

Pro-Actif Santé

santé / bien-être / plaisir



RAPPORT
ANNUEL

2018-2019

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente du conseil d'administration	4
Mot de la coordonnatrice générale	4
Historique de l'organisme	4
Mission et vision de l'organisme	4
Valeurs de l'organisme	4
Structure et activités de l'organisme	4
Conseil d'administration	4
Organigramme au 30 juin 2019	6
Employés	6
Instructeurs	6
Membres de l'organisme	7
Clients	7
Stagiaire	7
Services	7
Programme de camp de jour estival	11
Mission du camp de jour	11
Culture et valeurs du camp de jour	11
Communications - outils de promotion et de visibilité	12
Autres activités de visibilité	12
Réalizations	12
Événements et activités spéciales	13
Questionnaire de satisfaction	14
États des résultats	15

MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

J'ai la chance d'être membre du conseil d'administration de Pro-Actif Santé depuis trois ans maintenant, dont un an à titre de présidente. J'ai vu naître l'organisme à but non lucratif et constaté toute son évolution depuis. Celle-ci me rend d'ailleurs bien fière.

Derrière cette réussite se trouvent des gens de cœur. Je tiens à remercier :

- l'équipe de gestion dont le travail est si indispensable à la poursuite de nos activités;
- nos instructeurs chevronnés qui chaque jour se démarquent par leur engagement et leur désir d'offrir des cours de grande qualité à la clientèle;
- les membres du programme *Échange d'énergie* sans qui nous ne pourrions avoir un environnement aussi agréable pour s'entraîner;
- les membres du conseil d'administration qui ont à cœur la mission de l'organisme et prennent chaque décision en ce sens;
- et finalement Sylvie Bacon, coordonnatrice générale, qui met sa passion, ses idées et son expérience au service de l'organisme.

L'année qui vient de passer en a été une de croissance pour Pro-Actif Santé. La communauté a en effet répondu présente à nos cours en salle, nos ateliers, nos retraites ainsi qu'aux activités organisées en partenariat avec l'arrondissement de Verdun.

Merci aux clients et participants pour votre confiance. Cela nous touche profondément que vous nous ayez choisis pour créer votre routine mieux-être. Vous nous le dites, vous appréciez nos activités où le bien-être du corps et de l'esprit prime sur la performance. Le plaisir de bouger doit toujours être au rendez-vous et c'est ce qui oriente nos actions au quotidien.

Pour en savoir plus sur l'étendue de nos réalisations cette année, nous vous invitons à prendre connaissance de ce rapport.

C'est avec un enthousiasme renouvelé que nous attaquerons la prochaine année!

Valérie Verville

MOT DE LA COORDONNATRICE GÉNÉRALE

Il me fait plaisir de vous dire ces quelques mots dans le cadre de ce troisième bilan annuel de Pro-Actif Santé Verdun à titre d'organisme sans but lucratif. Les services les mieux connus de Pro-Actif Santé demeurent l'offre de cours de groupe et son camp de jour. Toutefois, bien d'autres activités sont réalisées par l'organisme et cela est possible grâce au travail de personnes engagées et dévouées.

L'année a été, encore une fois, des plus remplies. Ce rapport rend compte de l'activité de Pro-Actif Santé entre le 1er juillet 2018 et le 30 juin 2019. L'accomplissement du plan d'action présenté à l'assemblée générale annuelle de l'année dernière me comble de fierté. Pratiquement tous nos objectifs ont été atteints, soit l'augmentation du chiffre d'affaire ayant, entre autres, comme point central l'augmentation des inscriptions, dépassant l'objectif d'une moyenne de 100 inscriptions, la création d'un poste à temps partiel au service à la clientèle comblé par Rachel Fiset, l'offre d'ateliers de formation continue pour notre équipe d'instructeurs ainsi que leur implication dans des événements stimulants et rassembleurs (ex. : retraite de yoga à l'automne et retraite multidisciplinaire au printemps) ainsi que deux événements locaux importants (Yoga sur les berges et Bouge et découvre).

