

ASSEMBLEE GENERALE

Saison 2023 - 2024



ACD association
culturelle



Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, Chers adhérents,

Nous voici à nouveau réunis pour notre assemblée générale annuelle ponctuant la saison 2023/2024 que nous avons eu plaisir à partager avec les professeurs, les animateurs, Joëlle et vous-tous bien évidemment.

Je vous remercie très sincèrement pour votre présence ce soir, merci pour l'intérêt et la considération que vous portez à notre association, à son développement, à son avenir. Vous savez que ce n'est que sur vous qu'elle peut compter.

J'aimerais que nous soyons plus nombreux encore, mais probablement que les personnes absentes ce soir ignorent que, outre la présentation des comptes, il s'agit également là d'un moment privilégié de rencontre, de dialogue et d'échange.

Un grand merci également aux représentants de la Mairie de DAX qui nous font le plaisir et l'honneur de leur présence, et qui prennent sur leur temps pour nous accompagner ce soir.

L'aide de la Mairie nous est, plus que jamais précieuse, et nous nous réjouissons de la qualité de nos échanges avec ses différents services.

L'an dernier, l'ACD comptait 353 adhérents inscrits (395 multi-activités), aujourd'hui il y a 295 adhérents à jour de leurs cotisations et une cinquantaine en cours d'inscription. Nous espérons arriver à 400 adhérents d'ici la fin de la saison.

Afin de ne pas laisser s'endormir notre association, de rechercher des forces et ressources nouvelles, nous avons décidé l'an passé, d'ouvrir de nouveaux cours dont le cours de Pilates et de mettre en place divers stages.

Nos efforts ont été couronnés de succès, puisque de nouveaux adhérents nous ont rejoints, certains ravis par leur découverte se sont réinscrits cette année, et ont même invité des proches ou amis à les rejoindre !

Dans le domaine de nos activités proprement dites, nous avons développé les ateliers :

- yoga avec l'ouverture d'un second cours,
- guitare avec l'ouverture de deux cours supplémentaires le lundi,
- sophrologie : le cours est passé d'une heure à une heure trente
- ouvert un atelier de jeux de rôles
- ainsi que l'atelier « soigner son jardin naturellement »

Et ouvert tout au long de l'année des stages :

- d'informatique, de peinture intuitive et de maroquinerie.

RAPPORT MORAL 2023 / 2024

Nous avons néanmoins et en pleine saison subi quelques déconvenues avec les départs soudains et inattendus pour cause de santé de la professeure d'italien et espagnol conversation, et de la professeure de poterie. Leur état de santé s'est amélioré depuis et nous nous en réjouissons.

Par bonheur et par le bouche-à-oreille des successeurs ont rapidement été retrouvés :

- pour la poterie : la professeur d'art plastique de la Mairie que nous n'aurons de cesse de remercier, nous a mis en contact avec Cécile VASSORT Professeur de poterie et au surplus ancienne élève de l'ACD, enthousiasmée de revenir dans notre association mais en qualité de professeure cette fois, et qui a brillamment repris le flambeau de sa prédécesseure
- pour le cours d'espagnol conversation, Andrea secrétaire-adjointe nous a mis en relation avec Esther, espagnole d'origine native de PALENCIA (Espagne) qui a ravi ses élèves par ses compétences et sa gentillesse.
- pour l'italien, l'ancienne professeur Mme Patricia BOZZETTI, déjà très prise par ses activités, a néanmoins accepté de terminer tant bien que mal la saison.

Nous tenons à remercier bien sincèrement tous les adhérents à ces cours pour la bienveillance et la patience dont ils ont fait preuve.

Je tiens enfin à saluer l'implication d'animateurs, de professeurs, de Joëlle, de certains administrateurs et des membres du bureau et la commission animation à l'occasion du Forum des Associations qui s'est tenu fin août dernier. Cette journée a été un réel succès et un échange riche tant avec les élus qu'avec les visiteurs. La présence des animateurs est toujours très importante au Forum car ce sont eux qui parlent le mieux des univers qui les passionnent et qu'ils maîtrisent parfaitement.

