



## RAPPORT ADULTES 2021 – COURS DE PASCAL PILATES LUNDI SOIR - LA SALLE DU JUDO ET SALLE ROBERT HEBERT

Confinement et pas de cours de janvier à juin 2021.

Reprise de début de saison = 9 personnes en septembre dont 4 à l'essai.  
Du fait de ne pas avoir eu accès au dojo au début et de dispenser mes cours dans la "salle gym" avec tous les ados qui circulent, le bruit, la musique, et les problèmes de vis à vis rendant mal à l'aise certaines adhérentes, j'ai perdu 50% des effectifs.

Je termine la saison avec 5 personnes.

Certaines adhérentes se sont reportées sur le Yoga, plus accessible et "moins contraignant".

A étudier : Le créneau horaire ainsi que le fait de n'avoir qu'une séance par semaine et/ou par mois ne favorise pas vraiment l'engouement et la fidélisation.

Un 2ème créneau sur Tcheuméo pourrait permettre de fidéliser les adhérentes du samedi et de booster le cours, et également permettre aux adhérentes qui me suivent de pratiquer un 2ème cours.

Également, y a-t-il un éducateur en charge de la salle de musculation ?

j'aimerais en tant qu'éducateur spécialisé, pouvoir récupérer un créneau pour proposer du coaching de groupe.

Ce créneau pourrait s'appuyer également sur de l'entraînement extérieur et proposer des programmes spécifiques (perte de poids ciblée, tonification et renforcement musculaire, etc. ...) sous forme Crossfit et circuit training adapté et évolutif.

Cordialement.

**Pascal Marfella**

RAPPORT ADULTES 2021 – COURS DE SAMIA  
FITNESS CARDIO LE SAMEDI MATIN A TCHEUMEO

Ci-après mon CR pour le cours de fitness cardio CAF du samedi:

1-les adultes sont fidélisés pour une grande partie d'entre elles  
puisque c'est leur cinquième année consécutive avec moi.

Les habitudes sont prises et les résultats sont présents!

2- Elles sont très régulières puisqu'elles sont À chaque fois environ 9 à 12 filles présentes.

3- déroulement du cours: échauffement cardio sous forme de circuit training,

1 séance sur 2: bras et fessiers puis semaine cuisses et  
abdos tout cela en faisant travailler le cardio. Étirements en fin de séance.

4-Cours dynamique et adhérentes très volontaires et sympas.  
C'est donc, très agréable pour moi de les coacher.

5- les adhérentes sont très endurantes et progressent énormément.

6-Elles Sont ravies de s'entraîner deux heures cette année.

6-c est très positif comme bilan et j'adore les entraîner !!!!

7-Livio était avec moi cette année en tant que stagiaire.  
De bonne composition et moteur pour le groupe. Il a validé sa certification Félicitations à lui.

SAMIA

\*\*\*\*\*

RAPPORT ADULTES 2021 – COURS DE FRANCOIS  
YOGA LE MARDI SOIR A TCHEUMEO

C'est une première pour les adultes du club.

Ce nouveau cours n à commencer qu'en septembre 2021

Il y a eu 13 inscrits à la section yoga pour cette première année.

Dans l'ensemble les adultes ont été fidèles aux cours et ont pris du plaisir en venant régulièrement.

François