Je remercie sincèrement les membres du conseil d'administration pour leur confiance, leur soutien, mais surtout leur implication. Je tiens à témoigner mon respect envers Cynthia Desrochers et Rachel Fiset, employées d'une grande finesse qui nous accompagnent avec passion dans les activités quotidiennes. L'équipe administrative a su s'investir dans tous ces champs d'activités, et ce, avec professionnalisme et rigueur, malgré la charge de travail accru demandée.

Pro-Actif Santé, c'est d'abord et avant tout une équipe d'instructeurs tout simplement formidable. Engagés dynamiques, et motivants, ils ont à cœur le plaisir, la qualité des services et le respect.

Nous avons réussi à atteindre un équilibre budgétaire viable en dépit des ressources limitées. Par ailleurs, réussir à stabiliser et augmenter davantage nos revenus nous permettrait de concentrer nos énergies sur la poursuite de notre mission. Voilà le souhait que nous espérons réaliser dans l'année qui vient.

Sylvie Bacon, coordonnatrice générale

HISTORIQUE DE L'ORGANISME

Pro-Actif Santé fait partie du paysage verdunois depuis 2008. Sylvie Bacon, fondatrice, a géré cette entreprise pendant huit ans. Pro-Actif Santé a su se démarquer par la qualité de ses services, son approche humaine et personnalisée, l'ambiance chaleureuse et conviviale en studio et, surtout, par son excellente équipe d'instructeurs. Depuis l'été 2016, c'est en tant qu'organisme sans but lucratif que Pro-Actif Santé poursuit ses activités.

MISSION ET VISION DE L'ORGANISME

La mission de Pro-Actif Santé est de promouvoir un mode de vie sain et actif en offrant aux citoyens de Verdun et du Sud-Ouest des services et des activités de conditionnement physique et d'éducation. Grâce à la variété de notre programmation, nous les aidons à développer, puis à maintenir leur intérêt envers l'activité physique afin de les amener à l'intégrer à long terme dans leur vie et à obtenir des résultats durables, voire permanents sur leur santé.

Dans les prochaines années, selon la vision de Pro-Actif Santé, le studio consolidera son image de référence en matière de santé physique et deviendra un acteur principal à cet égard dans la communauté en étant convié aux activités offertes par l'arrondissement de Verdun.

VALEURS DE L'ORGANISME

Nos valeurs guident l'ensemble de nos décisions ainsi que la mise sur pied de nos différents projets, tout en assurant notre rôle d'organisme socialement responsable.

