

Association Bien-Être & Yoga Bacots

Saison 2023-2024

Compte rendu d'activité

Les séances de yoga se sont déroulées en suivant les rythmes scolaires tout au long de l'année, du lundi 11 septembre 2023 jusqu'au jeudi 4 juillet 2024.

6 séances hebdomadaires ont été ouvertes aux adhérents :

- ✓ le lundi de 10h00 à 11h15 à Bois le Roi (salle Clos St-Père)
- ✓ le lundi de 18h15 à 19h30 à Fontainebleau (salle Rosa Bonheur)
- ✓ le mercredi de 20h à 21h15 à Samoreau (Espace André Millet)
- ✓ le jeudi de 10h00 à 11h15 à Fontainebleau (salle Rosa Bonheur)
- ✓ le jeudi de 16h30 à 17h45 à Bois le Roi (salle Evrat)
- ✓ le jeudi de 19h00 à 20h15 à Bois le Roi (Dojo)

La salle Rosa Bonheur à Fontainebleau est louée par l'association pour un montant de 340 € par an.

Les salles de Bois-le-Roi sont prêtées gracieusement par la mairie que nous remercions pour cette mise à disposition.

La salle du Clos St-Père, utilisée pour les cours de yoga du lundi matin à Bois-le-Roi, s'est avérée trop exiguë au vu du nombre de yogis régulièrement présents. L'association a donc demandé à la mairie de bien vouloir examiner la possibilité de disposer d'une autre salle pour ce créneau, afin de pouvoir accueillir dans de meilleures conditions les participants. La mairie nous a fait savoir que les disponibilités en matière de salles sont limitées et que, malheureusement, elle n'avait pas la possibilité d'honorer notre demande, y compris sur le créneau horaire différent que nous avons proposé.

Pour 2023/2024, le montant total de l'inscription pour une année complète a été fixé à 250 € dont 10 € d'adhésion, conformément à la décision de l'Assemblée Générale du 13 janvier 2023 qui avait décidé de relever de 10€ le tarif de la cotisation annuelle dès l'exercice 2023/2024.

Pour cette saison 2023/2024, le nombre d'adhérents s'est élevé à 61, en baisse de 11% par rapport aux deux exercices précédents. En dépit de cette baisse, parmi les adhérents, le nombre de bacots a augmenté de 30%.

Pour tenter d'enrayer cette baisse et ainsi mettre davantage en visibilité l'association BEYB, notamment sur Bois-le-Roi, plusieurs actions ont été engagées et réalisées en 2023/2024 :

- Toutes les informations relatives à l'association (lieux et horaires des séances, contenu des cours, coordonnées, tarifs, etc.) ont été actualisées dans l'Espace Associatif créé par la mairie de Bois-le-Roi sur Internet. Toute personne intéressée peut désormais trouver facilement sur le site de la mairie des éléments d'information sur les cours de yoga dispensés par BEYB.

- Un article est paru dans le BLR Magazine d'octobre 2023 en vue de promouvoir l'association et, par la même occasion, informer sur la prochaine date de stage organisé pendant les congés scolaires de février 2024.
- Dans chaque salle où se pratique le yoga, l'association a mis à jour une affiche récapitulant tous les cours de yoga et les contacts nécessaires.
- Un stage de yoga d'une durée de 3 heures a été organisé samedi 10 février 2024 au Dojo de Bois-le-Roi, sur le thème « réduction du stress et amélioration du sommeil ». Il a rassemblé 43 participants, ce qui est une réussite ! Afin de porter à la connaissance d'un maximum de bacots cet événement sur la commune de Bois-le-Roi, une affiche a été créée en lien avec la mairie et publiée dans l'Espace Associatif de la commune. En parallèle, pour mettre en valeur cette initiative, un article a été rédigé dans le BLR Magazine du mois de février 2024. Au cours de ce stage, ont été notamment soulignés les bienfaits du yoga qui peut se révéler efficace pour aider à réguler le sommeil et réduire les effets négatifs du stress.
- A la demande d'une quinzaine d'adhérents, des cours de yoga ont été dispensés les 16 et 25 juillet 2024, en forêt de Fontainebleau.

L'association BEYB a renouvelé une demande de subvention auprès de la mairie de Bois-le-Roi afin de collecter des fonds permettant d'aider l'association sur un plan financier. Au préalable, elle a dû solliciter l'INSEE pour obtenir un n° de SIRET, conformément à la nouvelle réglementation imposée à toute association demandant une subvention.

Une subvention de fonctionnement de 250€ a été accordée à BEYB (300€ sur l'exercice précédent). A cette subvention, s'ajoutent les aides indirectes de la Commune dont bénéficie notre association, à savoir la mise à disposition de salles, de matériel, d'équipements et de fluides (énergie, entretien des bâtiments, travaux, ménage).

Toujours dans l'optique de mieux se faire connaître et d'être présente localement, l'association BEYB a participé au forum de rentrée des associations, le 3 septembre 2023 à Bois-le-Roi. Elle a ainsi pu communiquer des informations sur l'organisation et le contenu des cours. Elle a échangé et répondu aux questions d'une trentaine de personnes intéressées, y compris des pré-ados.

Nous constatons une baisse du nombre d'adhérents depuis plusieurs exercices.

En 2023/2024, BEYB a perdu 7 adhérents, soit une baisse de 11%.

Il est donc important de poursuivre nos efforts de sensibilisation, au travers d'actions concrètes et avec l'aide des adhérents, afin d'enrayer cette baisse et augmenter de manière significative le nombre d'adhérents.

