COMPTE RENDU

Conseil de la Vie Associative et du Bénévolat

Mercredi 15 décembre 2021

Participants :

François AUFFRET, Alcool Assistance.

Anthony AUGUSTE, Rugby Olympic Club Bruzois (ROC).

Jean BOUTIN, Conseiller Municipal délégué à l'implication citoyenne

Alain KERMARREC, Adjoint à la vie associative et sportive

Jean-Charles LE JANNIC, Amicale Laïque de Bruz (ALB).

Sandrine LE MAD, Association des Parents d'élèves de l'Enseignement Libre collège et lycée St Joseph (APEL St Joseph).

Sophie LIZE, Judo Club Bruzois (JCB).

Sylvie MARCHAIS, Conseillère Municipale déléguée à la médiation culturelle et aux associations culturelles

Claude RIHOUET, La Gaule Bruzoise.

Christian SPIESER, Association Bruzoise d'Entraide aux Personnes Agées (ABEPA).

Nathalie LHEUREUX, Directrice pôle Culture et Vie Associative.

Damien COLAS, Responsable services Vie Associative et Animation.

Excusés :

Omar BENGANA, Football Club de Bruz (FCB).

Daniel BESNARD, L'Orguenais la sauce du quartier.

Gilles DANIEL, Jeanne d'Arc de Bruz (JAB).

Jean-René HOUSSIN, Conseiller Municipal

Nicolas KLUTCHNIKOFF, Conseiller Municipal délégué à la Vie Associative.

Marylène LETORT, Accueil Réfugiés Bruz (ARB).

1. Charte d'engagements mutuels ville de Bruz et associations : mention sur la laïcité

Lors des précédentes réunions du CVAB, il avait été convenu d'intégrer une mention sur la laïcité à la charte.
La Charte de la Laïcité rédigée par l'Observatoire de la laïcité pour le Secrétariat d'État chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes a été choisie pour servir de référence à cette mention (cf annexe 1).
Une nouvelle version de la charte d'engagements incluant cette mention a été rédigée (cf annexe 2). Ce document, ainsi que la charte de la laïcité seront envoyés à chaque association et section d'association pour signature.
Les associations bénéficiant d'avantages en nature assimilées à des subventions (mise à disposition de locaux, matériel et véhicules) devront elles aussi les signer et s'y conformer pour pouvoir continuer à les percevoir.
Elles en seront informées par le service vie associative.

2. Animations du week-end

Mme Marchais, Conseillère municipale en charge de la médiation culturelle et des associations culturelles, a présenté un diaporama issu du travail réalisé par le Conseil Citoyen de la Vie Culturelle (CCVC) relatif à l'organisation d'animations les week-ends sur le territoire bruzois à partir du printemps 2022 (cf annexe 3).
Ce document décrit la genèse, les objectifs et principes organisationnels de ces futures animations.
L'idée de ces animations est de s'adresser à tous les publics et plus particulièrement aux familles.
Les associations bruzoises pourront se positionner pour proposer des animations afin de compléter l'offre existante. Cela leur permettra aussi de se faire connaître auprès de la population bruzoise.
Elles pourront envisager l'organisation seules ou à plusieurs d'animations sur un thème commun, ceci dans l'objectif de les faire participer et se rencontrer.
Les activités proposées seront par principe gratuites et pourront intégrer des dispositifs et animations déjà existantes (loto, portes-ouvertes, …).
Chaque association et section d'association sera amenée à se positionner fin janvier via un formulaire qui leur sera envoyé par l'intermédiaire du CVAB dès sa validation lors de la prochaine réunion du CCVC le 19 janvier prochain.

3. Retour intervention « Colosse aux pieds d'argile »

Une sensibilisation relative à la lutte contre les violences sexuelles, le harcèlement et le bizutage a été présentée par l'association « Colosse aux pieds d'argile » reconnue d'utilité publique le 25/11 dernier.
Toutes les associations et sections d'association bruzoises mais aussi tous les établissements scolaires y étaient conviés.
Peu de personnes y ont participés malgré l'intérêt indéniable de ce sujet.
Le sujet pouvait faire peur, mais la qualité de l'intervention basée sur l'accessibilité et la bienveillance a permis de lever le doute sur des freins que pouvaient avoir les participants.
Ces derniers ont été unanimes sur le fait que cette sensibilisation leur a été bénéfique et proposent que la réflexion sur le sujet soit poursuivie.

Convaincu de son intérêt, le CVAB souhaite continuer à sensibiliser sur cette thématique et se pose la question sur la façon dont elle peut être plus largement diffusée. La démarche a été engagée et la poursuite paraît logique. Aussi, des affiches pédagogiques seront prochainement mises sur chaque porte de vestiaires des équipements sportifs. Une réflexion sur une intervention ou information dans le cadre des AG associatives est aussi évoquée. Enfin, l'organisation d'une seconde sensibilisation est envisagée pour sensibiliser un public plus large.

