

# Rencontre publique GBEM

(Association Gym Bien-être à Molène)

Samedi 31 janvier 2026

# Quel avenir pour l'activité physique à Molène ? :

- Se donner 6 mois pour revisiter l'organisation et le programme des activités physiques sur Molène :
  - Quoi ? **quelles activités ?**
  - Pour qui ? **quel public ?**
  - Avec qui ? **quels animateurs ?**
  - Comment ? **quel fonctionnement ?**

# Présentation de l'existant : aujourd'hui où en est-on ?

## Après le départ de Brigitte :

- Sylvie anime les séances d'APA et de Yoga les lundis après midi
  - L'Activité Physique Adaptée est ouverte « à tout le monde » : l'idée est de garder la forme, d'entretenir la souplesse, la tonicité musculaire, la coordination et l'équilibre dans un esprit de pratiquer ensemble et de convivialité.
  - Le yoga aspire à un mieux être avec soi-même grâce à la respiration coordonnée avec le mouvement notamment
- Faute de remplaçant, les cours de gym douce et step sont suspendus
- Est-ce que c'est suffisant ? :
  - potentiellement 10 personnes irrégulièrement pour l'APA
  - 6 à 8 personnes irrégulièrement aussi pour le yoga
- Est-ce que ça répond aux besoins de la population ?
- Est-ce qu'il faut proposer d'autres activités ?
- D'autres jours ?
- D'autres horaires ?

# Quelles activités ?

- Diversifier les activités : l'idéal serait de trouver un animateur présent sur l'île pour une activité « régulière » différente
- Mini-stages pendant les vacances scolaires, les week-ends en faisant venir des intervenants extérieurs plus ou moins financés par l'association. Partager avec Ouessant ? Sein ?
- Animateur plage l'été – maître nageur
  - Beach volley
  - Paddle
  - Plongeurs
  - Natation
  - Gym aquatique
  - Longe côte
  - Snorkeling
  - Courses en sac
  - Fauteuil roulant de baignade
  - ...

# Quel public ?

- Enfants ? : éveil corporel...
  - Gym enfants
  - Judo
  - Yoga
  - ...
- Jeunes ? : sport technique...
  - Sports collectifs
  - Danses
  - Sports de contact
  - ...
- Actifs ? : gym dynamique...
  - Pilates
  - Gym volontaire
  - Danse bretonne
  - Ping-pong
  - Préparation physique
  - ...
- Retraités ? : gym douce
  - Yoga
  - Activité physique adaptée
  - Chi gong
  - Tai chi
  - ...
- Séniors ? : sport cérébral
  - Jeux de société
  - Lotos
  - ...

# Quels animateurs ?

- Sylvie mais pas que...

# Quel fonctionnement ?

- Association GBEM ? Sylvie et Emmanuelle mais pas que...
  - 18 adhérents en 2025/2026
- Est-ce qu'une autre association de Molène a des propositions ? Intégrerait l'activité physique ?
  - Barr Avel
  - Club couture
  - Amicale molénaise
- **Objectif : renforcer l'ancrage de l'activité physique collective sur le territoire**  
**=> Enjeu de santé public**

On compte sur vous !

**Merci !**

*Sylvie et Emmanuelle*  
*Pour GBEM*