



# Rapport d'activités

2022



**Association ABC DanSE**  
Centre social F.Marchetti, route royale -Paese Novu  
20600 Bastia  
06 30 27 64 09  
[ecoleabcdanse@yahoo.fr](mailto:ecoleabcdanse@yahoo.fr)  
[www.ecoleabcdanse.com](http://www.ecoleabcdanse.com)  
siret 525 379 921 00030

# SOMMAIRE

Introduction - Avant propos p.3

Fiche d'identité de l'association p.4

Bilan rapide 2022 p.5

## Axe Pratique - pp.6-22

Les cours hebdomadaires

- Saison 2022-2023
- Spectacle de fin d'année
- Les ateliers bien-être seniors
- Les ateliers "bien vieillir" à Furiani
- Les cours de zumba adaptée
- La gym poussette
- Sport santé

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

Les interventions en milieu scolaire

- Ecole M. Reynoard - Bastia
- Ecole F. Amadei - Bastia
- Collège de Montesoro - Bastia

Les interventions extra-scolaires

- Stages vacances
- Association OPRA
- Association EVEIL : projet "danse en-corps"
- Association ISATIS
- Rencontres intergénérationnelles

## Axe sensibilisation au spectacle vivant -pp.23-26

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

## Axe Autres actions - pp.27-29

- Les autres actions menées par l'association
- Les prolongements envisagés pour 2023

## Axe Financier - pp.30-31

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

## Conclusion - p.32



# Introduction-Avant propos



Ce rapport présente les activités d'ABC DansE pour l'année 2022.

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 milieu 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 2023 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 :** 12 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 :** 141 adhérents (2021-2022) - 152 adhérents (2022-2023)

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

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

## CHIFFRES CLES



12 années  
d'existence



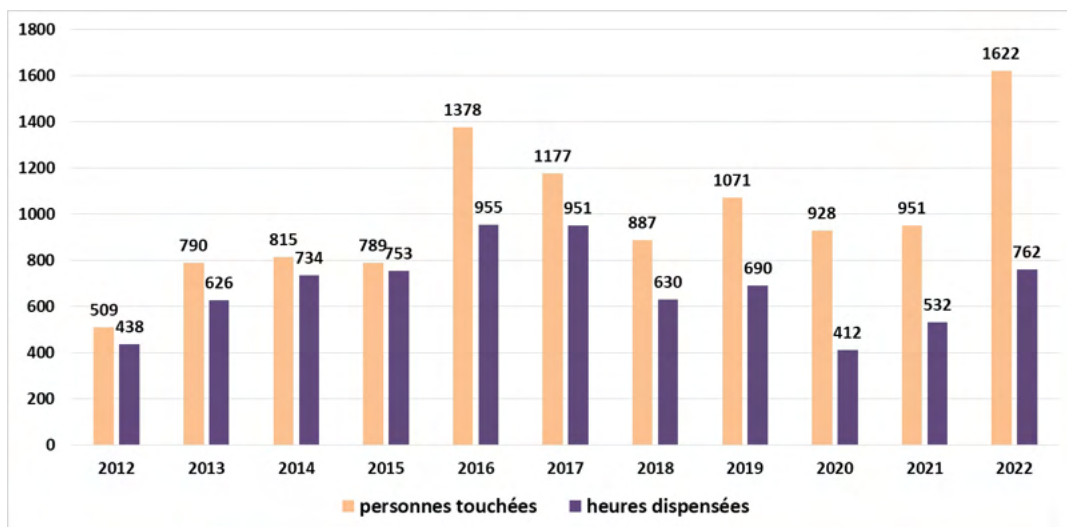
152 adhérents

## 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 2022



*En 2022, nos activités ont bien repris, avec l'augmentation de notre nombre d'adhérents, des personnes touchées par nos actions et du nombre d'heures dispensées. C'est d'ailleurs le plus haut chiffre depuis la création de l'association.*

762 heures ont été dispensées et 1622 personnes touchées.

