



Asbl Jem'active

Rapport d'activités 2017

 jemactive.be

 info@jemactive.be

 [Jem'active / JCPMF Jemeppe-sur-Sambre](#)



Première année sous la forme d'une asbl

Nous avons pris de l'assurance

L'année 2017 est notre première année en tant qu'association sans but lucratif. Une année constructive puisque nous avons conforté notre position de club de jogging de l'entité de Jemeppe-sur-Sambre en reconduisant d'une part notre partenariat avec la commune (voir plus bas). D'autre part, en offrant un t-shirt aux couleurs du club à nos membres, ce qui nous a permis d'augmenter notre visibilité et donc notre notoriété.

Nous nous étions engagés à maintenir le montant de la cotisation à 45 euros au premier semestre 2017 et nous avons tenu parole. Nous avons même fait une ristourne de 10 euros à ceux qui voulaient nous rejoindre en deuxième partie d'année.

Nous avons en effet réussi à garder une gestion saine de nos finances grâce aux activités que nous avons organisées pour renflouer régulièrement nos caisses, mais aussi en stabilisant le nombre d'affiliations puisque nous comptons 77 membres en ordre de paiement début novembre 2017 contre 80 fin 2016.

Nous assurons nos membres

Après avoir pris l'avis de nos membres, - qui ne voyaient aucun avantage à inclure un abonnement au Zatopek Magazine dans leur cotisation en passant par l'asbl *Sport et Santé* -, nous avons décidé de stopper notre collaboration avec cette association et de souscrire à une assurance responsabilité civile et une assurance individuelle pour tous nos membres auprès d'un courtier de la région. Heureusement, nous n'avons pas dénombré beaucoup d'accidents ou autres blessures nécessitant l'intervention de l'assurance en cours d'année : 3 cas légers recensés.

Nous nous assurons que nous rencontrons nos objectifs

Le conseil d'administration s'est réuni une douzaine de fois entre janvier et novembre 2017 et a mis en place des meetings réguliers avec le staff d'encadrement sportif afin de

- vérifier que le nouveau programme convenait bien aux membres ;
- s'assurer que les coaches se trouvaient dans des conditions optimales pour mener à bien leur mission ;
- définir la tournante entre coaches pour les mois à venir ;
- recevoir le feedback des membres qui se confient parfois à leur entraîneur et
- voir ce qui peut éventuellement encore être amélioré dans la formule mise en place.

Nous avons aussi demandé à nos membres via une enquête en ligne menée en juin 2017 si le nouveau plan sportif les agréait et ils ont répondu par l'affirmative (voir le point suivant).



Un programme sportif qui répond aux attentes

Il est important pour nous que nos membres se sentent soutenus, encouragés et formés. C'est pourquoi nous leur avons donné la possibilité de nous communiquer leur opinion sur les entraînements donnés durant le premier semestre 2017. Vingt-et-une personnes ont répondu à nos questions : 18 déjà affiliées en 2016 et 3 recrues de l'année en cours. Plus précisément 10 participants au Groupe Distance, 7 du Groupe Santé, 3 du groupe Vitesse et 1 membre qui change fréquemment de groupe.

Il ressort d'abord que seuls 14,3% sont passés d'un groupe à un autre. La plupart des membres ont donc trouvé rapidement leur bonheur et ceux qui ont changé de groupe l'ont fait uniquement pour calquer leur entraînement sur leur état de forme. Le coaching et le programme convenaient à tout le monde. Seul(e) un(e) participant(e) au groupe Santé n'a pas osé rejoindre le groupe Vitesse car il/elle doutait de ses capacités à suivre la cadence.

Quels objectifs sont poursuivis par nos membres ?

Objectif	% Fixé	% Atteint	% Non atteint
Maintenir son niveau	71,43 %	100 %	0 %
Courir plus vite	57,14 %	91,66 %	8,33 %
Courir plus longtemps	52,38 %	90,90 %	9,10 %
Améliorer ses capacités physiques	61,90 %	84,61% (mais la moitié partiellement)	15,39 %
S'inscrire à des épreuves	42,85 %	100 %	0 %
Recevoir des conseils personnalisés	33,33%	100% (mais la moitié partiellement)	0%

Cote moyenne de satisfaction concernant les entraînements du mercredi

Aspect évalué	Cotation moyenne sur 10	Remarques
Durée de l'entraînement	7,95	
Echauffement	7,72	
CAP, fractionnés, exercices	7,44	
Etirements	6,83	
Tests VMA	7,20	La moitié des répondants seulement en a passé un
Coaching	7,33	
Ambiance	8	
Sécurité	7,84	

Points forts mis le plus souvent en avant : ambiance, esprit de groupe, exercices.