Avant de passer la parole, il me semble important de rappeler quelques règles de fonctionnement de notre association :

- il n'y a ni cours, ni ateliers pendant toutes les vacances scolaires, à l'exception du rattrapage des cours que les professeurs n'ont pu dispenser de leur seul fait, après avoir obtenu l'accord exprès du Bureau, ou sauf cas exceptionnels
- seul l'observatoire fonctionne tout au long de l'année : il est ouvert au public tous les vendredis soirs à partir de 21 heures et constitue une véritable vitrine pour la ville de DAX
- les inscriptions à l'ACD sont ouvertes à partir de fin août. Tous les adhérents participant aux cours ou ateliers dès la rentrée (après les 2 cours d'essai éventuellement) doivent avoir réglé adhésion et cotisation au plus tard le 20 octobre.

Le mois de septembre demande un important travail tant à Joëlle qu'aux membres du bureau très investis à cette période. Les paiements tardifs perturbent lourdement notre bon fonctionnement et surtout la mise en place définitive des cours (7 adhérents minimum sont indispensables pour l'ouverture ou le maintien d'un cours). Aussi pour la prochaine rentrée il sera instauré dès le 2^{ème} trimestre, un système de pré-rentée.

Après cet exposé, je demanderai :

- à Mireille et Benoit, trésoriers, de vous présenter le rapport financier,
- à Martine secrétaire générale et Andréa de vous présenter ou d'inviter les animateurs à présenter chaque activité, de façon plus concrète et plus vivante, et avec la foi et la vigueur de ceux qui font vivre l'association au quotidien,
- à Nicole vice-présidente de présenter le renouvellement du conseil d'administration (tiers sortant, démissions, ateliers à pourvoir si besoin), et le vote.

Je vais dans un instant donner bien volontiers la parole aux représentants de la Mairie. Mais avant et pour terminer je voudrais vous indiquer que des pourparlers sont actuellement en cours avec la Mairie qui souhaite modifier partiellement l'attribution des locaux mis à disposition de l'ACD, et ce probablement pour la rentrée 2025.

La Présidente,
Roselyne FERT

CONSEIL ADMINISTRATION 2023 / 2024

NOM	PRENOM	ATELIER
CAZALIS	Martine	Espagnol
COUDROY	Jacqueline	Photographie
DARRIGAN	Maité	Espagnol
DOAT	Joëlle	Gymnastique douce
DUBOIS	Sylvie	Italien
DUCASSE	Mireille	Sophrologie
DUPIN	Jean-Luc	Anglais
DUPOUY	Benoit	Photographie
DUPOUY	Hilda	Astronomie
DUPOUY	Philippe	Astronomie
FERT	Rosy	Hatha yoga
FRANCOIS	Virginie	Troupe des cinq TD5
GONZALEZ	Nicole	Anglais
ILHARRAMOUNHO	Dominique	Basque
JOANNES	Annick	Hatha yoga
KERES	Béatrice	Photographie
LAPEYRE	Evelyne	Poterie
LARRERE	Nicole	Anglais
LATRIE	Marie	Basque
LECONTE	Alexandre	Guitare
LUGEZ	Pierre	Astronomie
MOCHEL	Delphine	Informatique
NEUKERMAN	Annette	Théâtre
PIACENTILE	Hélène	Italien
PIÑEIRO	Andréa	Astronomie
ROUSSET	Louis	Sculpture Initiation
VINCENT	Hélène	Tai chi chuan
WEISS	Alexandre	Jeux de rôle

PRÉSENTATION DES ATELIERS





Activités et leur fonctionnement :

Suivi des astéroïdes potentiellement géo croiseurs

Suivi de l'activité solaire (pic d'activité prévu en 2025)

Accueil du public tous les vendredis soir (500 à 600 pers. par an)

Réalisations :

- Etang de la Glacière , St-Vincent-de-Paul
- Jour de la Nuit, avec 2 exposés sur le système solaire et le couple Terre-Lune, et des observations du ciel (4 télescopes sur site), grâce à un ciel dégagé
- Lycée de Borda, Dax : Village des Sciences, à destination de 4 classes dacquoises de CE2-CM1&2 sur la connaissance du système solaire
- Soustons, pôle Résano : dans le cadre de la Fête de la Science, exposé sur le système solaire (30p.), suivi de l'observation réussie du Ciel vers 22h, en plein champ.
- Collège D. Mitterrand , St Paul les Dax : formation astronomie à destination d'élèves internes (25 p) issus de classes couvrant de la 6^{ème} à la 4^{ème}
- Village Landais Alzheimer : exposé auditorium 15 pers. Géologie du Bassin Aquitain
- Berges de l'Adour : animation soirée astronomie, de 20 h à 24 h, pour 10 à 50 pers.
- Nuit des Etoiles : animation soirée astronomie + spectacle & conf. ; prév 200 p.
- Nuit des Etoiles à Arjuzanx - Base loisirs Arjuzanx : animation soirée astronomie ; prév : 40 à 60 p.
- A l'Observatoire : tout au long de l'année visites et animations avec exposé sur le système Terre-Lune- Soleil, les constellations, observation du ciel, géologie des Landes...