## CHIFFRES CLES

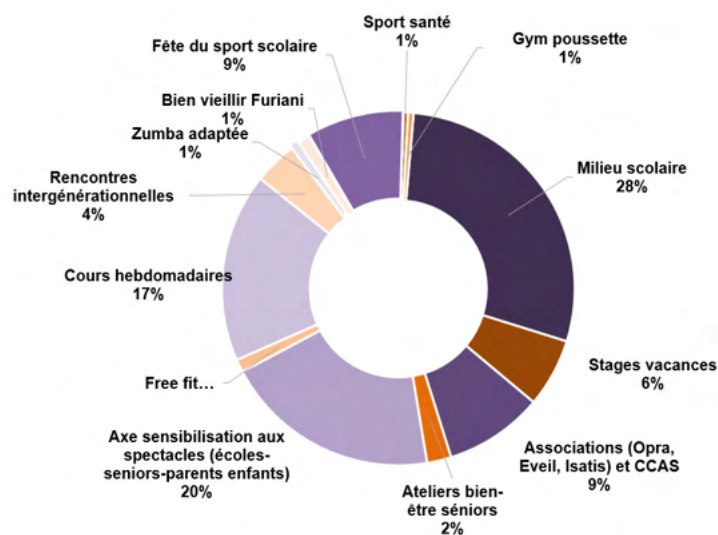


762 heures d'intervention

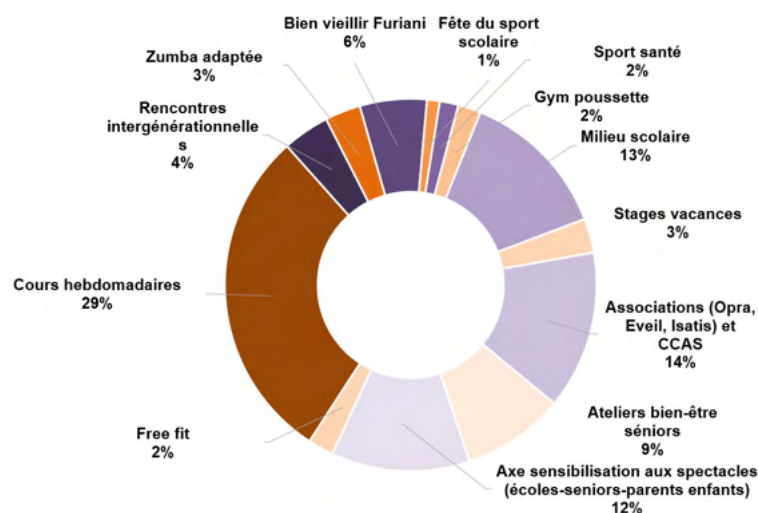


1622 personnes concernées

### 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



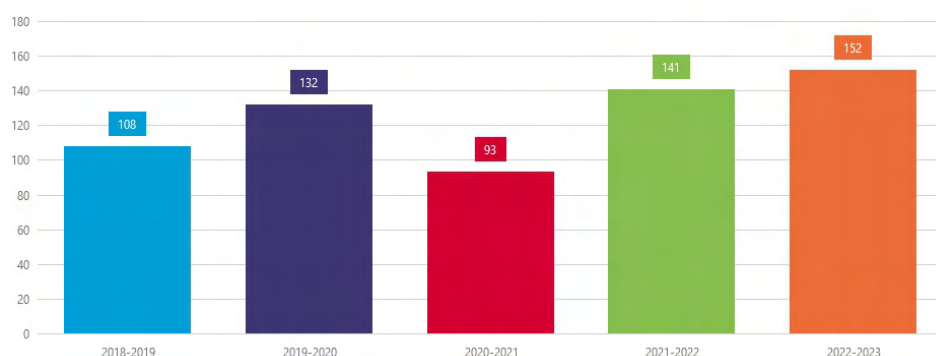
## OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- 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 neuf 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
- 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



236 heures d'intervention



281 personnes concernées



# Les cours hebdomadaires

Saison 2022-2023



## 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 2022-2023, nous avons proposé en plus de nos cours habituels un cours à destination des ados en partenariat avec le CCAS, un cours de melting dances et avons poursuivi le cours bien vieillir de Furiani sans financement, au vu de la demande des participants.