Plaisir : convivialité, motivation, variété, dynamisme

Qualité des services : expertise, rigueur, sécurité, échelle humaine

Respect : partage, écoute, flexibilité, ouverture

Engagement : communauté, rassemblement, éducation, implication, accessibilité

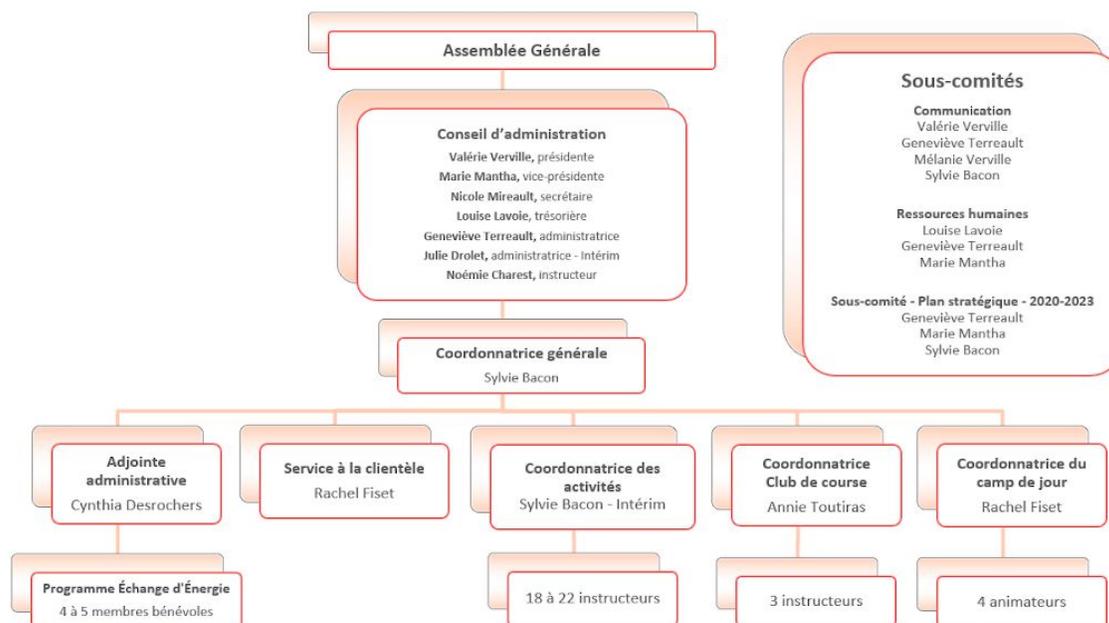
STRUCTURE ET ACTIVITÉS DE L'ORGANISME

CONSEIL D'ADMINISTRATION

La composition du conseil d'administration (CA) a changé quelque peu au cours de la dernière année. Ces changements se sont avérés très positifs pour le développement de l'organisation puisqu'une expertise intéressante est mise à profit. La synergie et la détermination entre les membres sont bien présentes et les décisions se prennent avec respect. L'ensemble des membres du CA s'implique à d'autres niveaux, par exemple par la représentation de l'organisme lors d'événements, la rédaction et la correction de divers documents ou encore par les soins apportés à l'image de marque de l'organisme.

Les membres du CA, incluant des clientes de Pro-Actif Santé ainsi qu'une instructrice, sont toutes des personnes qui croient profondément à la mission de l'organisme et qui ont à cœur la poursuite de ses activités. Dans le cadre des sous-comités, ils se sont notamment penchés sur le développement de l'organisme ou encore, sur une future politique portant sur le harcèlement.

ORGANIGRAMME AU 30 JUIN 2019



EMPLOYÉS

L'équipe de Pro-Actif Santé est composée de trois postes réguliers à temps partiel totalisant environ 70 heures par semaine, soit un poste de coordonnatrice générale, un autre de coordonnatrice des activités et service à la clientèle et finalement un poste de commis de bureau. Avec la mise en place du camp de jour estival, 5 postes saisonniers à temps plein s'ajoutent.

Depuis novembre 2018, le poste de coordonnatrice des activités est vacant. Pour des raisons stratégiques (opérationnelles et financières), la Direction générale a décidé de ne pas combler le poste. Une partie des tâches et responsabilités normalement assumées par la coordination des activités a été répartie entre les autres employés. Ceci a permis de terminer l'année avec un bénéfice. En contrepartie, certains dossiers ont été mis de côté. À moyen terme, les résultats démontrent que c'était une bonne stratégie. Par contre, à plus long terme, surtout dans une optique de croissance, l'organisme devra combler ce poste au cours de la prochaine année.

INSTRUCTEURS

L'équipe d'instructeurs est formée d'une vingtaine de sous-contractants. Ils détiennent une grande autonomie dans la création de la structure de leurs cours et dans la manière de réaliser leur travail.

Ceux-ci sont responsables d'organiser, de planifier et d'animer les activités de leur(s) groupe(s) pour la durée de la session. Ils détiennent une certification d'instructeur reconnue ou un baccalauréat en kinésiologie ou toutes autres formations spécifiques selon le type de programme enseigné. Ils détiennent, en général, plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cours de groupe.