M. Pierre Lugez nous donnera plus de détails le jour de l'AG

Conclusion / Observation :

Activité d'animation en croissance, car les demandes se succèdent.

Formation de 6 jeunes à l'astronomie et la physique (optique, spectroscopie, électronique, ...)

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

les mardis 01/10/ 24, 07/01/ 25 et 18/03/ 25 : visites et animations pour 14 jeunes du Lycée St-Jacques de Compostelle.

05/10/24 Municipalité de Saint Vincent de Paul - Etang de la Glacière , Jour de la Nuit

7 et 8 octobre 2024 : Village des sciences Classes de CE2 et CM 1 et 2.lycée de Borda

Dax

Semaine de la science, thème de l'eau

ASTRONOMIE avec Philippe Dupouy

21 adhérents | Représentants au Conseil d'Administration : Hilda & Philippe Dupouy – Pierre Lugez – Andie Pineiro



Activités et leur fonctionnement :

Cours débutants / faux débutants - moyens / avancés – conversation

Cours hebdomadaires de 1h ou de 1h30 couvrant sur l'année scolaire, soit environ 34 séances/an

Réalisation :

Nous travaillons avec supports livres, magazines (Vocabulaire, English Now et Go English) et articles de presse. Notre enseignante privilégie l'oralité par la lecture à voix haute, la conversation : question/réponse pour que chacun puisse s'entraîner à s'exprimer à tour de rôle.

Nous abordons les sujets de la vie de tous les jours pour enrichir le vocabulaire courant puis graduellement la culture Anglo-Saxonne. Les étudiants peuvent également proposer les thèmes qui les intéressent.

Conclusion / Observation :

Un après-midi « tea time » début mai a réuni tous les cours où les présents ont pu échanger autour d'un copieux goûter : un moment d'échange bien sympathique à renouveler.

A noter : une assiduité en nette baisse en fin de saison.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

L'idée du voyage en Irlande prévu en 2020 et auquel nous avons renoncé pour cause de Covid court toujours dans certaines têtes...

ANGLAIS avec Nadira Gayan

50 adhérents | Représentants au Conseil d'Administration : Nicole Gonzalez – Nicole Larrère – Jean-Luc Dupin



Activités et leur fonctionnement :

Cours de basque à raison d'une heure et demie par séance, les lundi, mardi, mercredi et jeudi soir de 18h30 à 20h00.

Apprentissage de la méthode BAKARKA des livres 1 à 5.

Ecoute de podcast audio et visionnage de vidéos.

Certains cours sont délivrés en visioconférence suivant la disponibilité des participants.

Réalisation :

Nous travaillons avec supports livres, magazines , vidéos....

Nous abordons les sujets de la vie de tous les jours pour enrichir le vocabulaire courant.

Conclusion / Observation :

L'apprentissage continue à bon rythme, les participants sont assidus.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

D'autres demandes d'apprentissage du basque ont été formulées.

Il faudra voir quand on pourra caser ces nouvelles demandes dans la semaine.

BASQUE avec Képa ZUBILLAGA

19 adhérents | Représentants au Conseil d'Administration : Marie Latrie et Dominique Ilharramounho



Activités et leur fonctionnement :

Cours du niveau débutants au niveau avancés avec Maryke et niveau conversation avec Esther

L'apprentissage se fait sur différents supports (textes, vidéos, lecture d'un livre...). Utilisation d'une méthode en fonction des niveaux.

A travers l'utilisation de divers supports (articles de journaux, écoutes radio, films, reportages vidéos, entretiens télévisés...) le groupe de conversation participe oralement autour d'un sujet d'actualité.

A la fin de chaque sujet un point grammatical est travaillé (impératif, ser/estar/pronoms compléments, emploi indicatif/subjonctif...)

Egalement des expressions langagières en lien avec chaque sujet sont abordées.

Réalisations :

* L'article de journal : « El Camino de Santiago : una experiencia de transformacion espiritual y testimonios de vida » - Por qué protestan los agricultores en España ? – etc...