Répartition des licenciés par disciplines 2021-2022



Répartition des licenciés par disciplines 2022-2023



## CHIFFRES CLES



121 heures d'intervention



152 personnes concernées



**ABC DANSE**  
La danse accessible à tous

**Bien-être Danse Sport santé Fitness**

ZUMBA  
FUN DANCE  
BARRE A TERRE  
GYM DOUCE  
FREE FIT  
BALL'ZEN  
GYM POUSETTE  
CARDIO BOXE  
MELTING DANCES  
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 2022 le spectacle s'est déroulé à l'Alb'oru le samedi 25 juin, et s'appelait "Quatre vents pour un cerf-volant" .**



### 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



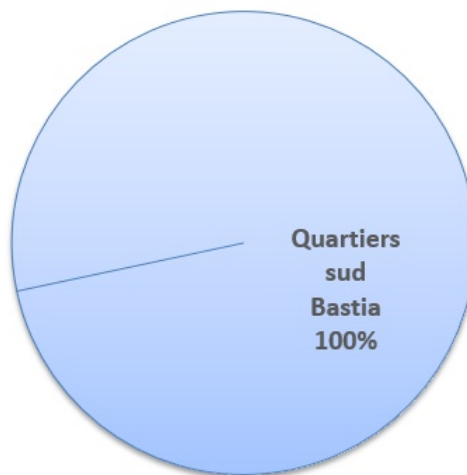
**Les ateliers bien-être seniors sont des ateliers de gym douce et de motricité destinés aux plus de 60 ans. Ils se déroulent deux fois par semaine le mercredi de 14h à 15h et le vendredi de 10h30 à 11h30 au centre social. Ils sont délocalisés en plein air en période estivale (marche et activités aquatiques).**

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



72 heures d'intervention



36 personnes concernées

**ABC DANSE**  
la danse accessible à tous

## ATELIERS BIEN-ÊTRE SENIORS

### Gym douce

MERCREDI 14H - 15H  
VENDREDI 10H30 - 11H30

CENTRE SOCIAL F. MARCHETTI  
PAESE NOVU

06 30 27 64 09

Logo: REPUBLIQUE FRANÇAISE, AGENCE NATIONALE DE LA COHESION DES TERRITOIRES, COLLETTIVA D'CORSA, Bastia, SPORTS POUR TOUS

# 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 ».**

En 2022, nous avons poursuivi les séances de gymnastique douce adaptées aux plus de 60 ans, à Furiani, tous les lundis de 9h à 10h30.

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.

**INVECHJA BÈ IN CORSICA**  
PROGRAMME BIEN VIEILLIR EN CORSE

**POUR LES 60 ANS ET +**

- 1h30 d'Activités Physiques hebdomadaire
- Encadré par un animateur diplômé
- Nombre de place limité

**SÉANCES GRATUITES**

📍 Cosec de Furiani - salle de danse  
🕒 les lundis de 9h-10h30 ou 10h30-12h

Contact et renseignements :  
06 30 27 64 09

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS CORSE  
CILETTIVITÀ DI CORSICA COLLETTIVITÀ DI CORSE

### 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



47 heures d'intervention



18 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 2022, 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 8 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



25 heures d'intervention



13 personnes concernées

**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.***

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



16 heures d'intervention



8 personnes concernées

ABC DANSE  
LES JEUDIS  
**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 du 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 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 a d'ailleurs été formée spécifiquement au sport santé et a obtenu cette année 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



