

RAPPORT MORAL



17/10/2019

AG du 17 octobre 2019

Rapport moral de l'association Casiopeea pour l'exercice 2018-2019.

L'exercice a été riche en événements pour Casiopeea : les rendez-vous mensuels Casiopeea et le défi 2019. Un nombre de membres qui croit et de très belles réalisations. Une communication qui s'accroît et se concrétise par des vidéos valorisant les activités de Casiopeea.

Rapport moral

AG DU 17 OCTOBRE 2019

LES VALEURS DE L'ASSOCIATION

Notre devise « le sport pour vaincre » met en avant les valeurs que nous défendons au quotidien et lors de nos événements : la détermination, le goût de l'effort, le dépassement de soi, la motivation, le respect des autres, la convivialité et la solidarité. Chacune d'entre elle, nous aide à supporter la maladie et les autres aléas de la vie.

Ces valeurs nous les avons portées tout au long de cette année à travers les rendez-vous mensuels, l'accueil de nouveaux membres et lors des défis 2019 en créant un réel collectif pour atteindre nos objectifs.

L'association se compose de personnalités différentes ce qui en fait sa richesse : la discussion, le respect de l'autre, le sens de l'écoute et du partage sont les fondements de notre collectif.

Cet exercice pourrait être résumé sous l'angle de « comment parle t-on de Casiopeea ? ».

Casiopeea est une parenthèse dans laquelle on vient capter

- for**Ce** : à plusieurs nous sommes plus forts
- eng**A**gement : un engagement de chaque instant
- **S**olidarité : on ne laisse personne sur le bord de la route
- Plaisi**r** : l'ennui n'existe pas
- j**O**ie de vivre : le smiley sourire de rigueur
- **P**rojets à la portée de toutes et de tous
- energi**E** : une bonne dose pour lancer de nouveaux projets
- os**E**r : chacun apporte sa pierre à l'édifice, à l'écoute des membres
- convivi**A**lité : on s'y sent bien

La parole aux adhérents ce que vous avez aimé :

Qu'avez-vous aimé ces dernières années ?

- La bienveillance, la cohésion, l'écoute, bonne humeur
- Regard vers le futur : l'importance donnée au futur et ne pas s'arrêter à la maladie
- L'élan, la motivation partagée à sortir, bouger, ... courir
- Une communication réussie entre les adhérents, le groupe whatsapp
- Diversité des activités
- Ateliers coups de cœurs : Zumba, atelier culinaire, les sorties parisiennes, Pilates, marche et pique-nique Fontainebleau, les préparations sportives.

LES RAPPORTS AVEC L'ENVIRONNEMENT

L'exercice 2018-2019 est marqué par le développement de nouveaux partenariats sous des formes diverses notamment dans le cadre d'Octobre Rose et la fidélité des autres:

- La poursuite de la convention de partenariat avec l'institut Curie

- Renouvellement de deux partenariats pour le fonctionnement de l'association 2Maréis Consulting et le Labo Culinaire,
- Des partenaires santé : S-Kinesis avec Isabelle et MonStade
- Des partenaires financiers pour les défis : CNM Assurance, Banque Populaire
- Un partenariat avec des équipementiers : Raidlight
- Une relation renforcée avec les élus de la Mairie du XVème : Mme Douceré et Le Maire M. Philippe GOUJON
- Les nouveaux partenaires : eKoï, Chalott', Sun Form de Cahors
- Partenaires de renom : Sous le Haut Patronage du Ministre des Sports, et la Fédération Française de Cyclisme.



LA COMMUNICATION

L'exercice a été marqué par une communication renforcée :

- Réseaux sociaux : une page et un groupe Facebook, Instagram, twitter, chaîne Youtube
- Un nouveau site internet : plus de visibilité qui attire les partenaires
- Vidéos : nos activités résumées grâce à des vidéos
 - o Les foulées du Lavoir à Domeyrot
 - o Les 3h de Marault
 - o Course du 28 septembre
 - o Vidéo d'Anais Quéméner
 - o Le bilan de nos activités à mi-année
- Image de marque de Casiopeea : renouvellement des TS : gris pour les hommes et rose pour les femmes, des coupe-vent rose et des polos blancs
- Réunion de travail en présence des membres le 2 avril pour travailler sur les activités de l'association et le projet anniversaire 2020
- Création d'un album photos des défis 2018 et un calendrier de nos activités
- La création d'un nouveau kakemono
- L'achat d'un oriflamme présent sur toutes nos courses
- L'achat d'une enceinte portative pour mettre le feu.
- Mise à jour des flyers



Statistiques sur du site internet et la page facebook (jusqu'au 15 octobre)

Site web

Belle progression pour le site web 😊



➡ Partage du site web et des actualités sur les comptes LinkedIn



Statistiques sur du site internet et la page facebook (jusqu'au 15 octobre)

Facebook

BRAVO, le nombre de personnes que l'on a touché avec toutes les publications de la page est en progression. A améliorer



LE DEROULEMENT DES ACTIVITES

Le programme de l'année a été tenu avec des moments très forts :