* Recettes de cuisine : la tarta de Santiago (vidéo) – Torrijas o torrijas

* Ecoute radio : Sequia, burocracia y precios disparados

* Tableau de Goya : El dos y el tres de mayo

Sortie de fin saison : une journée à Guernica (groupes de Maryke)

Conclusion / Observations :

Les différentes activités ont bien fonctionné, les groupes sont très agréables et motivés pour l'apprentissage de l'espagnol. La participation est active et les échanges sont riches et intéressants.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Pour le groupe de conversation : Varier les supports comme la saison précédente, avec ajout de réalisations d'exposés oraux par les adhérents.

ESPAGNOL avec Maryke Pellerin & Esther Roldan

54 adhérents | Représentantes au Conseil d'Administration : Maïté Darrigan – Martine Cazalis



Activités et leur fonctionnement :

Cours du niveau débutants et niveau intermédiaire tous les jeudis , sauf les vacances scolaires

Réalisations :

Les cours sont abordés de manière conviviale tout en ayant une certaine rigueur dans l'apprentissage des fondamentaux comme celui de la conjugaison et de la grammaire.

Conclusion / Observations :

Par suite du départ inopiné de Paula professeure pour cause de santé, ce cours a subi quelques désagréments, faute de son remplacement rapide.

Néanmoins les élèves ont pu terminer l'année avec Patricia BOZZETTI ancienne professeure à l'ACD qui a fait de son mieux en fonction de son emploi du temps déjà bien chargé.

Nous nous réjouissons de la réinscription cette année de la quasi-totalité des élèves. Un grand merci pour leur bienveillance et leur confiance.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Une nouvelle enseignante a été trouvée en la personne de Monique SKORUPSKI, professeure d'italien en retraite qui assurera les deux cours.

ITALIEN avec Paula Bolado Lera puis Patricia Bozzetti

11 adhérents | Représentantes au Conseil d'Administration : Sylvie Dubois – Hélène Piacentile



Activités et leur fonctionnement :

L'atelier Guitare a pour but d'initier les débutants à la pratique de cet instrument en leur apprenant les principaux accords et les rythmiques de base grâce à des morceaux populaires, ainsi que la lecture des tablatures et diagrammes d'accords.
2 cours de guitares adultes avec par répartition : Un cours débutants et un cours un peu plus avancé

Réalisations :

Plusieurs chansons dans l'année ainsi que de nombreux exercices pour développer l'indépendance des doigts, la dextérité, etc...

groupe 1 : Dirty old town , Le lion est mort , le pénitencier , Il faudra leur dire

Groupe 2 : Loosing my religion, Je l'aime a mourir, Ca c'est vraiment toi ,Morgan de toi, Im yours

Conclusion / Observation :

Il faut persévérer et peut être réussir à baisser le nombre d'élèves par cours
Prévoir de nombreux RDV pour garder la dynamique du groupe existant et approfondir un travail plus personnalisé

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Concert de Noël

Concert dans l'auditorium du village alzheimer en fin d'année

Plus de répétitions avec les musiciens accompagnants

GUITARE avec Gaël Nottaris

13 adhérents | Représentant au Conseil d'Administration : Alexandre Leconte



Activités et leur fonctionnement :

L'atelier propose une initiation à la guitare sans solfège, adaptée aux débutants comme aux confirmés, en groupes de niveaux mélangés. Cette méthode favorise le partage d'expérience entre les plus expérimentés et les débutants. Les séances ont lieu les vendredis de 18h à 19h et de 19h à 20h.

Réalisations :

Apprentissage de trois morceaux : "Zombie", "Somewhere Over the Rainbow", et "U-Turn".

Préparation d'un concert.

Prestation devant le public du village Alzheimer en fin de cycle.

Annulation des concerts du samedi au parc du Sarrat et du pique-nique de l'association en raison des intempéries.

Conclusion / Observation :

Certains adhérents ont eu la chance de présenter leur travail au village Alzheimer, tandis que d'autres ont été déçus par l'annulation des concerts. La déception a été également ressentie pour l'annulation du pique-nique, un moment de convivialité très attendu.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Pour la saison prochaine, nous prévoyons d'organiser un concert dans la salle de concert du village Alzheimer. Cette initiative nous offrira une solution de repli en cas d'intempéries pour le concert de fin d'année.

Par ailleurs, concernant le pique-nique de l'ACD l'année prochaine, serait-il possible d'envisager l'installation d'un barnum qui abriterait les tables, le buffet, et un espace scène ? Je pense notamment à l'installation réalisée lors de l'anniversaire de l'ACD en 2017.