13 heures d'intervention



7 personnes concernées

ABC DANSE  
La danse accessible à tous

**SPORT SANTE**

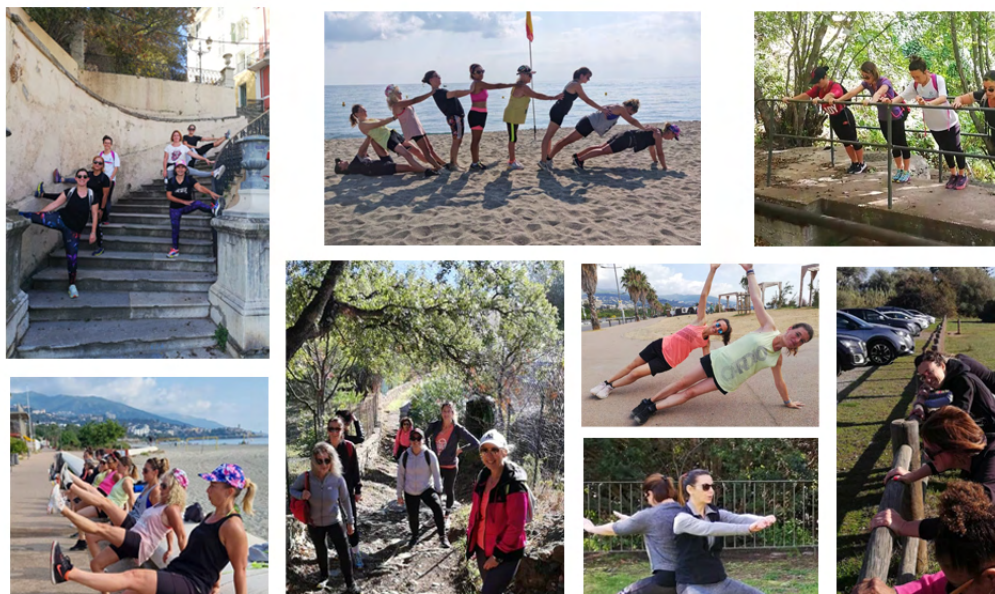
12 séances gratuites de sport adapté, pour les personnes atteintes de maladies chroniques

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...).

Une séance mensuelle de free fit a été mise en place le dimanche matin.

En 2022, les séances ont eu lieu sur les sites suivants :

- Fornaccina : parcours de santé
- Citadelle : Mantinum, Aldilonda
- Arinella : spassimare, agrès et plage
- Toga : port et route du fort
- Montesoro, quare Nelson Mendela
- Paese Novu, quartier et "forêt des merveilles"
- Fango : parc et parcours de santé

## CHIFFRES CLES



18h heures d'intervention



19 personnes concernées

**TU VEUX ÊTRE EN FORME ? ABC DANSE**  
La danse accessible à tous  
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.

Les dimanches de 10h30 à 11h30  
2 octobre : Paese Novu  
15 octobre : Montesoro  
6 novembre : Citadelle  
27 novembre : Toga, Villa di Pietrabugno  
11 décembre : Fornaccina

06 30 27 64 09  
www.ecoleabcdanse.com

3 € / séance, sur inscription

REPUBLIQUE FRANÇAISE AGENCE NATIONALE DE LA COHESION DES TERRITOIRES Bastia FEDERATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS



# 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 2022, nous sommes intervenus à l'école Reynoard, avec l'école élémentaire entière (soit 6 classes), pour préparer un spectacle sur le thème de l'écologie, intitulé : "Le colibri". La classe orchestre s'est jointe à nous pour cette représentation qui a eu lieu à l'Alb'oru le 27 juin.

## CHIFFRES CLES



40 heures  
d'intervention



110 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. 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 lieu toutes les semaines, le mardi, auprès de toutes les classes de l'école élémentaire, soit 7 classes.***

***Nous sommes également intervenus dans cette école sur un autre projet, sportif cette fois-ci, avec la classe de CE2, pour mener une course d'orientation et chasse au trésor aux abords de l'école, avec l'association OPRA.***



## 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



52 heures d'intervention



108 personnes concernées



# Les interventions en milieu scolaire

Collège de Montesorro - 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

***Sur la période scolaire 2021-2022, nous sommes intervenus au collège de Montesorro dans le cadre de l'UNSS danse le jeudi de 12h30 à 13h30.***

12 enfants y ont participé dont 9 garçons. Nous avons mené différents ateliers présentant différents styles de danse. Nous avons travaillé la mémorisation de chorégraphies mais aussi la création chorégraphique, permettant aux élèves de créer eux-mêmes leurs propres mouvements et de développer leur créativité.



## CHIFFRES CLES



14 heures  
d'intervention



12 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 (enfants, adultes, seniors et personnes en situation de handicap), pendant les périodes de vacances scolaires.***

En 2022, nous avons mis en place 11 « stages », au contenu assez diversifié : zumba, aquagym, généalogie...