Points faibles pointés du doigt : échauffement (cité 1 fois), la sécurité (mentionné 2 fois) et les horaires (souhait de 2 répondants de commencer plus tard ; à savoir 18h45)



Evaluation du programme sportif par les Groupes Distance et Vitesse

13 personnes sur les 21 répondants étaient concernées et nous ont donné du feedback. Les 8 autres ne se sont pas prononcées puisqu'elles faisaient partie du Groupe Santé.

Cotation moyenne très bonne : 8,31/10

61,11% des répondants ont participé à plus de 8 séances sur les 12 programmées (11,10 % les ont même toutes faites). Lorsque des séances ont été manquées, c'est uniquement en raison d'autres impératifs (baby-sitting, travail, ...).

Fait marquant que nous tenons à relever : les membres sont friands de la session encadrée du mercredi mais sont peu nombreux à compléter celle-ci avec les deux autres proposées dans le programme sportif et qu'ils doivent gérer en totale autonomie : 61,11% n'ont jamais suivi le reste du programme. 27,78% ont couru une ou deux fois seuls selon ce qui était décrit dans le plan sportif et 1,55% a respecté les 36 séances à la lettre.

Pourquoi ? Différents motifs sont évoqués :

- Un individu sur quatre explique ne pas disposer d'assez de temps libre pour ce faire.
- 43,76 % n'en voient pas l'utilité. Ceux-là se concoctent leurs propres sorties et cela leur suffit.
- 12,50% ne savaient pas qu'un programme plus large avait été mis à leur disposition.
- 6,25 % répondent qu'ils manquent de motivation quand ils doivent y aller sans être accompagnés.

Avis du Groupe Santé sur la formule actuelle

Le Groupe Santé passe un excellent moment quand il court le mercredi soir. Ses adhérents cherchent avant tout à se tenir en forme en faisant de l'exercice physique et à se retrouver entre amis. L'ambiance s'avère excellente lors des entraînements. Ses membres se sont cependant lassés des lieux choisis par leurs coaches pour pratiquer leur sport et ce dernier les a donc emmenés quelques semaines sur le halage à Floreffe à partir de la fin août afin de varier les parcours et donc les plaisirs. Une expérience qui s'est avérée positive mais ces délocalisations se feront désormais essentiellement en coordination avec les autres coaches afin de faciliter le co-voiturage et de maintenir l'effet de groupe avec tous les membres.

CAP ou pas CAP de passer un cap ?

Pour renforcer l'esprit de groupe et maintenir l'envie de pratiquer la course à pied en petit comité, les rendez-vous du vendredi à 18h30 au Hall Omnisport de Jemeppe-sur-Sambre continuent de séduire une bonne dizaine d'habitues. Quant aux sorties du dimanche matin, elles ont été remplacées dans les agendas par celles suggérées dans le cadre du challenge du club (voir plus bas).

Qu'en est-il du passage d'un groupe à l'autre ? Il se fait tout naturellement : les membres considèrent que c'est la suite logique de monter d'un groupe vers un autre ou de descendre d'un niveau selon les objectifs qu'ils se sont fixés et ils s'y retrouvent quasiment tous dans le programme mis sur pied. Seules 2 personnes sur la vingtaine de répondants n'osaient pas changer de groupe par manque de confiance en leur potentiel.

Avec l'aide des coaches, nous avons planifié deux tests VMA à l'issue du premier cycle du plan sportif, mais le taux de participation à ces évaluations fin mai et fin juin est resté relativement faible. Nous n'avons donc pas pu vérifier de manière scientifique si nos affiliés avaient amélioré leurs performances



depuis le test VMA effectué début d'année, grâce à tout le travail qu'ils avaient accompli au cours des semaines précédentes.

Par contre, nous avons remarqué que les résultats de nos membres sur des épreuves officielles étaient en nette progression. Plusieurs joggeurs(ses) de Jem'active peuvent d'ailleurs se vanter d'avoir décroché un voire plusieurs podiums cette année dans leur catégorie d'âge et d'autres se sont lancés des défis de taille (trails de moyenne distance, 20 km de Bruxelles, ...) qu'ils ont relevés avec panache. Des constats très encourageants.

Des coaches solidaires et complémentaires

Six coaches ont signé notre convention de volontariat pour l'année 2017 : Frédéric Poncelet, Thomas Héricks et Jérémy Pelligrini ont géré quasiment toute la saison. Ils ont pu se reposer sur Paola Luciano, Isabella Basso et Bertrand Abels en cas d'empêchement.

Ceux qui se sont occupés des Groupes Vitesse et Santé ont respecté scrupuleusement le programme sportif établi en début d'année durant 2 fois 12 semaines d'affilée. En dehors de ces deux cycles, chaque séance a été préparée par les entraîneurs individuellement selon le schéma suivant : échauffement – corps de l'entraînement – retour au calme – étirements (facultatifs).