4. Diffusion des comptes rendus du CVAB à toutes les associations

Suite à différents retours et échanges, il s'avère que toutes les associations n'ont pas forcément d'informations sur ce qui est fait dans le cadre du CVAB.
A cet effet, il a donc été convenu que, désormais, les comptes rendus des réunions seraient envoyés à chaque association et section d'association.

5. Présentation de l'espace remise en forme Stade Siméon Belliard

Dans le cadre de sa politique sportive, la Ville de Bruz a pour axes prioritaires de développer le sport santé (lutte contre le décrochage sportif, limitation de la diminution des capacités physiques,…), rendre la pratique physique accessible à tous et pour tous sans distinction de capacités physiques ou financières, soutenir le développement de toutes les pratiques, qu'elles soient réalisées dans un cadre associatif, scolaire, médical, ou auto-organisé, et enfin développer et entretenir son patrimoine sportif.

Dans cette optique, la création d'un espace fitness va voir le jour à l'entrée du stade Siméon Belliard.

Ce projet, dont la genèse portait initialement sur le remplacement des appareils du parcours du Vau Gaillard, a connu une évolution notable, notamment grâce à la concertation menée auprès de différents partenaires (associations, scolaires,

professionnels médicaux,…), pour aboutir à la création d'un espace fitness mieux adapté aux besoins des associations et de la population (cf annexes 4 et 5).
Aussi, le choix du matériel sportif a été réfléchi pour en faciliter l'utilisation par un plus large public (scolaires, associations, personnes en situation de handicap,…).
Les travaux débutent ce 03 janvier et la mise en service de cet espace est prévu début mars.

6. Points divers :

a. Pass sanitaire :

Souhait de pouvoir avoir des précisions sur l'évolution des mesures sanitaires. Le service vie associative transmettra celles dont il dispose et va compléter l'affichage déjà en place à la MDA.

b. Portail associatif

Le projet a avancé et est désormais en attente du vote du budget pour le poursuivre.

c. Ateliers associatifs

Retour sur l'atelier subventions réalisé le 06/11 dernier :
Une vingtaine de participants. Cet atelier leur a permis de mieux appréhender la procédure, le dossier et le mode de calcul. Il a aussi mis en évidence quelques incohérences qui seront étudiées pour les prochaines procédures. Atelier à renouveler.

Les ateliers à programmer dont l'ordre de priorité sera défini via un questionnaire envoyé à toutes les associations sont les suivants :
- Intervention Colosse aux pieds d'argile ;
- atelier subventions ;
- initiation aux 1ers secours ;
- dynamisation des équipes de bénévoles ;
- responsabilité des dirigeants ;
- Règlement Général de la Protection des Données (RGPD).

d. Informations diverses

Étude urbaine :
Une étude engagée par la Ville auprès d'un organisme spécialisé va être menée en vue notamment d'identifier les aménagements à prévoir à moyen terme sur la commune. Dans le cadre de celle-ci, certaines associations et membres du CVAB seront sollicités pour y apporter leur contribution.

Charte européenne de l'égalité Femmes-Hommes dans la vie locale :
La Ville va prochainement signer cette charte dans laquelle elle s'engage à proposer un plan d'actions pour les années à venir. Deux temps forts au niveau national sont déjà fixés :
- le 08/03/2022 : Journée internationale des droits des Femmes
- 25/11/2022 : journée pour la lutte contre les violences faites aux femmes

La Ville souhaite s'y rattacher pour organiser le 08/03 un ciné-débat sur la place des femmes dans le sport. Certaines associations ont déjà été sollicitées et d'autres vont l'être prochainement pour y participer.

Label Terre de jeux 2024 :

Dans le cadre de l'accueil en France des Jeux Olympiques et Paralympiques du 26 juillet au 11 août 2024, le comité d'organisation « Paris 2024 » a mis en place un label nommé « Terre de jeux 2024 » destiné à tous les territoires de France métropolitaine et d'Outre-mer.

Il vise à mettre en valeur les bonnes pratiques territoriales et à inciter notamment les collectivités à mettre plus de sport dans le quotidien selon différentes thématiques :

- l'éducation ;
- la santé ;
- l'inclusion ;
- plus de sport durable et responsable ;
- plus de sport accessible à tous ;
- le sport vecteur d'émotions uniques.

La Ville a été labellisée en 2021 et souhaite s'engager sur les points suivants :

- mettre plus de sport dans le quotidien via les thématiques ci-dessus ;
- partager les méthodes et faire avec les acteurs locaux ;
- mener des actions concrètes autour de 3 objectifs :

> Célébration : organiser une célébration ouverte dans une approche durable et concevoir des événements ouverts à tous ;

> Héritage : favoriser la découverte du sport à l'occasion de la journée olympique, soutenir l'éducation par le sport à l'occasion de la semaine Olympique et Paralympique ;

> Engagement : relayer l'actualité de Paris 2024, valoriser les actions réalisées.