Ont donc été mis en place :

- 1 stage adulte de renforcement musculaire et de zumba
- 2 stages zumba enfants
- 1 stage de généalogie
- 2 stages « réveil musculaire » sur la plage
- 1 stage de zumba sur la plage
- 2 événements « aquagym »
- 1 événement « zumba halloween » en octobre
- 1 stage de ball'zen adapté (seniors et personnes en situation de handicap)



### CHIFFRES CLES



24 heures  
d'intervention



102 personnes  
concernées



# Les interventions extra - scolaires

**Association OPRA : cours de danse, 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, et dans le cadre du CLAS (aide aux devoirs) le lundi.**

Du théâtre a été proposé le mercredi de 16h à 17h30 en vue de préparer le spectacle de fin d'année commun entre opra et abc danse sur le thème du vent. De la danse est proposée le lundi de 17h à 19h30.



Opra nous sollicite également sur des événements pour organiser des ateliers (maquillage, danse, chasse au trésor...)



## CHIFFRES CLES



59 heures  
d'intervention



109 personnes  
concernées



# Les interventions extra - scolaires

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



***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 10h à 11h30 au foyer a sulana et le jeudi de 15h30 à 16h30 à l'IME Centre Flori.

12 résidents de chaque établissement 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.).



## 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

## CHIFFRES CLES



31 heures d'intervention



24 personnes concernées

# 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, qui se poursuivent sur 2023.

## 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



9 heures  
d'intervention



5 personnes  
concernées



# Les interventions extra - scolaires

## Rencontres intergénérationnelles



Rencontres inter-âges

### 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.**

26 seniors, 18 adultes et 20 enfants ont participé aux rencontres intergénérationnelles

Comme activités, nous avons proposés :

- Fête des 1 an de la Maison Sport santé : activités physiques adaptées sur la Place St Nicolas

- Corsica zoo
- Parc de Saleccia
- Eco-musée du Fortin
- "Koh lanta" épreuves sportives et ludiques à Paese Novu
- Dian'arte museum
- Soirée dansante de Noël



### CHIFFRES CLES



33 heures d'intervention



64 personnes concernées

**Activités inter-âges**

Gratuit  
Sur inscription selon programme

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

Bien-être  
Relations  
Famille  
Liens  
Écoute  
Rencontres  
Transmission  
Confiance  
Ressource  
Partage  
Éducation  
Échanges

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**



52 heures  
d'intervention



322 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 trois 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.

16 seniors femmes ont bénéficié de cette action, toutes 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



10 heures d'intervention



16 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.

29 personnes ont participé aux ateliers parents/enfants de notre association en 2022 : 12 parents et 17 enfants, soit 12 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



12 heures d'intervention



29 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 2022, les écoles Amadei, Calloni, 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**



30 heures d'intervention



277 personnes concernées

# Axe "Autres actions"

## OBJECTIF GENERAL :

*Fidéliser les adhérents et créer du lien social.*



*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 :

- Participation à l'Assemblée Générale du Comité Territorial Sports le 20 mars
- Participation à la chasse aux oeufs du CCAS le 20 avril
- Participation aux 1 an de la Maison Sport Santé le 30 avril
- Fête du centre social le 29 juin
- Reoas de fin d'année seniors le 15 juillet
- Visionnage du spectacle et repas de fin d'année adultes le 23 juillet
- Cours de zumba au camping San Damiano
- Portes ouvertes OPRA le 10 septembre



## 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





# Axe "Autres actions"



## EN ACTIONS :

- Participation à la fête du sport scolaire les 12 et 13 septembre
- Participation à la fête du sport les 17 et 18 septembre sur la Place st Nicolas : stand et démonstrations
- Organisation d'un laser game entre adhérents le 15 octobre
- Fête des anniversaires importants
- Marché de Noël OPRA le 10 décembre
- Fête de Noël du CCAS le 7 décembre
- Permanences au centre social les lundis de 14h à 17h et vendredis de 14h à 16h
- Participation au "conseil des usagers" du CCAS
- Encadrement d'une stagiaire en formation CQP ALS activités gymniques d'entretien et d'expression



# Axe "Autres actions"

## Les prolongements envisagés pour 2022

**Pour 2023, nous souhaitons poursuivre notre lancée poursuivant toutes nos actions mais aussi en en proposant quelques nouvelles : les ateliers "bouts de chou", une action concernant la prise de conscience de "l'état de fatigue et les moyens pour lutter contre"**