GUITARE avec Aurélien Mathé

15 adhérents | Représentant au Conseil d'Administration : Alexandre Leconte



Activités et leur fonctionnement :

Les cours sont divisés en deux modules

Module 1 : Découverte et utilisation de l'ordinateur. Découverte d'internet.

Module 2 : Internet : Révision des bases, la boîte aux lettres, les favoris, les recherches

Courrier électronique : envoi et réception d'emails, ajout et enregistrement de pièces jointes ou photos.

Réalisations :

Initiation : 4 élèves très assidus. Découverte et initiation avec de nombreux exercices : Internet, Word ...

Les adhérents fort assidus, ont été très attentifs et intéressés par l'enseignement prodigué par Delphine. Ils ont été fort satisfaits et fiers, en fin de saison, de maîtriser cet outil de communication qui leur paraissait « indomptable » !

Stages :

Tim est intervenu pour animer un stage de 6 séances. 6 adhérents l'ont suivi avec grand intérêt et ont pu se familiariser avec l'IA, Canva, les réseaux...

Conclusion / Observations :

L'atelier évolue au fil des mois en fonction des demandes, afin de contenter tout le monde.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Mise en place des stages

INFORMATIQUE avec Delphine Mochel

4 adhérents | Représentante au Conseil d'Administration : Delphine Mochel



Activités et leur fonctionnement :

- 1 thème par mois à réaliser et critique le jeudi
- 1 atelier par mois fait sur place, prise de vue technique (prise de vue studio, fermée, nature morte, etc...)
- Travail de retouche photo sur logiciel
- Technique pour différentes situations (pose longue, vitesse, voie lactée, etc...)
- Reprise du labo argentique avec des membres (prise de vue et développement de pellicules)

Réalisations :

Tirages photos pour le salon des créateurs qui a malheureusement été annulé par la Mairie de DAX.

Conclusion / Observation :

Une implication des membres, chacun partage ses connaissances dans son domaine de prédilection.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Nous espérons une exposition de fin d'année

PHOTOGRAPHIE avec Béatrice Kéres et Jean-Claude Laborde

27 adhérents | Représentantes au Conseil d'Administration : Béatrice Kéres - Jacqueline Coudroy



Fonctionnement et Réalisations :

2 sections :

- Mardi atelier libre avec Evelyne : Techniques diverses (céramique, tour, plaques, colombins...) réalisation de divers objets.
- Mercredi cours enfants / adultes avec professeur Cécile de 14h à 16h & de 16h à 18h

L'atelier de 14h à 16h qui réunit des adultes et des enfants. Chacun réalise des objets en céramique individuellement. Cela peut être de la poterie utilitaire au tour, aux colombins, à la plaque ou du modelage, sculpture. J'accompagne chacun pour que l'objet fabriqué tienne à la cuisson. Je donne des conseils au niveau de la technique à utiliser selon ce que l'on veut fabriquer, de la même manière pour mettre la couleur.

Nous faisons aussi de l'initiation tournage, étant donné que c'est bien plus technique, j'accompagne de façon très rapprochée surtout les premières fois. Quand ce sont les enfants qui font du tour, c'est plus dans l'esprit de s'amuser.

Dans l'esprit de l'atelier, pour moi, il n'y a pas de jugement esthétique sur ce qui est réalisé. L'important est que chaque personne passe un bon moment. J'essaie surtout que les pièces soient bien réalisées et de prendre son temps. Je m'adapte aux exigences des différentes personnes. La technique est au service de la création. Je suis là aussi pour donner confiance dans la créativité de chacun.

Au niveau des enfants, pour moi, il est important qu'ils se respectent et respectent le travail de chacun. En fin d'atelier, les élèves participent au rangement.

Conclusion / Observation :

Ce fût une belle année partagée avec tous les élèves.

Ce qui n'est pas évident est de reprendre un atelier avec des matériaux que je ne connais pas et qui datent. Je ressens surtout ça par rapport aux adultes qui ont une exigence de résultat plus importante que les enfants.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Nous souhaiterions réaliser une exposition de fin d'année

POTERIE avec Evelyne Lapeyre et Cécile Vassort

29 adhérents | Représentante au Conseil d'Administration : Evelyne Lapeyre



Activités et leur fonctionnement :

Par manque de professeur , le groupe fonctionne en atelier libre animé par Katy et Nicole.