Toutes les actions réalisées n'auront de sens que si elles sont portées par une majorité de personnes et de structures telles que les associations. Des informations sur ce thème seront transmises prochainement.

Le prochain CVAB aura lieu :
Jeudi 3 février à 20h00
En visio ou à l' espace Romarin
À la Maison des Associations

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Charte de la laïcité

du Secrétariat d'Etat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes

Préambule :

Considérant que la République laïque oblige autant qu'elle protège et garantit l'égalité entre toutes et tous, les signataires de cette charte s'engagent :

- à faire respecter, à promouvoir et à faire partager, dans chacune des actions menées, la mise en œuvre de la devise républicaine « *Liberté, Egalité, Fraternité* » en veillant à une juste application du principe de laïcité ;
- à prévenir les phénomènes de pressions, de rejet de l'autre ou de discriminations notamment à raison de sa religion, de sa conviction, de son sexe, ou d'une quelconque appartenance réelle ou supposée.

Article 1 : La laïcité contribue à l'égalité entre les femmes et les hommes et à la dignité des personnes

La République laïque ne tolère aucune discrimination, notamment entre les femmes et les hommes, qu'elle découle d'un motif religieux ou autre. La laïcité contribue à promouvoir une culture commune du respect, du dialogue, de la tolérance mutuelle et de la considération d'autrui comme semblable doté de la même dignité et des mêmes droits.

Article 2 : La laïcité est le socle de la citoyenneté

La laïcité est notre bien commun. Elle doit être promue et défendue par les pouvoirs publics et par tous les acteurs de la vie associative. Elle doit rassembler et ne pas être une source de divisions. La République laïque se fixe pour objectif de regrouper les femmes et les hommes divers autour de valeurs partagées, telles que la liberté de conscience ou l'égalité de tous quels que soient, notamment, leurs appartenances religieuse, convictionnelle ou leur sexe.

<u>Article 3</u> : La laïcité garantit la liberté de conscience

La laïcité garantit la liberté de conscience qui permet la liberté de croire, de ne pas croire, de ne plus croire ou de changer de religion. La liberté de croire inclut celle de pratiquer une religion, en privé ou en public, dès lors que les manifestations de cette pratique ne portent pas atteinte à l'ordre public établi par la loi. La République laïque permet à toutes et tous d'affirmer publiquement leurs convictions sans que cela ne puisse les mettre en danger.

<u>Article 4</u> : La laïcité contribue à la fraternité

La laïcité fédère, renforce l'unité de la nation et contribue à la mise en œuvre de l'idéal républicain de fraternité.

<u>Article 5</u> : La laïcité garantit le libre arbitre

La laïcité offre à chacun les conditions d'exercice de son libre arbitre et de la citoyenneté. La République laïque n'admet aucune injonction ni contrainte visant à imposer l'adhésion à une conviction, religion, ou à une pratique quelle qu'elle soit. Aucune religion ni aucun courant de pensée ne peut imposer ses prescriptions à la République.

<u>Article 6</u> : La laïcité contribue à l'égal accès aux services et équipements publics

La laïcité garantit la neutralité de l'Etat, des collectivités locales et des services publics et leur parfaite impartialité vis-à-vis de tous les usagers, quelles que soient leurs croyances ou leurs convictions. La neutralité s'impose aux agents et salariés exerçant une mission de service public. De même, toute discrimination à raison notamment de la religion, de la conviction, du genre ou de l'orientation sexuelle doit être poursuivie. Nul usager ne peut être exclu de l'accès aux services et équipements publics en raison de ses convictions et de leur expression, dès lors qu'il ne perturbe pas le bon fonctionnement du service et respecte l'ordre public établi par la loi.

<u>Article 7</u> : Les associations subventionnées participent à la promotion de la laïcité

L'organisation des activités des associations subventionnées est respectueuse du principe de laïcité en tant qu'il garantit la liberté de conscience, l'égalité et l'accueil de toutes et tous quelles que soient leurs convictions ou religion.

Ces règles peuvent être précisées dans le règlement intérieur des associations n'exerçant pas une mission de service public. Pour les salariés et bénévoles de ces associations, les restrictions au port de signes ou tenues manifestant une appartenance religieuse sont possibles si elles sont justifiées par la nature de la tâche à accomplir et proportionnées au but recherché.

CHARTE D'ENGAGEMENTS MUTUELS
VILLE DE BRUZ ET ASSOCIATIONS

La présente charte a pour objectif de préciser les engagements prioritaires entre les Associations et la Ville de Bruz.