### PROJETS EN MILIEU SCOLAIRE

o Temps scolaire : écoles Reynoard (6 classes), Amadéi (7 classes : théâtre)

### INTERVENTIONS

#### HEBDOMADAIRES

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 / pilates / barre à terre (ados/adultes) : 1 cours/sem  
o Gymnastique douce seniors : 2 à 3 cours/sem  
o Spectacle de fin d'année le 29 juin 2023 en partenariat avec OPRA

### STAGES VACANCES

o stages adaptés aux attentes des participants et ouverts au public senior.  
o stages "création costumes"  
o plusieurs événements zumba (en adéquation avec les fêtes du calendrier)

### 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 (en partenariat avec CCAS) : travail de sensibilisation sur 6 spectacles  
o Ateliers parents-enfants : découverte du spectacle vivant et

ateliers pratiques

### INTERVENTIONS DANS LES ASSOCIATIONS

o Prestation seniors pour la fédération sports pour tous - Bien vieillir - Furiani  
o Interventions avec opra dans le cadre de l'accès aux loisirs (théâtre)  
o Interventions avec ISATIS  
o Mise en place de cours d'aquagym, marche aquatique  
o Mise en place de cours de gym douce/pilates pré-natal  
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 Ateliers "Bouts de chou" avec la PMI  
o Action "fatigue" : prise en compte de l'état de fatigue et remédiations  
o Poursuite action "danse encoprs" avec l'EVEIL - spectacle  
o Organisation de "moments de convivialité" pour nos adhérents (escape game, sorties, repas, week end sportifs...)  
o Participation au "Road Tour"

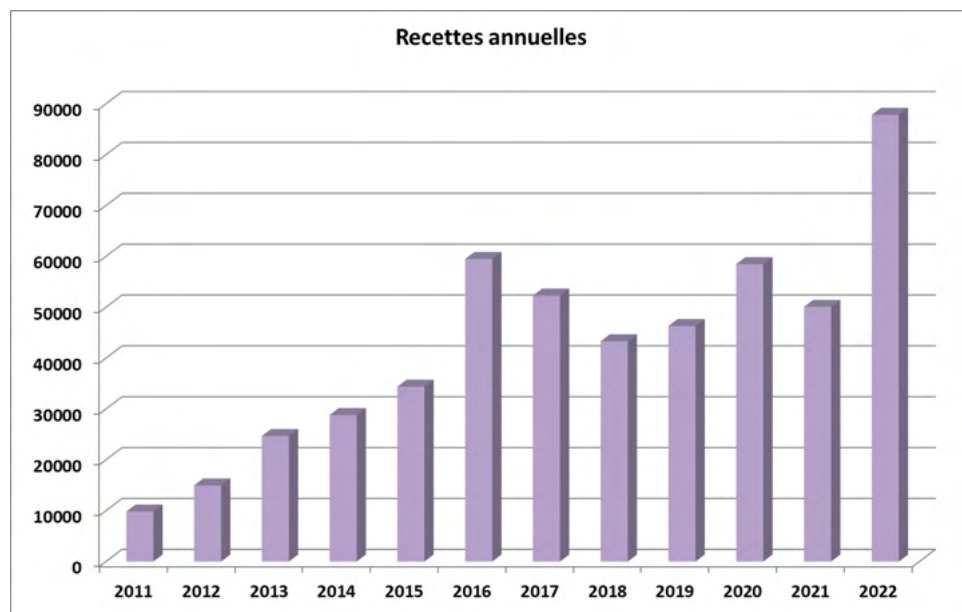
### OBJECTIFS TRANSVERSAUX

- 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



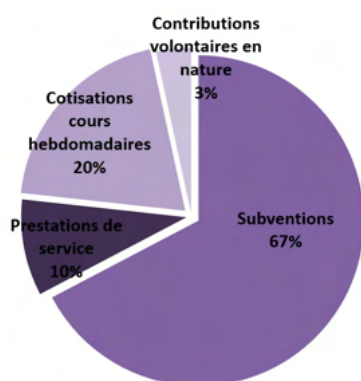
**Nous observons sur le graphique annuel une progression des recettes annuelles pour 2022 correspondant à une embaûche à temps complet.**

En effet, tout comme pour les années 2016 et 2017 qui présentaient une hausse plus conséquente car nous avons une salariée à mi-temps supplémentaire, nous avons embaûché une personne à temps complet en 2022.