- **Octobre 2018** : Casiopeea c'est Octobre Rose toute l'année
 - 7 : Urbain trail de Clamart : remise d'un chèque de 1200 €
 - 18 : Assemblée Générale avec une conférence « Sportivement l'activité physique et sportive » chez MonStade
- **Novembre 2018** :
 - 24 : Marches des Lumières de l'Institut Curie
 - Course des 4 Châteaux
 - Ekiden de Paris
- **Décembre 2018** :
 - 9 : Atelier Culinaire avec le LaboCulinaire : à chacun son menu
- **Janvier 2019** :
 - 26 : découverte de Paris avec Frédéric Gautheron programme modifié en raison des manifestations des gilets jaunes
 - Ultra Trail d'Angkor

- **Février 2019 :**
 - o 10 : Cours de Pilates avec Isabelle Vanderschelden de S-Kinesis.
- **Mars 2019 :**
 - o 16 : Eco trail de Paris : marcheurs, joggeurs chacun y trouve son compte
- **Avril 2019 :**
 - o 2 : Vos idées pour fêter les 5 ans de Casiopeea. Cr joint.
 - o 5 : Trails au fil du Bocq en Belgique
 - o 13 : Atelier Zumba au tennis Club de Plaisir
- **Mai 2019 :** A fond l'équipe,
 - o 26 : Découverte du canoë sur la base de Saint Quentin en Yvelines.
 - o We en Normandie à Epaignes
- **Juin 2019 :**
 - o 16 : relais déguisé sur le marathon de Marne et Gondoire
 - o 20 : atelier crêpes à la Banque Populaire
 - o Ultra Marin : 30 membres engagés, une présence sur toutes les courses.
- **Juillet 2019 : pas de répit**
 - o Balade sur les Champs Elysées : les Champs Pour Elles
- **Aout 2019 :** le mois des défis
 - o 15 : un ambassadeur sur l'Embrunmann
 - o 15 : les Foulées du Lavoir organisée par notre ambassadeur Philippe Thuret
 - o 31 : balade en forêt de Montmorency
- **Septembre 2019 :** une reprise de folie : tous et toutes motivés
 - o Forum des Associations à la mairie du XV
 - o 8 : première participation à la première édition des 3h de Marault
 - o 27 : Casiopeea sur le toit de l'Afrique : Kilimandjaro
 - o 27 : relais sur le triathlon des Roses
 - o 28 : course « 21 km Mer, Monts et Marais » à Blonville
- **Octobre 2019 :**
 - o 3 : présent à la table ronde organisée par l'Institut Curie « Le cancer du sein chez la femme Jeune »
 - o 11 : remise des trophées de l'Ultra Marin, un chèque de 500 €
 - o 12 : 100 km d'Amiens par Anaïs Quéméner et notre ambassadeur Régis Lehec
 - o 13 : participation à l'Urbain Trail de Clamart

LES ADHERENTS, MEMBRES ET AUTRES BENEFICIAIRES

Le nombre d'adhérents une progression fulgurante, nous approchons de la soixantaine de membres. La notion de parrainage déployée depuis l'année dernière a contribué à cette nette croissance.

Une marraine fidèle : Anaïs Quéméner, une marraine sur l'Ultra Marin Nathalie Mauclair et Sandrine

Le label d'Ambassadeurs a pris tout son sens au cours de cette année, nous dénombrons :

- Des représentantes en Bretagne
- Deux représentantes en Normandie
- Trois représentants à Nevers
- Un représentant en Auvergne
- Un représentant dans la région Fontainebleau, engagé sur le Marathon des Sables 2020

Parrain/Marraine cela fonctionne.



> Sans vous, rien ne peut se faire

Parrainage et ambassadeurs



Hind marraine de Lina



Nathalie marraine de Catherine & Sylvie



Sandrine marraine de Philippe 'The pink runner'



Magalie marraine de Elodie & Seb et de Nicole



Nathalie marraine de Olivier



Sophie marraine de Julie, Sophie et Christine



Patrick parrain de Valérie, Florence et Audrey

5-

LES BENEVOLES

L'activité de l'association nécessite qu'une majorité des membres soient actifs dans l'association pour réaliser notre programme et porter les valeurs du sport du vaincre.

Cette période de l'année est également l'occasion de remercier tous les membres qui se sont engagés pour le fonctionnement de l'association :

- Nathalie Humbert pour la gestion administrative de l'association, la mise en relation avec les partenaires et son accueil chaleureux de chaque instant
- Hind Charrouf, pour son engagement dans la communication de l'association : page facebook, conception flyers, affiches, drapeaux, ... et son animation des rendez-vous mensuels. Son sourire et sa bonne humeur permanente.
- La famille Toutain : Magalie et David pour l'organisation de l'Ultra Marin les parcours, la logistique et leur présence de chaque instant.
- Sophie Maigrot pour l'organisation de l'atelier Canoe
- Nathalie Lemoine pour le renouvellement de l'atelier zumba.
- Isabelle la kinésithérapeute de l'association toujours présente pour donner des conseils et soigner les bobos et l'activité Pilates
- Laurence notre super extra photographe, prête à tous les événements et qui sait tirer le meilleur de chacune d'entre nous à travers son objectif et son accueil fin aout avec le parcours dans le forêt de Montmorency.
- Zayda, pour la recherche de partenaires et la relation avec l'Institut Curie
- Patrick pour la transcription en vidéo de nos activités
- Geneviève pour l'atelier crêpe dans les locaux de la Banque Populaire avec la remise d'un chèque de 750 €.
- Sandrine pour la mise en beauté de nos textes

- Stéphane pour notre site internet.