Les engagements prioritaires de la Ville de Bruz :

- **Maintenir et développer les ressources au service des associations :**
  - Faciliter l'accès aux nouvelles associations.
  - Simplifier les démarches des associations par la mise en place d'outils.
  - Mettre à disposition des documents sur le fonctionnement d'une association.
  - Faciliter l'accès à la formation et aux échanges de pratiques.
  - Apporter une aide logistique par la mise à disposition de locaux, d'équipements municipaux et de matériels.

- **Valoriser le bénévolat et les associations :**
  - Valoriser les associations et leurs bénévoles dans les différents supports de communication de la Ville (Site Internet, Semaine à Bruz, Bruz Mag) et autour d'événements ponctuels.
  - Valoriser l'implication des bénévoles et adhérents lors de manifestations dédiées.
  - Favoriser et accompagner la mise en place de dispositifs permettant l'accès au plus grand nombre à l'ensemble des activités associatives.

- **Favoriser les échanges et le dialogue avec les associations :**
  - Communiquer sur l'ensemble des aides accordées aux associations.
  - Faire fonctionner un Conseil de la Vie Associative et du Bénévolat.
  - Créer les conditions et développer les outils favorisant les bonnes pratiques au sein des équipements publics utilisés par les associations

- **Encourager, accompagner, valoriser les initiatives inter-associations contribuant à l'animation de la Ville :**
  - Soutenir sous différentes formes les projets impliquant plusieurs associations, qu'ils soient à l'initiative de la Ville ou des associations elles-mêmes.

- **Conforter la qualité de vie et la cohésion sociale :**
  - Inciter les associations à avoir une démarche éco-responsable.

Je soussigné, Philippe SALMON, Maire de Bruz, reconnais avoir pris connaissance de la charte, en accepter les termes, et m'engage à la respecter et à la faire respecter.

A Bruz, le

CHARTE D'ENGAGEMENTS MUTUELS
VILLE DE BRUZ ET ASSOCIATIONS

La présente charte a pour objectif de préciser les engagements prioritaires entre les Associations et la Ville de Bruz.

Les engagements prioritaires des Associations :

- **Respecter les équipements, locaux et matériels mis à disposition :**
  - Respecter les règlements intérieurs et en faire part aux adhérents.
  - Respecter les modalités d'utilisation (réservation, accès, durée).
  - Gérer de façon éco-responsable les ressources mises à disposition
  - Assurer une communication bienveillante envers le personnel municipal.

- **Rendre lisible leur projet (objectifs, activités, organisation, fonctionnement) auprès de la Ville, de leurs adhérents et des Bruzois.**

- **Valoriser le bénévolat et l'engagement associatif :**
  - Sensibiliser les adhérents au fonctionnement associatif et à la nécessaire implication du plus grand nombre.
  - Favoriser le renouvellement des instances et leur dimension intergénérationnelle en encourageant et en accompagnant les jeunes, et tout autre adhérent volontaire, dans la prise de responsabilité.

- **Maintenir une organisation et un fonctionnement transparents :**
  - Assurer une transparence financière vis-à-vis des adhérents et de la Ville par la transmission et/ou la mise à disposition annuelle des rapports financiers et du rapport d'activité de l'association.
  - Assurer une transparence de fonctionnement par le respect des règles démocratiques établies par la loi 1901 et par l'information des adhérents et de la Ville en cas de modification d'objet et de changement de dirigeant.
  - Informer les représentants de la Ville de la tenue de l'Assemblée Générale.
  - Transmettre à la Ville tous les documents nécessaires à la constitution du dossier de demande de subvention.
  - S'engager à respecter les demandes du service Vie Associative et Animation notamment en termes de délai de réponses, utilisation des équipements.

- **Conforter la qualité de vie et la cohésion sociale :**
  - Etre particulièrement attentif à l'accueil des nouveaux adhérents et à leur intégration dans la vie associative.
  - Mettre en place les conditions favorisant l'accès aux activités au plus grand nombre, et notamment aux personnes fragilisées et/ou précaires.
  - Développer des collaborations et mutualisations entre associations.
  - Etre attentif aux conduites à risque, notamment liées à la consommation d'alcool et de drogue.

- **Contribuer à la vie de la commune en participant autant que possible à une ou plusieurs actions de solidarité et/ou d'animation.**

- **Signer et respecter la Charte de la Laïcité rédigée par l'Observatoire de la laïcité pour le Secrétariat d'État chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes.**

Je soussigné(e)..... Président(e) de l'association .....

Atteste avoir pris connaissance de la charte, en accepter les termes, et m'engage à la respecter et à la faire respecter.

A Bruz, le

ANIMATIONS DES WEEK-ENDS

-

PRÉSENTATION EN CVAB

15/12/2021

- Les intentions
- Les instances participatives
- Les modalités
- Les acteurs et leurs rôles

LES INTENTIONS

- Développer des animations du week-end pour les Bruzois.es ;
- S ’appuyer sur l’existant ;
- Créer de nouveaux rendez-vous pour diversifier les propositions ;
- Proposer ces animations en complément et non en concurrence avec les autres événements (ville, assos).

