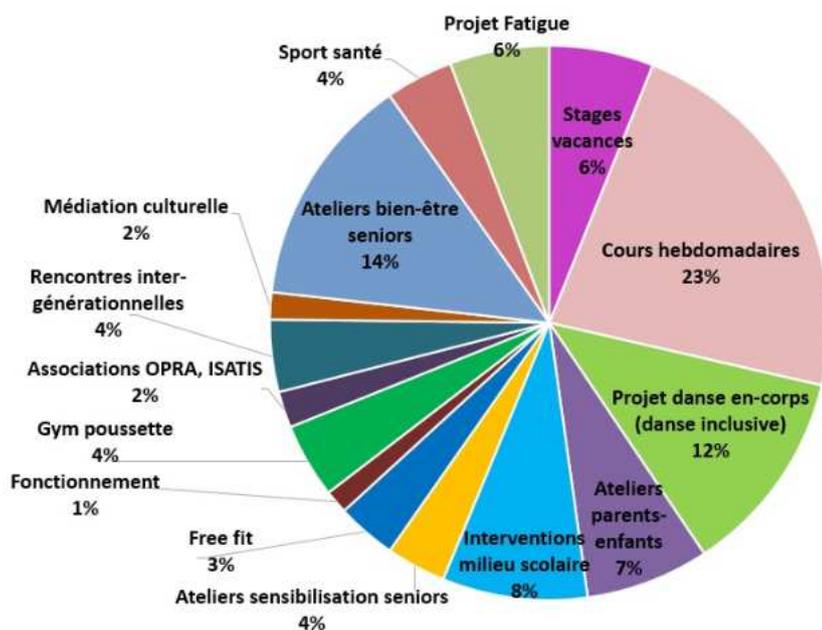
Au vu des résultats obtenus sur le graphique ci-dessus, nous observons que la plus grosse part de dépenses est l'emploi (salaires 45% et charges 28%), puis le matériel (7%), les déplacements (6%), les frais de fédération (6%), les locations de salle (4%). Quant aux frais administratifs, les dépenses de prestations de service, la communication, les frais bancaires, ils représentent environ 1% des dépenses chacun.

En ce qui concerne les actions menées, ce sont les cours hebdomadaires (23%), les ateliers bien-être seniors (14%) et le projet danse en-corps (danse inclusive dans les établissements spécialisés) : 12% qui représentent les plus grosses charges. Viennent ensuite les interventions en milieu scolaire (8%), les ateliers parents/enfants (7%), les stages vacances (6%) et le projet "lutte contre la fatigue" (6%). Les autres actions ne dépassent pas les 4% du budget global de l'association.

Les dépenses par charges



Les dépenses par actions



Conclusion



L'année 2023 est dans la continuité de 2022, avec un accroissement des actions et une diversification de certaines activités.

Elle est marquée, d'une part, par de nouvelles structures partenaires (Médiathèque B.Duriani, Crèche l'îlot calin, association isatis) et, d'autre part, par un ancrage de certaines actions auxquelles nous tenons.

Il s'agit notamment du projet "danse en-corps" avec les personnes en situation de handicap que nous avons réussi à mettre sur scène deux fois dans l'année dans des conditions professionnelles au centre culturel C.Rocchi.

Mais aussi du sport santé (gym poussette en prévention de la

dépression du post partum, sport adapté aux personnes atteintes de maladies chroniques) qui correspond totalement à notre objet social.

Le dispositif "cités éducatives" a permis à davantage d'écoles de bénéficier de financements pour des interventions sur le temps scolaire. Ca a été une grosse partie de nos activités 2023, sur l'année complète, contrairement aux années précédentes où nous intervenions généralement sur un seul trimestre.

Une nouvelle action a vu le jour : "prise de conscience de l'état de fatigue" où nous avons eu beaucoup de demandes.

Tout cela a permis d'augmenter notre nombre d'heures dispensées (1167h) pour 1503 personnes touchées.