2019-2020 : LES PROJETS

Le projet de l'exercice 2019, marque un tournant dans la vie de l'association. Casiopeea a passé un cap énorme cette année. L'avenir nous appartient et faisons de Casiopeea une belle association dynamique avec de réels projets au service des femmes et de leur entourage.

Trois axes majeurs cette année :

- Octobre Rose c'est toute l'année avec nos ateliers mensuels
- L'envie de donner envie : les défis sont au rendez-vous
- Fêter nos 5 ans d'existence en lien avec la petite sœur roumaine.

1. **Octobre Rose c'est toute l'année :**

- **Le bien-être :** Pilates, Zumba
- **Le rythme :** les entrainements vélo, les sorties d'activité sportive
- **L'ouverture à notre environnement :** découverte de Paris
- **La tonicité :** Week-end d'oxygénation

Le programme 2019-2020

2019 : on ne lâche rien

31 Août	Balade pique nique en foret de Montmorency
08 Septembre	3H de MARRAULT 6 COURSE SOLIDAIRE AVEC Foutu cancer 58
14/09	Forum des associations – mairie du <u>X^{ve}</u>
21/09	Triathlon des Roses Paris en équipe de 3 (Natation 300m, vélo 8km et course à pied 5km)
3 Octobre	Conférence : Cancer du sein de la femme jeune Témoignage Casiopeea
12/10	Présence au Championnat de France 100 km pour soutenir <u>Anais Queméner</u> , marraine de Casiopeea sur la ligne de départ
13/10	Urban Clam Trail – Clamart (5, 10 ou 15 kms)
17/10	Assemblée Générale de Casiopeea sur le site de « Mon stade » précédée par une conférence atelier autour du pied par Aurélien
20/10	Vélodrome de Saint Quentin en Yvelines La piste au féminin (baptême de découverte, Stage de perfectionnement)
17 Novembre	Initiation marche nordique avec Aurore au Parc de <u>saint-Cloud</u>
23/11	Course des Lumières Institut Curie
7 Décembre	Balade nocturne parisienne – 6 ^e arr. 16 -

2020 : aussi ambitieux

12 Janvier	Atelier <u>Casiopeea</u> : HIIT Pilates avec Isabelle à Paris
26/01	Atelier Culinaire, Nouvel An Asiatique au Labo culinaire à Paris
2 Février	Body Karaté, Karaté Club de Domont
14 – 15 Mars	<u>Ecotrail</u> de Paris - course 18 km – 80 km - Marche nordique 18 km
29/03	Balade en vélo à Paris (<u>distance, lieu?</u>)
4 - 8 Avril	Marathon des Sables (MAROC) d'Olivier De Combiens, notre ambassadeur
25/04	Fête de la Zumba à Plaisir
9 Mai	Balade vélo Paris Epaignes, Comice d'Epaignes (170 km)
25 – 26 Juin	Défi PARIS à VANNES en vélo (400km départ Mairie du X^{ve})
26/06 – 28/06	Ultra Marin Raid golfe du Morbihan (https://www.ultra-marin.fr/presentation/ultra-marin/)
Septembre - Octobre	Défi collectif annuel réunion de présentation le 4 novembre au 94 rue des Entrepreneurs.

CASIOPEEA présente sur les courses suivantes

Septembre 2019

3H du Marault (08/09),
Triathlon des Roses (21/09),
21km, Mer, Monts et Marais (28/09),

Octobre 2019

UTAT (5-6/10)
Championnat de 100km (12/10),
Urban Clam'Trail (13/10),
La piste au féminin au vélodrome ST Quentin-en-Yvelines (20/10)

Novembre 2019

Trail des 4 châteaux (7/11),
Course des Lumières de l'Institut Curie (24/11)

Mars 2020

Eco Trail de Paris

Juin 2020

Ultra Marin Raid Golf du Morbihan

2- Anniversaire de Casiopeea : Paris-Bucarest à vélo

- Fêter les 5 ans de Casiopeea France et les 10 ans de Casiopeea Roumanie
- Un défi sur un mois du 10 septembre au 10 octobre
- Sous le « haut patronage » de la Ministre des Sports
- Partenariat de la FFCT
- **Réunion de présentation le 4 novembre 2019 au siège de l'Association au 94 rue des Entrepreneurs PARIS 15.**

3- L'envie de donner envie : Défis du mois de mai et juin : pour s'entraîner

- Ultra Marin course à pied
- Paris-Vannes en vélo.
- Paris Epaignes dans le cadre du comice agricole

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente année 2019-2020 à nos côtés pour de nouvelles aventures.

Nathalie David

Présidente de Casiopeea

Le 17 octobre 2019