INSTANCES PARTICIPATIVES

- Présentation de notre projet lors du CCVC du 16 novembre et collecte des idées.
- Présentation au CVAB du 15 décembre pour consultation et réflexion sur la manière d’associer les associations et s’assurer que les idées soient compatibles avec des projets d’associations.
- Retour vers le CCVC pour avancer sur la programmation d’actions concrètes (19 Janvier).

LES MODALITÉS

- **Des rendez-vous en fin de semaine** (dimanche matin ou après-midi, peut-être vendredi soir ?) **simples à organiser**

- **Chaque premier dimanche du mois, d'avril à octobre** : Les dimanches du kiosque au kiosque à 11 heures.

- **6 autres WE où il n'y a pas d'événements significatifs à Bruz** : (Pour 2022 : les 17 avril, 15 mai, 19 juin, 10 juillet, 11 septembre et 9 ou 16 octobre)

- **Dans différents lieux de la ville** (aires de jeux, lieux de rencontre des familles ,Les parcs et jardins, Les quartiers (Vert Buisson), Halle Pagnol, Maison de l'enfance de Carcé, lieux de patrimoine…)

- **A destination de différents publics** (enfants/adultes/personnes âgées/Familles…)

LES ACTEURS ET LEURS RÔLES

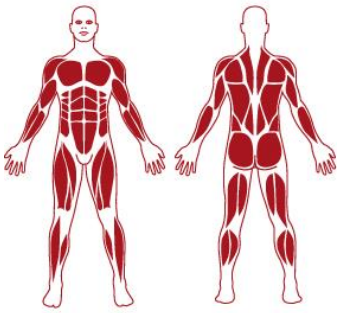
- **Les associations** :

- Proposer des animations portées par l'asso ou certains de ses adhérents ou plusieurs assos ou sections d'assos (fiche descriptive des publics visés, des dates, horaires et lieux souhaités et des besoins)
- Encadrer ces animations

- **La ville** :

- Communiquer
- Faciliter l'organisation de ces animations

1. Rameur avec variateur de difficulté (indépendant)



2. Renforce les muscles des membres inférieurs et supérieurs (dos, épaules, biceps, lombaires, abdos, cuisses, fessiers et mollets). Augmente le volume des muscles dorsaux. Améliore la coordination des membres et l'agilité des articulations.

3. S'asseoir sur l'appareil en posant les pieds sur les repose-pieds. Saisir les poignées et les tirer vers soi tout en appuyant sur les repose-pieds et revenir à la position initiale.

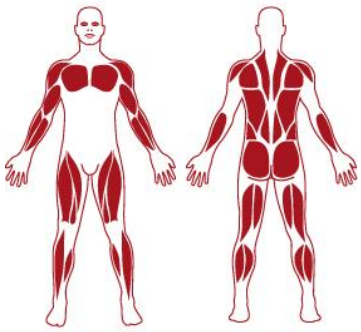
Long. : 107 cm – Larg. : 102 cm – Haut. : 93 cm
Réf. : RM0310-F (garantie 20 ans) / RM0310-P (garantie 5 ans)

Vérin Réglable

4. 6 niveaux de difficulté
5. 10 à 90 kg (selon agrès)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/gamme-r/rameur-r/>

2. Skieur : (indépendant)

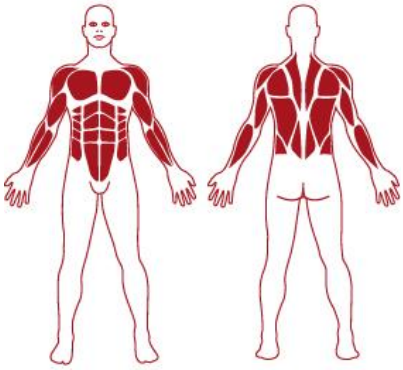


- Améliore la flexibilité des membres supérieurs et inférieurs et les articulations au niveau des hanches.
- S'installer debout sur l'appareil en se tenant aux poignées, tirer une poignée vers soi puis l'autre, tout en avançant les jambes, comme un skieur de fond.

Long. : 112 cm – Larg. : 66 cm – Haut. : 172 cm
POUR QUI ? Adolescent : **7**/10 – Adulte : **9**/10 – Senior : **7**/10
NIVEAU … **Facile**
Réf. : CT0108-F (garantie 20 ans) / CT0108-P (garantie 5 ans)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/fitness-bien-etre/cardio-training/skieur-de-fond/>

3. Dips Pump Traction bras : (indépendant)

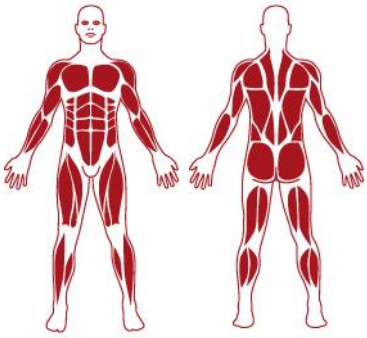


- Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les fonctions des épaules, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts. .
- **Dips** : face à l'agrès, faire des Dips en se tenant aux poignées. **Pump** : faire des pompes en se tenant aux poignées. **Traction Bras** : faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.