Réalisations :

Tous les mercredis de 14h à 17h Taille directe sur bois, à l'atelier où nous laissons libre cours à nos idées...

Conclusion / Observation :

Nous espérons pouvoir trouver pour la saison prochaine un professeur de sculpture, ce qui nous réjouirait.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Nous espérons sincèrement réaliser une exposition de fin d'année.

SCULPTURE LIBRE

8 adhérents | Représentant au Conseil d'Administration : Louis Rousset



Activités et leur fonctionnement :

Chaque vendredi à 11h se déroule le cours de Gym Douce

Chaque personne amène son tapis (bien que quelques tapis soient également mis à disposition par l'ACD), sa bouteille d'eau, nous faisons les cours pieds nus.

Il est possible que j'amène du matériel pour certains cours.

Réalisations :

Le cours dure une heure

Le cours commence avec une partie d'échauffement au mobilisons chaque muscle et articulation. Ensuite, nous avons une partie pour travailler l'équilibre sur tous les appuis. Puis du renforcement musculaire, doux haut du corps, jambes, les abdos, puis pour finir des étirements en terminant par des exercices de respiration.

Conclusion / Observation :

La cohésion de groupe a été présente cette année, avec une super ambiance pendant les cours.

Les participants se sont beaucoup améliorés tout au long de l'année.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

C'est une première pour l'ACD, il va falloir communiquer davantage sur l'existence de ce cours.

La salle sera également disponible les mardis et mercredis entre 12 et 14 heures . Cela devrait permettre de cibler un public différent, et donnerait la possibilité de faire deux cours par semaine.

J'ai passé une formation Pilates. Pour la rentrée prochaine, je dispenserai donc des cours de Pilates. Je suis certaine que cette nouvelle appellation attirera un bon nombre d'adhérents supplémentaires.

GYM DOUCE avec Karine Rodrigues

6 adhérents | Représentante au Conseil d'Administration : Joëlle Doat



Activités et leur fonctionnement :

La sophrologie est une technique douce qui allie le corps et l'esprit. Elle vise à la prise de conscience de toutes ses ressources grâce, notamment, à la suppression des tensions corporelles. Elle permet de se relaxer, d'apprendre à lâcher prise et de retrouver un bien-être au quotidien, afin de développer son potentiel et d'atteindre ses objectifs.

Réalisations :

Les séances se décomposent en 3 parties :

- un échange au début et une présentation de la séance par l'animatrice,
- la pratique alliant mouvements doux, respirations, et une relaxation statique,
- enfin un dernier échange sur les expériences vécues.

Conclusion / Observation :

1h30 d'échanges harmonieux et enrichissants autour de thèmes développés et renouvelés par l'animatrice. Possibilité d'assister soit à la séance de mercredi soir, soit à celle du jeudi matin.

C'est un moment attendu, une parenthèse de détente et de bonne humeur !

Les relaxations statiques sont enregistrées et envoyées aux participant(es) pour pratiquer chez soi.

La sophrologie ne nécessite pas d'équipement, elle s'adapte à tous (âge, condition physique).

Elle ne se substitue à aucun traitement médical.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

nous partons notamment à la découverte des 4 éléments.

En tant que sophrologue, je vous propose des moments fondés sur l'écoute, la bienveillance et le partage.

J'accompagne chacun.e sur ce chemin de découverte de soi, à son rythme.

Vous donnez le tempo et je suis là. Un mot s'envole et je l'attrape, un souffle d'air et je respire, avec vous.

Mon approche est celle du cœur et les techniques sont en appui.

Venez découvrir, et c'est le 1er pas...

SOPHROLOGIE avec Hélène Gerbet

15 adhérents | Représentante au Conseil d'Administration : Mireille Ducasse



Les cours

Deux cours par semaine ont été dispensés :

Le lundi : 18h30-20h00 pour les 2^{èmes} années et plus

Le jeudi : 19h00 – 20h00 pour les débutants, avec complément de 20h00 à 20h30 pour les débutants 2^{ème} année.

Les cours se sont tenus dans la salle de danse pendant la totalité de la saison.

Les adhérents

En début d'année, une dizaine de personnes ont fait des séances d'essai. 3 de ces personnes se sont inscrites pour la saison 2023-2024.

Au total, 16 personnes ont participé à l'atelier Taïchi Chuan (de façon plus ou moins assidue), en diminution par rapport à la saison précédente 2022-2023 (27 participants), et toujours dans la détente et la bonne humeur.