Les coaches ont veillé à installer un climat de confiance propice aux efforts dans le respect des limites de chacun(e), mais en visant un objectif commun. Chacun a adopté un style bien personnel pour donner ses entraînements, mais tous ont fortement œuvré à développer la convivialité, l'entraide, les encouragements mutuels et l'esprit de groupe tout au long de l'année.

Un challenge qui fédère

Autre nouveauté instaurée en 2017 qui a remporté un franc succès : le challenge du club.

Nous souhaitons créer une émulation et favoriser le sentiment de communauté et la solidarité entre les membres de notre association. Pari réussi.

Les rendez-vous ont été choisis par le comité en début d'année et répartis de manière équilibrée au fil des semaines : 56 événements ont ainsi été sélectionnés en 2017. Ils permettent à chacun de découvrir les différentes pratiques de la course à pied (jogging, trail, relais, run & bike).

Chaque participation donne droit à des points. L'attribution des points pour chaque épreuve est précisée dans le calendrier publié sur internet. La liste a été établie selon la logique suivante :

- 4 points pour les courses par équipe et celles sur le territoire de Jemeppe-sur-Sambre ;
- 3 points pour les découvertes ;
- 2 points pour les épreuves dans les entités avoisinantes (commune de Sombrefe, commune de Gembloux, commune de Sambreville, Temploux, Suarlée, Flawinne, Emynes, Rhisnes, Saint-Marc et Belgrade, commune de La Bruyère, commune de Floreffe et Wanfercée-Baulet) ;
- 1 point pour les autres épreuves ;
- 2 points supplémentaires pour une sortie Bonus (librement choisie, de 20 km au moins).

Un classement général est mis à jour régulièrement sur le site www.jemactive.be. Il n'est pas établi en fonction de la performance, de la vitesse, de la distance totale parcourue ou d'autres critères physiques. L'important, c'est de participer et de porter haut les couleurs du club !



Les 2 hommes et les 2 femmes, toutes catégories d'âge confondues, comptabilisant le plus de points recevront un cadeau début 2018. Pour prétendre à un cadeau, il faut toutefois au moins atteindre la barre de 12 points.

En cas d'ex aequo, c'est celui ou celle qui obtiendra le nombre le plus élevé de courses locales qui l'emportera. Si celui-ci est identique pour les prétendant(e)s aux prix, c'est le taux de participation aux épreuves dites de découverte et aux relais par équipe qui départagera les premiers challengers. Si l'égalité persiste, un tirage au sort sera organisé.

Au total, un challenger qui participerait à toutes les épreuves peut remporter au maximum 109 points, ce qui en pratique est impossible car certaines ont lieu le même jour à la même heure à des endroits différents. A la mi-novembre, 49 membres adhérents (63,67% de notre effectif) ont pris le départ d'au moins une course reprise dans le challenge. Et une bonne vingtaine de ceux-ci se croisent très souvent le week-end et portent fièrement les couleurs de Jem'active. C'est la corrida de Jemeppe-sur-Sambre en septembre qui peut se targuer d'avoir accueilli le nombre le plus élevé de membres de notre club cette année avec 21 inscrits pour les deux distances. Elle est talonnée de près par l'Ekiden de Charleroi en mai avec 17 membres qui se sont relayés et le jogging de Saint-Martin-Balâtre avec 16 représentants de notre association début septembre.

Des partenaires pour nous soutenir

La convention de partenariat signée avec le Conseil communal de Jemeppe-sur-Sambre en juin 2016 a été reconduite cette année. Nous avons ainsi pu bénéficier des avantages suivants : subvention annuelle de 1.000 euros, mise à disposition de salles communales pour nos événements, prêt de matériel sportif, accès aux canaux de communication de la commune, ...

Remercions aussi les indépendants de la région qui ont décidé de sponsoriser le challenge du club :

- Le cabinet d'assurances *BCD* offre une somme de 60 euros qui servira à financer l'achat de cadeaux aux gagnants.
- Le restaurant *Table 27 à Spy* fera aussi un chèque-cadeau à l'attention des lauréats 2017.
- *Run Attitude* de Gembloux remettra des bons d'achat aux deux premières femmes et deux premiers hommes.

Ce magasin d'articles de sport offre de plus une remise de 15% sur les chaussures et le textile et de 10% sur l'électronique à tous les membres de l'asbl Jem'active.

Enfin, la société *FLED sprl* de Beaufays, active dans la vente d'appareils électriques et électroniques, a versé la coquette somme de 500 euros à notre asbl en octobre 2017 pour nous apporter son soutien.