Long. : 120 cm – Larg. : 100 cm – Haut. : 190 cm
POUR QUI ? Adolescent : **8**/10 – Adulte : **9**/10 – Senior : **3**/10
NIVEAU … **Élevé**
Réf. : M0327-F (garantie 20 ans) / M0327-P (garantie 5 ans)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/fitness-bien-etre/musculation/trio-dips-pump-traction-bras/>

4. Dips push leg : (indépendant)

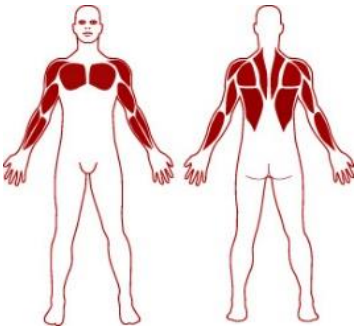


- **Dips** : renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. **Push-Leg** : développe les muscles des membres inférieurs, surtout les adducteurs, les abducteurs et ischios jambiers.
- **Dips** : faire des Dips en se tenant aux poignées. **Push-Leg** : face à la barre d'appui, placer le tube horizontal contre le haut de la cheville, lever votre jambe latéralement, puis revenir en douceur. Variante : se placer sur le côté face au bras mobile. Positionner le devant de votre cheville contre le tube horizontal, lever votre jambe et revenir en douceur. Même exercice en se positionnant dos au bras mobile, placer l'arrière de votre cheville contre le tube, lever et revenir en douceur.

Long. : 105 cm – Larg. : 122 cm – Haut. : 123 cm
POUR QUI ? Adolescent : **8**/10 – Adulte : **9**/10 – Senior : **7**/10
NIVEAU … Dips **Élevé –** NIVEAU … Push-Leg **Moyen**
Réf. : M0328-F (garantie 20 ans) / M0328-P (garantie 5 ans)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/fitness-bien-etre/musculation/duo-dips-push-leg/>

5. Pec press couché avec variateur de difficulté : (indépendant)



- Développe la capacité musculaire des membres supérieurs, le grand/petit pectoral, le deltoïde antérieur, les triceps, le grand dorsal, le grand rond, les trapèzes, le deltoïde postérieur ainsi que les biceps. Améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.
- Pieds au sol, s'allonger sur le banc, les poignées au niveau de la poitrine. Garder le dos bien plaqué au banc. Saisir les poignées en pronation, pousser jusqu'à l'extension complète des bras. Revenir en douceur à la position initiale.

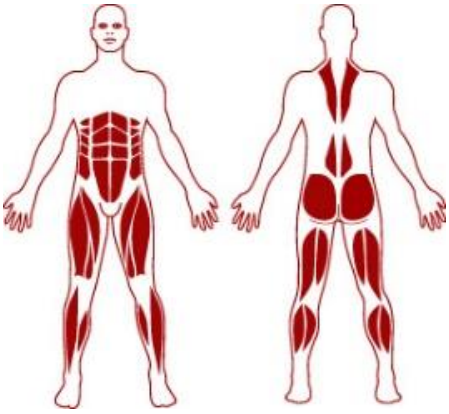
Long. : 178 cm – Larg. : 89 cm – Haut. : 107 cm
Réf. : RM0330-F (garantie 20 ans) / RM0330-P (garantie 5 ans)

Vérin Réglable

- 6 niveaux de difficulté
- 10 à 90 kg (selon agrès)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/gamme-r/pec-press-couche-r/>

6. Squat avec variateur de difficulté : (indépendant)



- Développe principalement la capacité musculaire des membres inférieurs : Adducteurs, quadriceps, mollet, ischio-jambiers et Fessiers. Renforce les muscles lombaires et les abdominaux.
- Debout, saisir les poignées et positionner les manchons sur vos épaules. Dos bien droit, descendre en douceur, genoux vers l'extérieur (épaules alignées verticalement aux pieds). Remonter à la position initiale.