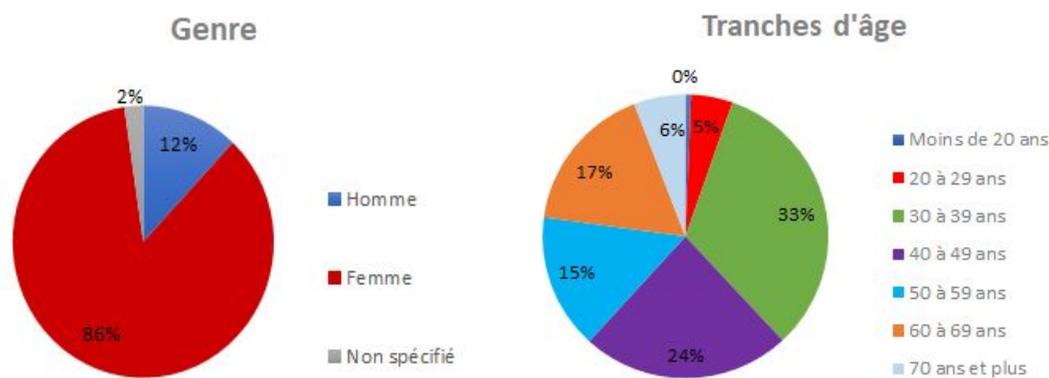
Les principales qualités que Pro-Actif Santé recherche chez ses instructeurs sont la fiabilité, le dynamisme, l'habileté à bien vulgariser leur matière et la capacité à adapter leurs exercices selon les aptitudes de chaque participant. Leur sensibilité à la mission et aux valeurs de l'organisme est également appréciée, tout comme leur disposition à être un modèle pour la promotion de l'activité physique.

MEMBRES DE L'ORGANISME

L'organisme compte 178 membres, soit 44 de plus que l'année précédente. Ils ont participé au développement des activités de l'organisme en se procurant l'affiliation membre de 15 \$. En devenant membres de Pro-Actif Santé, ils ont adhéré et participé à notre mission et peuvent maintenant donner leur point de vue et voter lors de l'assemblée générale annuelle. Parmi les autres avantages, les membres ont également droit à 5 \$ de rabais sur les ateliers, conférences, certaines activités organisées chez Pro-Actif Santé et certains articles en boutique.

CLIENTS

Durant l'année d'exercice, 881 personnes se sont inscrites à l'une ou l'autre de nos activités (cours, ateliers, camp de jour, club de course). De ce nombre, 650 personnes se sont inscrites à nos activités régulières, ce qui représente une augmentation de 9 % en comparaison avec l'année précédente. La clientèle est toujours majoritairement composée de femmes âgées entre 30 et 49 ans.



STAGIAIRE

En collaboration avec le cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu, nous avons accueilli une stagiaire française que nous avons attiré au soutien administratif. Celle-ci a travaillé chez Pro-Actif Santé pendant trois mois et a principalement apporté son aide au service à la clientèle, nous permettant ainsi d'améliorer notre présence à l'accueil en soirée et les fins de semaine. Elle nous a aussi laissé des rapports bien construits, par exemple sur l'étude de nos compétiteurs. Elle a aussi contribué à la mise à jour et à l'amélioration de nos procédures administratives. Cet échange de service s'est avéré une expérience enrichissante pour cette étudiante et de la main-d'oeuvre à faible coût pour l'accomplissement de certaines tâches de l'organisme.

SERVICES

PRO-ACTIF SANTÉ C'EST :

- 5 lieux différents pour se rapprocher de notre clientèle et élargir notre offre de service;
- 10 choix de types de cours pour répondre aux intérêts et aux objectifs d'entraînement de chacun;
- 40 séances inscrites à l'horaire, en moyenne, pour s'adapter à l'agenda bien rempli de nos clients;
- Près de 20 entraîneurs chevronnés pour accompagner les participants dans leur routine mieux-être.

L'un des objectifs de Pro-Actif Santé est d'offrir une variété d'activités permettant aux nouvelles mamans, tout autant qu'aux personnes retraitées ou encore aux professionnels, de s'entraîner au moment voulu.