Les stages

Nous n'avons pas organisé de stage à l'ACD cette année.

Les interventions annexes

Pendant les Berges Ephémères, en juillet, nous avons, avec quelques élèves, animé cinq initiations au Taïchi Chuan le mardi de 17h00 à 18h00, et de 18h00 à 19h00, sur les berges de l'Adour. Au total, 100 personnes hors élèves (ACD et LVTCC), soit 146 personnes au total ont participé à ces initiations. A noter que les nouveaux horaires ont à nouveau permis d'attirer davantage de public (75 personnes hors élèves l'année dernière).

Nous avons également participé à la soirée « Bien-être » du 05/07/24, durant laquelle nous avons fait deux démonstrations des différentes pratiques du Taïchi Chuan. Pas d'initiations cependant, faute de participants. A noter que l'ouverture simultanée du festival « Motors'n Blues » et un match ce soir-là n'ont pas favorisé la participation...

Nous participerons également au forum des associations de Dax le 31/08/24 au stade Colette Besson, où nous avons prévu d'y faire une démonstration des différentes pratiques du Taïchi Chuan.

Les prévisions pour 2024-2025

Nous espérons que le nombre d'adhérents à l'atelier Taïchi Chuan sera suffisant pour maintenir cette activité à l'ACD, grâce, notamment au forum des associations.

Les cours auront toujours lieu le lundi et le jeudi, et leur durée sera inchangée :

Le lundi : 18h30-20h00 pour les 2^{èmes} années et plus

Le jeudi : 19h00 – 20h00 pour les débutants, avec complément de 20h00 à 20h30 pour les débutants 2^{ème} année

Nous prévoyons de renouveler les interventions « Berges Ephémères », en conservant les horaires, à la fois des initiations hebdomadaires et des démonstrations.

TAI CHI CHUAN avec Jean-François Lejeune

15 adhérents | Représentante au Conseil d'Administration : Hélène Vincent



Activités et leur fonctionnement :

Le Hata yoga est la pratique de postures et de respirations douces qui s'adaptent à chacun. C'est l'une des formes les plus traditionnelles du yoga »,

Le Hata yoga est un rendez-vous avec soi-même tant physiquement que mentalement et surtout, dans le respect de soi.

1 cours le lundi de 12h45 à 13h45 dispensé dans l'extraordinaire salle de danse du 2^{ème} étage

1 cours le mardi de 19h à 20h dispensé dans la salle de théâtre au 3^{ème} étage.

Réalisations :

Intervention aux Berges Ephémères, Il était prévu également une intervention au parc Dussarat mais qui a été annulée à cause de la météo.

Très belle matinée un samedi pour clôturer la saison avec un cours exceptionnel suivi d'un brunch tout aussi exceptionnel tant par la qualité des mets préparés par les élèves que par le nombre de personnes présentes.

Conclusion / Observation :

Le cours du mardi soir a réuni une bonne dizaine d'adhérents dans la salle de théâtre qui n'est hélas pas vraiment adaptée à cette pratique (scène, nombreux décors entreposés etc....). Nous sommes obligés de limiter le nombre d'adhérents faute de place. Dommage que nous ne puissions pas avoir la salle de danse pour ce cours si apprécié. Appel est lancé, tant que faire se peut, aux représentants de la Mairie pour revoir l'attribution de la salle de danse en fonction du nombre d'adhérents.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Berges éphémères, parc Dussarat si possible, et surtout le moment de partage de fin de saison, tous élèves confondus.

HATHA YOGA avec Christel HUREL

18 adhérents | Représentante au Conseil d'Administration : Annick Joannes



Activités et leur fonctionnement :

Mercredi : Troupe des enfants / Troupe des jeunes : Echauffement théâtral / Mise en place des projets / Répétitions ...

Jacadi Adultes : Echauffement théâtral / Découverte des catégories / Jeux/ Impro...
Création d'un groupe d'initiés « Les Innocents » ayant l'ambition de jouer plus souvent.

Jeudi : Jacadi Junior (enfants-ados) : Echauffement théâtral / Découverte des catégories / Jeux/ Impro...

Vendredi : Troupe des Ados : Echauffement théâtral / Mise en place des projets / Répétitions ...