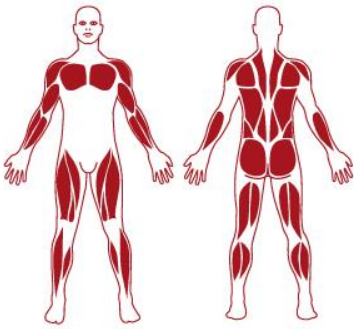
Long. : 152 cm – Larg. : 70 cm – Haut. : 152 cm
Réf. : RM0331-F (garantie 20 ans) / RM0331-P (garantie 5 ans)

Vérin Réglable

- 6 niveaux de difficulté
- 10 à 90 kg (selon agrès)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/gamme-r/squat-r/>

7. Vélo elliptique : (indépendant)



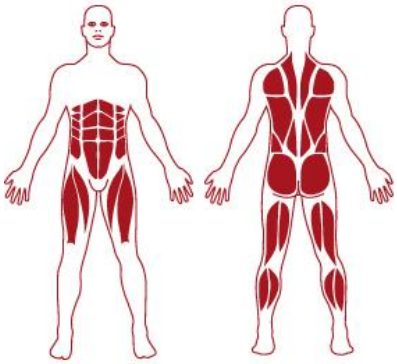
- Développe la capacité musculaire des membres supérieurs, inférieurs, et du bassin. Améliore les capacités cardio-pulmonaires et la coordination des membres.

S'installer debout sur l'appareil et se tenir aux poignées, pédaler tout en tirant vers soi, une poignée puis l'autre.

Long. : 130 cm – Larg. : 66 cm – Haut. : 180 cm
POUR QUI ? Adolescent : **7**/10 – Adulte : **9**/10 – Senior : **7**/10
NIVEAU … **Moyen**
Réf. : CT0103-F (garantie 20 ans) / CT0103-P (garantie 5 ans)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/fitness-bien-etre/cardio-training/velo-elliptique/>

8. Abdo lombaire : (indépendant)

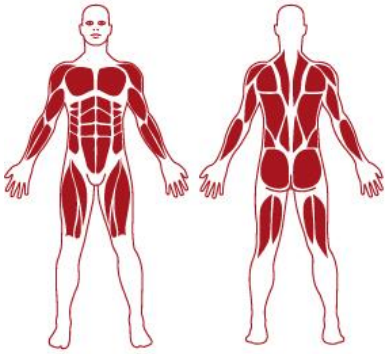


- **Abdo :** développe les abdominaux et les muscles du dos, travaille la souplesse. **Lombaire :** renforce les muscles du bas du dos (travaille opposé et complémentaire à l'Abdo).
- **Abdo :** s'allonger sur l'appareil et, une fois les pieds bien calés, ramener le corps en avant avec les mains sous la tête. Faire des séries d'abdos en marquant une pause entre chacune d'elles. **Lombaire :** monter sur l'agrès, positionnez votre ventre contre le tube horizontal, penchez vous vers l'avant en douceur et revenez à la position initiale tout en mettant vos mains derrière la nuque et l'arrière de vos talons contre le tube prévu à cet effet.

Long. : 132 cm – Larg. : 132 cm – Haut. : 93 cm
POUR QUI ? Adolescent : **8**/10 – Adulte : **9,5**/10 – Senior : **5**/10
NIVEAU … Abdo **Élevé –** NIVEAU … Lombaire **Moyen**
Réf. : M0306-F (garantie 20 ans) / M0306-P (garantie 5 ans)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/fitness-bien-etre/musculation/duo-abdo-lombaire/>

9. Dips gainage double : (indépendant)

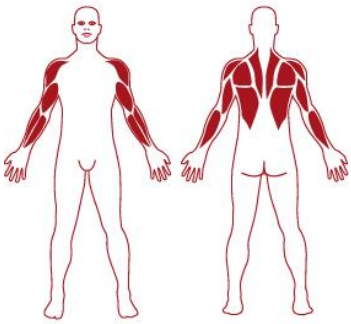


- Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.
- S'adosser en tenant les poignées verticales et soulever les jambes. Variante : faire des Dips en se positionnant face aux dossiers.

Long. : 182 cm – Larg. : 62 cm – Haut. : 145 cm
Réf. : M0318A-F (garantie 20 ans) / M0318A-P (garantie 5 ans)

À partir de l'adresse <https://www.fitpark.fr/produits/fitness-bien-etre/musculation/dips-gainage/>

10. PMR : Duo barreur tourniquet (si possibilité de réduire la hauteur du pied)



- Améliore la flexibilité des articulations, des poignets, des coudes et des épaules. Recommandé dans le cas d'épaules ayant subi des traumatismes et ankylosées. Améliore la coordination des mouvements des membres supérieurs. Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs. Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments.

  Barreur : face à la roue, la faire tourner en maintenant les poignées vers la droite puis la gauche sans bouger le bas du corps. Variante : se mettre de côté, tenir une poignée et faire tourner la roue d'un bras, puis changer de bras. **Tourniquet** : se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre.

  Long. : 84 cm – Larg. : 80 cm – Haut. : 182 cm
  POUR QUI ? Adolescent : **8**/10 – Adulte : **9**/10 – Senior : **9**/10
  NIVEAU … **Facile**
  Réf. : S0215-F (garantie 20 ans) / S0215-P (garantie 5 ans)

11. PMR : Duo tourniquet traction bras :

Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.