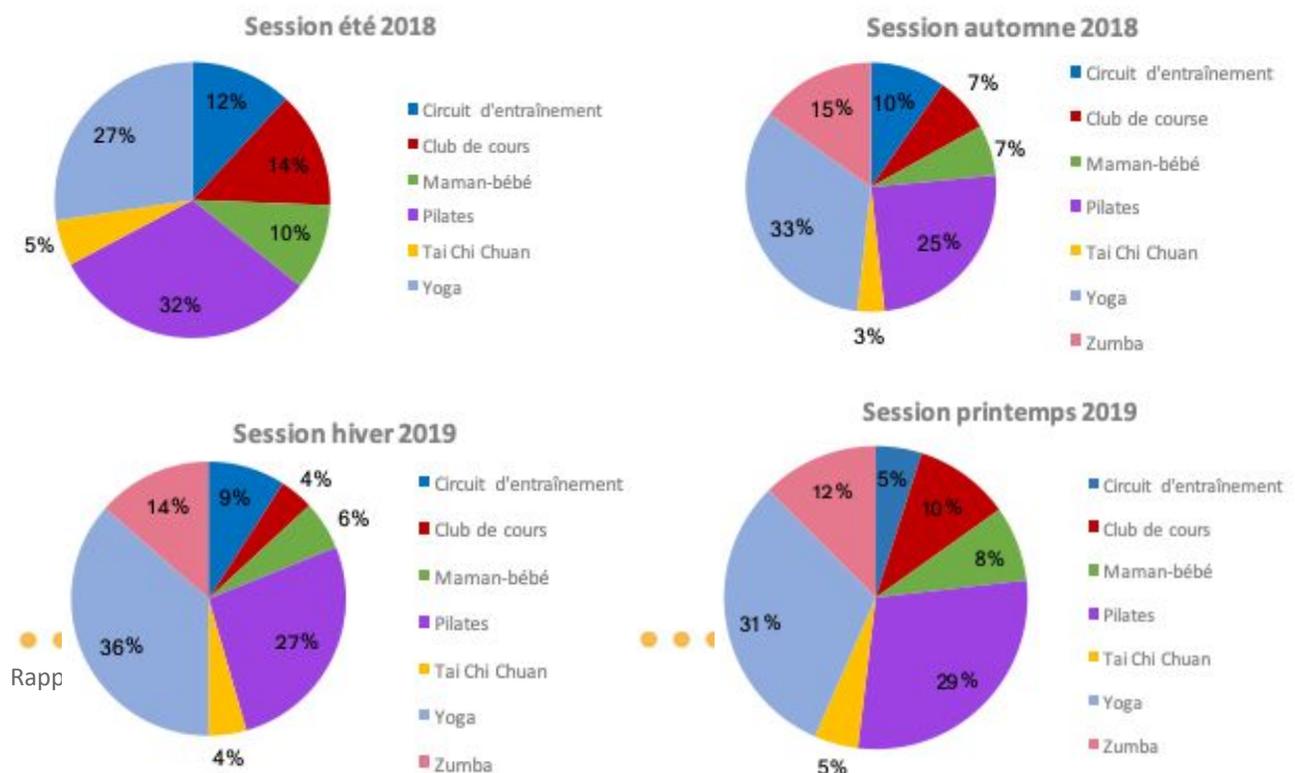
Au cours de la session d'été 2018, nous comptons 183 inscriptions, ce qui représente une augmentation de 76 %. Celle-ci s'explique principalement par une augmentation de 36 % de l'offre de cours au studio ainsi que l'offre estivale qui s'ajoute au Centre communautaire Elgar.

Pour la session d'automne 2018, nous dénombrons 435 inscriptions, soit une augmentation de 16 % provenant des deux centres communautaires.

En ce qui concerne la session d'hiver 2019, on note une légère augmentation de 8 % en comparaison avec la session d'hiver 2018.

Par ailleurs, le scénario de la session du printemps 2019 ressemble à celui de l'hiver, avec une augmentation de 7%.

Pour toutes les sessions, l'offre de services est majoritairement axée sur le yoga et le Pilates. Lorsque l'on analyse les résultats des questionnaires de satisfaction, on observe que l'offre est cohérente avec les attentes des utilisateurs. Toutefois, la mission de Pro-Actif Santé est d'offrir une variété de services qui vise plusieurs paramètres en lien avec l'amélioration de la condition physique, ce qui représente tout de même un défi.