Événements et autres activités extra-sportives

Notre barbecue annuel, qui se déroule la troisième semaine de septembre, constitue notre événement principal. Il a remporté un vif succès puisque nous avons enregistré quatre-vingt réservations pour cette deuxième édition contre une soixantaine en 2016. Les bénéfices générés par ce lunch estival servent à rémunérer nos coaches et à développer de nouveaux projets en 2018 (autres tenues aux couleurs du club, formations spécifiques avec des professionnels, ...).

Deuxième activité qui vise à faire connaître notre club, mais aussi à faire rentrer de l'argent dans nos caisses : la corrida de Jemeppe-sur-Sambre chapeautée par les autorités communales. Comme l'an



dernier, nous avons tenu le bar du complexe sportif le samedi 30 septembre. Malgré une fréquentation moindre que l'année précédente à cette course faisant partie du challenge Vals et Châteaux, nous avons vendu plus de consommations qu'en 2016 et généré de belles recettes.

Nous sommes fiers de préciser que, lors de ces deux dates, nous avons pu compter sur l'aide précieuse de nombreux membres de notre club qui ont, avec le sourire et une énergie débordante, servi les boissons, fait la vaisselle, géré la vente des tickets, débarrassé les tables, nettoyé la salle, fait les commissions,

En ce qui concerne la journée multi-activités organisée début septembre par les Amis de Saint-Martin-Balâtre pour la deuxième année consécutive et à laquelle nous sommes toujours aimablement conviés, nous y avons assuré l'encadrement du jogging, après un échauffement par Start-Today. Une chouette expérience qui montre tout le dynamisme de notre club et notre volonté de gagner en popularité dans notre région. Nous étions 16 personnes à accompagner les habitants des villages de Saint-Martin et Balâtre sur un trajet de 5 ou 10 km.

Enfin, plusieurs repas ont été initiés en vue de renforcer les moments de convivialité entre les membres du club :

- un 'Pizza after Run' après le jogging de Sombreffe le 26 mai (16 autour d'une même table);
- un souper au Grilladon à Annevoie le 8 juillet (23 inscrits) ;
- un buffet au Wok de Fosses le 18 novembre (20 convives).

Communication vers nos membres

Trois outils principaux de communication sont utilisés pour communiquer vers et avec nos membres :

- la **lettre d'information électronique** adressée à 172 inscrits. 16 numéros ont été envoyés entre janvier et début novembre 2017 ;
- le **groupe fermé Facebook** créé conjointement avec les groupes JCPMF de Jemeppe-sur-Sambre qui compte actuellement 214 membres. Au cours des deux derniers mois, il y a eu 79 publications, ce qui fait une moyenne de 1,32 post par jour. La plupart du temps, les membres se fixent des rendez-vous via ce média social pour aller courir ensemble.
- le **site web** de notre club est également mis très régulièrement à jour. Ce sont prioritairement les actualités en page d'accueil qui sont alimentées au moins une fois par mois et la page relative au classement du challenge qui est rafraîchie chaque semaine. Le calendrier avec les dates des entraînements et des sorties groupées est également updaté en continu.

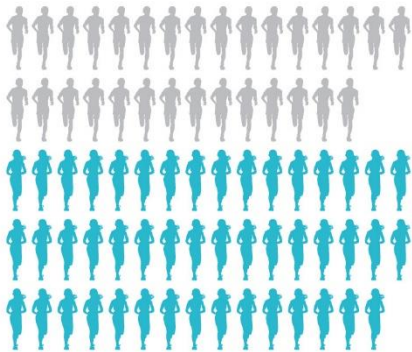
Les **tracts de présentation** et les **affiches** sont plus utilisés pour faire connaître le club dans les salles de sport et dans d'autres lieux publics des environs ainsi que lors d'événements sportifs locaux tels que la corrida de Jemeppe-sur-Sambre. Ces supports de communication seront revus en 2018.



Quelques chiffres

Jem'active en 2017, c'est...

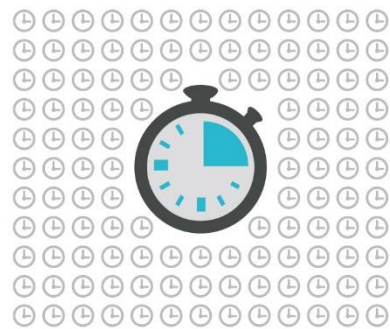
- 47 femmes et 30 hommes âgés de 10 à 65 ans ;
- 216 heures de coaching sur toute l'année au sein de 3 groupes ;
- Un plan d'entraînement de 2 fois 12 semaines qui reçoit une note moyenne de 8,31/10 de ses participants ;
- 56 sorties prévues dans le challenge interne au club avec un total de 109 points mis en jeu ;
- 1 association à la gestion saine où l'ambiance est au beau fixe.



47 femmes 30 hommes...



de 10 à 65 ans



216 heures de coaching



16 eNewsletters
172 abonné(e)s



214 membres
dans le groupe Facebook



56 courses
dans le challenge