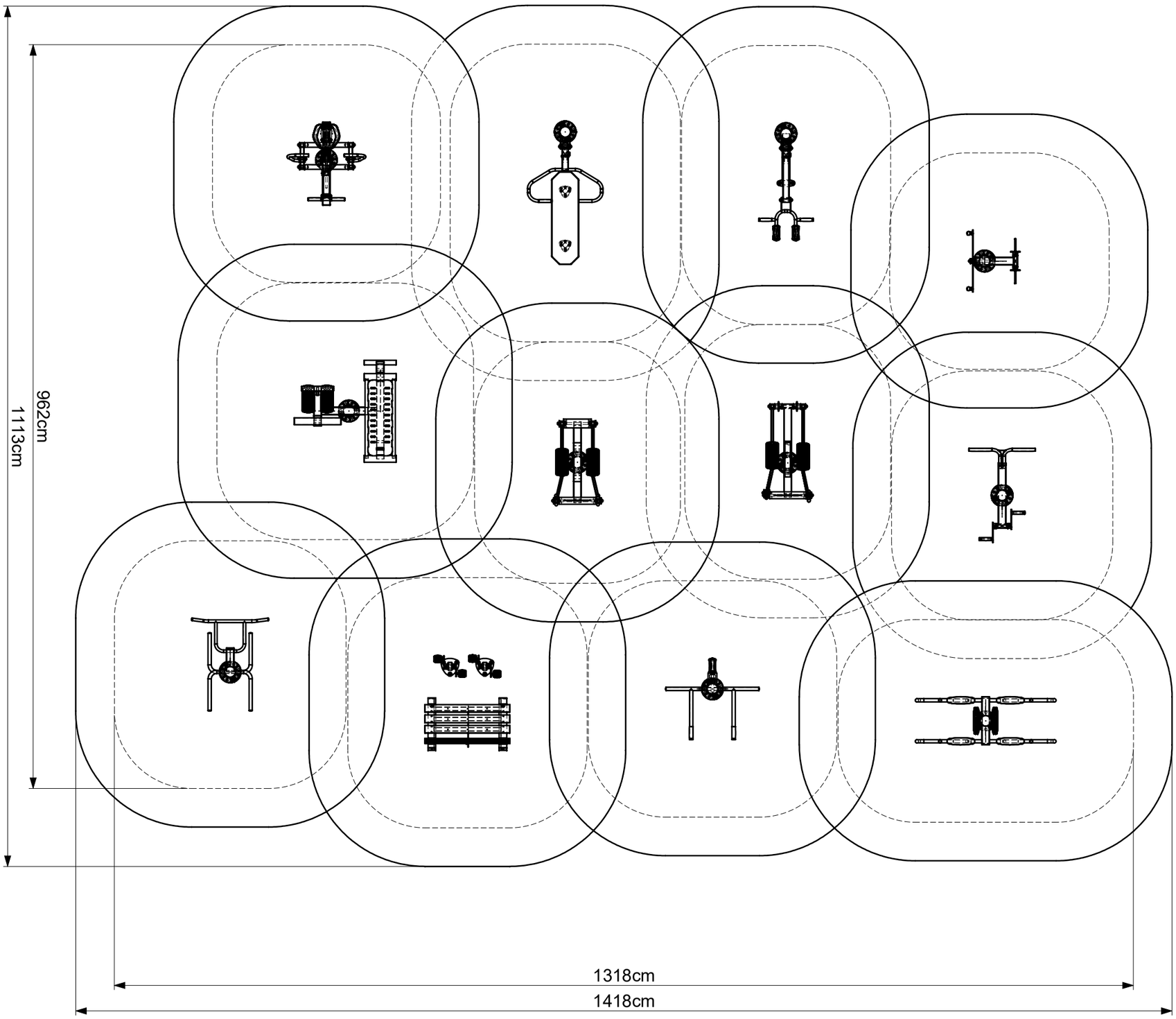
Stimule la circulation sanguine des membres supérieurs. Renforce les muscles autour des articulations (poignets, coudes, épaules) et la flexibilité des ligaments. Développe la force et la flexibilité des muscles des membres supérieurs, du dos et des épaules. Améliore les fonctions des épaules, de l'abdomen, du bassin et des articulations des doigts.

Tourniquet : se positionner debout face au tourniquet, maintenir les poignées. Tourner dans un sens puis dans l'autre. **Traction Bras** : faire des tractions avec les bras en tenant les poignées.

Long. : 122 cm – Larg. : 86 cm – Haut. : 148 cm
NIVEAU … Tourniquet Facile – NIVEAU … Traction Bras Élevé
Réf. : PMR0703-F (garantie 20 ans) / PMR0703-P (garantie 5 ans)

12. Pédalier : couplé avec banc

REF : MU4010 + MU 1011


962cm
1113cm
1318cm
1418cm