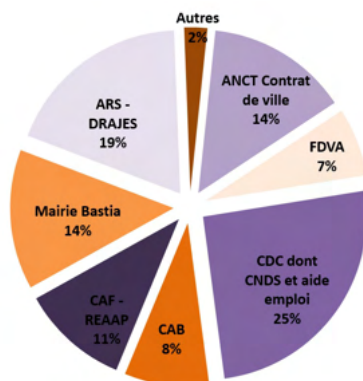
Les recettes de l'association pour 2022 s'élèvent à 87 832,86 €.

La part de subventions dans l'origine des recettes de l'association a augmenté en 2022 (passant de 59% à 67%).

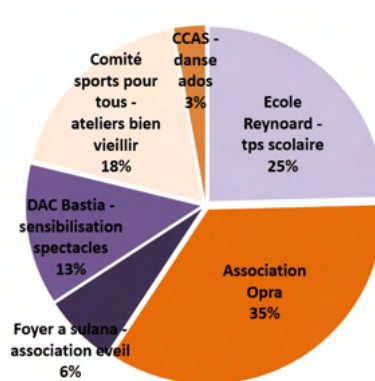
### Origine des recettes



### Les subventions

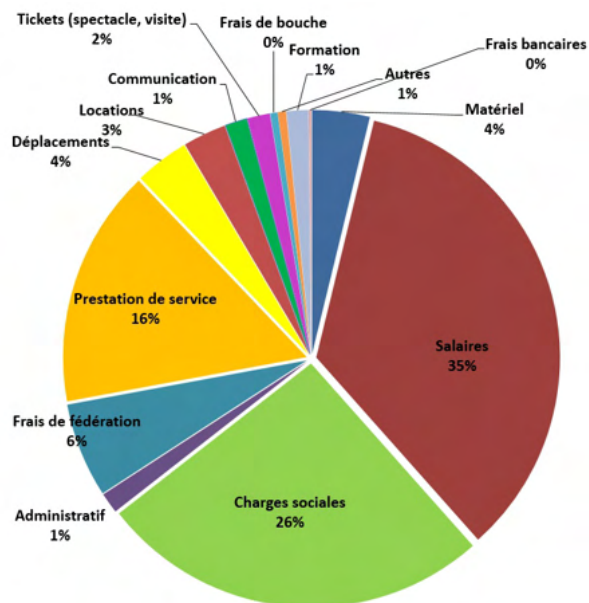


### Les prestations de service



# Axe Financier

## Les dépenses de l'association



**Les dépenses de l'association pour 2022 s'élèvent à 57 946,24 €.**

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 2022-2023, salaire du second salarié dont l'aide à l'emploi a été versée avant l'embaûche et donc avant les dépenses)

De plus, certaines recettes de cotisations sont des cotisations annuelles des membres, donc perçues pour 2022-2023.

**Pour 2022, le compte de résultat montre un bénéfice de 29 886,62 € 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 35% et charges 26%), puis le paiement des prestations de service (16%).



# Conclusion



L'année 2022 est une année importante pour ABC DansE. Après les années de crise sanitaire qui ont été difficiles, 2022 correspond à un accroissement de nos activités. Cela a été possible grâce à l'embauche à temps plein de l'intervenante avec qui nous avons l'habitude de travailler, ce qui a permis l'émergence de nouveaux projets, plus tournés vers le sport santé (gym poussette en prévention de la dépression du post partum, sport adapté aux personnes atteintes de maladies chroniques, zumba adaptées pour les personnes en situation de handicap en établissements spécialisés... Nous avons créé de nouveaux partenariats (CCAS, ISATIS) et bénéficié de nouveaux financements comme ceux de l'Agence Régionale de Santé et la DRAJES.

Cela a permis d'accroître nos actions auprès des publics les plus éloignés de la pratique. Nous avons ainsi augmenté notre nombre d'heures de cours, notre nombre de personnes touchées et notre nombre d'adhérents.

Le bilan de l'année 2022 est par conséquent très positif, propice à un accroissement de nos activités comme prévu dans notre plan de développement de l'association sur 4 ans.