Réalisations :

➤ Abracadabrant Cabaret (avant les vacances de Noël) : chaque troupe propose un sketch ou de l'improvisation d'une durée de 20 minutes – durée totale : 1h45

➤ Les 3 coups : spectacle(s) de fin de saison :

vendredi : Les Jacadi Impro Juniors et Adultes / 90 minutes

samedi : Les troupes Jeunes, Enfants & Ados

Jeunes : Une enquête délirante / Tragicomédie

Enfants : Blackie la Pirate / aventure, suspense ...

Ados : Le voyage de Nora / Tragicomédie / Le voyage d'un esprit au pays du classique

Conclusion et Observation :

L'Abracadabrant Cabaret fut un moment fort en décembre 2023

Ce fut une saison où l'absentéisme fut important.

Il serait important que les parents nous informent de l'absence de leur enfant, et de rappeler que chaque absence met en difficulté les autres enfants et par conséquent le projet théâtral.

Les spectacles de fin de saison furent de très bons rendez-vous théâtraux, malgré l'absence de certains adhérents.

La présence brutale d'un responsable de la mairie a quelque peu gâché les deux soirées.

Actions prévues pour la saison 2024/2025 :

Préparation de l'Abracadabrant Cabaret pour la fin du mois de novembre dans la salle de l'Atrium

Puis de décembre 2024 à mai 2025 préparation des spectacles de fin de saison

Il se peut que chaque Troupe joue dans la salle du Village Alzheimer.

Pour ce qui est de la Troupe Impro des Innocents, se renseigner auprès de Stéphane Henry.

THEATRE avec José-Manuel Gonzalez Ramos

64 adhérents | Représentante au Conseil d'Administration : Annette Neukerman

NOUVEAUX ATELIERS OUVERTS EN COURS DE SAISON

LES ATELIERS A L ANNEE

« Soigner son jardin naturellement »

Avec Dominique :

- Visite de quelques notions essentielles d'agronomie et de la vie des plantes...
 - Découverte de quelques astuces...
 - Réponse aux questions que se pose l'adhérent
 - une fois par mois, un participant pourra accueillir l'ensemble des participants à l'atelier dans le secret de son jardin.
- « Que vous ayez un grand jardin ou seulement quelques plantes vertes, vous êtes les bienvenus et nous nous enrichirons ensemble. »

JEUX DE ROLE :

Avec Alexandre :

- Découverte d'une activité de passionnés
 - Développer son imagination et partager de belles histoires
 - Médiéval fantastique, science fiction, réalisme... tout est possible !
- Venez jouer avec nous à Donjons et Dragons, Warhammer, Gurps, Anima ou encore Sapa Inca...
- Tout ce dont vous avez besoin c'est un crayon, une gomme et quelques dés ! Ensemble, faisons vivre des tables pleines d'aventures.

STAGES

PEINTURE INTUITIVE

Les ateliers de peinture intuitive ont pour objectif de lâcher prise, de mieux se connaître, de libérer sa créativité et de partager avec d'autres adhérents un moment de sérénité.

Nous travaillons sur un thème à chaque atelier, en utilisant comme support peinture, crayons pastels, et collage. Il y a un échange à chaque fin d'atelier.

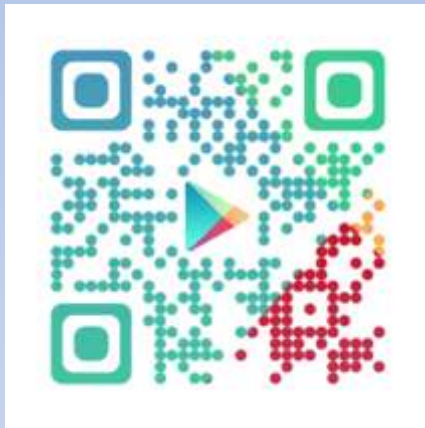
MAROQUINERIE

Atelier de deux heures trente pendant lequel l'adhérent va réaliser sa propre création en cuir sous les conseils et l'apprentissage de Valérie, artisan maroquinier.

Cette dernière apporte un panel de cuir de textures et couleurs différentes : l'élève pourra ainsi choisir de réaliser la pièce selon ses propres goûts.

Valérie apporte également l'ensemble des outils nécessaires à cette création et enseigne les différentes méthodes d'assemblage, notamment l'utilisation concomitante de deux aiguilles à coudre.. Le stagiaire repart bien entendu avec sa création et la fierté de l'avoir réalisée lui-même !!!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



ASSOCIATION CULTURELLE DE DAX
3 Rue du Palais, 40100 Dax

05 58 74 31 67

acd40@outlook.fr
ww.culture-dax.fr