CLUB DE COURSE

Le Club de course est composé de trois groupes distincts : débutants, intermédiaires et avancés. Pour les sessions de l'été, de l'automne et du printemps, les coureurs se sont réunis les lundis et les mercredis soir à 19 h pour un entraînement basé sur un programme personnalisé élaboré en début de session par l'équipe d'entraîneurs. Ce programme inclut des intervalles, des tests ainsi que des exercices de musculation. Le samedi matin, les participants effectuent des sorties de course en continue.

- Pour sa 2e année d'existence, le club de course de Pro-Actif Santé a participé aux événements suivants :
 - 30 km de Boucherville - Septembre 2018;
 - Course d'Oka - Novembre 2018;
 - Course Gars vs Fille - Novembre 2018;
 - Course Populaire de Lasalle - Mars 2019;
 - Nettoyage des berges - Avril 2019.

ATELIERS ET CONFÉRENCES

Offerts comme services complémentaires, les ateliers et les conférences permettent d'approfondir un sujet en particulier, ou encore, de découvrir une nouvelle approche. En tout, 13 ateliers ont été offerts pour plus de 250 participants. Les sujets proposés sont choisis en lien avec la mission et les valeurs de l'organisme. Voici la liste des ateliers payants, en majorité offerts par des membres de notre équipe :

- *Gestion du stress et prévention de l'épuisement* par Larissa Jean-Baptiste - 23 septembre 2018
- *Atelier yin yoga et méditation sonore* par Élodie Vincent - 1er novembre 2018
- *Atelier de cardio baladi* par Samira Haikel - 16 novembre 2018
- *Atelier de yoga : Les pieds et les jambes* par Claire Armange - 30 novembre 2018
- *Atelier de yoga : Les cuisses et le bassin* par Claire Armange - 14 décembre 2018
- *Atelier de yoga : Favoriser la digestion et l'élimination* par Claire Amange - 11 janvier 2019
- *Atelier de méditation sonore parents-enfants* par Élodie Vincent - 12 janvier 2019
- *Atelier de yoga : La courbe lombaire* par Claire Armange - 15 février 2019
- *Atelier de yoga : Le haut de la cage thoracique* par Claire Armange - 15 mars 2019
- *Atelier de yoga : Les épaules* par Claire Armange - 12 avril 2019
- *Atelier de yoga : Le cou* par Claire Armange - 3 mai 2019

L'organisme a pu aussi offrir des ateliers gratuits grâce à un partenariat avec la Maison de l'environnement et à la générosité d'un de ses membres instructeur :

- *Marche interprétative sur les berges de Verdun* par la Maison de l'environnement - 19 octobre 2018
- *Atelier de tai chi chuan : la première partie de l'enchaînement - initiation et révision* par Hubert Gagnon - 6 avril 2019

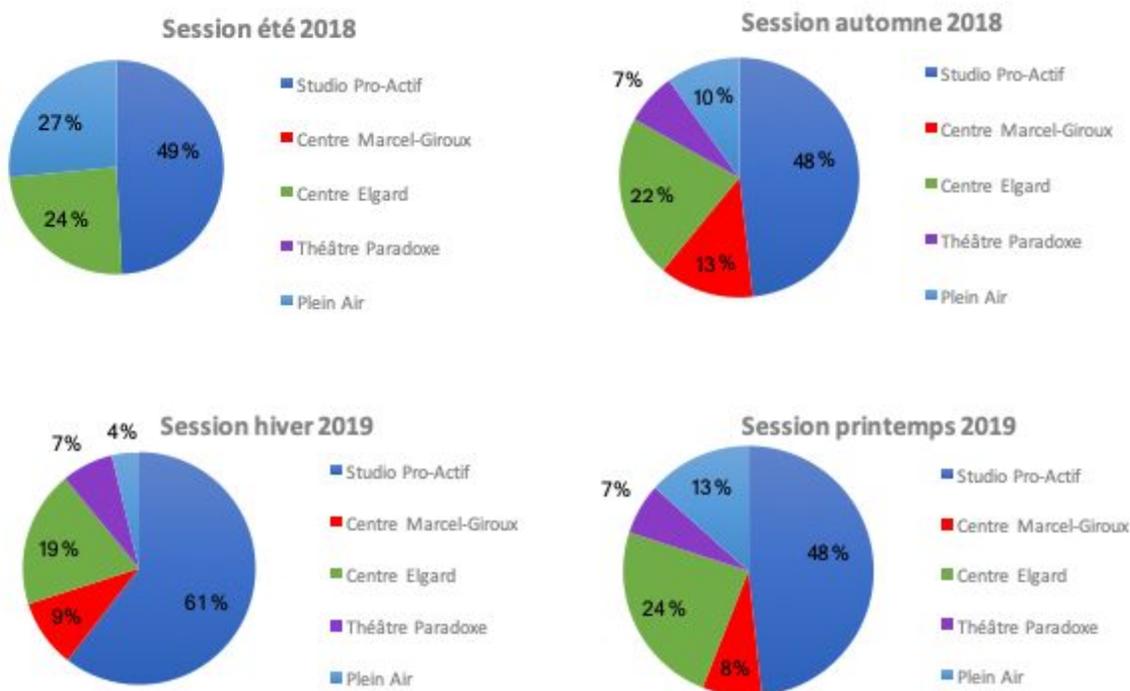
L'organisme a encouragé la formation continue de ses instructeurs avec ces activités offertes à moindre coût :

- *Les abdominaux* par Émilie Fecteau - 7 juin 2019
- *Cardio Secours et premiers soins* par Mario Forgues - 15 juin 2019
- *Les abdominaux* par Émilie Fecteau - 16 novembre 2018

LIEUX

Afin de maintenir un grand éventail de choix pour notre clientèle, nous avons élargi l'offre de services en proposant des cours à plusieurs endroits :

- **Studio Pro-Actif Santé**, 6049 boul. Lasalle, Verdun;
- **Centre communautaire Marcel-Giroux**, 4501, avenue Bannantyne, Verdun;
- **Centre communautaire Elgar**, 260, rue Elgar, L'Île-des-Soeurs, Verdun;
- **Théâtre Paradoxe**, 5959, boul. Monk, Ville-Émard;
- **Parc du Quai-de-la-Tortue**, Boul. Lasalle, Verdun.



PROGRAMME ÉCHANGE D'ÉNERGIE

Pro-Actif Santé tient à maintenir dans son studio une propreté impeccable et à respecter des standards élevés à cet égard. C'est pourquoi le programme *Échange d'énergie* a été maintenu pour l'année 2018-2019. Les membres du programme aident à l'entretien du studio par blocs de 2 ou 3 h de travail, en échange de quoi nous leur donnons accès aux cours de groupe gratuitement, de façon illimitée, et ce, tant qu'ils font partie du programme.

Ce programme permet à certaines personnes de bénéficier de nos activités qui, sans l'échange d'énergie, n'aurait pas pu se le permettre. Certains membres de l'échange poursuivent leur engagement avec nous depuis les printemps 2018 et ils sont très appréciés pour leur implication, leur assiduité et leur autonomie.

PROGRAMME DE CAMP DE JOUR ESTIVAL

Ce fut une troisième année sous le signe de la continuité. L'organisme a en effet repris la structure et les outils mis en place précédemment.

MISSION DU CAMP DE JOUR

La mission consiste à prôner la santé globale et les saines habitudes de vie en mettant de l'avant la notion de plaisir grâce à la proposition d'activités simples, stimulantes et amusantes.

Trente-deux enfants, âgés entre 5 et 10 ans, sont accueillis chaque jour, permettant ainsi de créer des liens forts entre les jeunes, mais également entre les jeunes, les intervenants et les parents.

CULTURE ET VALEURS DU CAMP DE JOUR

Les valeurs générales, à caractère récréatif et éducatif, portent sur les types de besoins spécifiques auxquels le camp Pro-Actif Santé veut répondre :

- divertissement et plaisir;
- développement et réalisation personnelle;
- socialisation;
- développement de la confiance envers les autres, la coopération, l'entraide et le travail d'équipe;
- promotion des valeurs de respect et de bonne conduite entre les jeunes;
- encadrement de qualité, relation animateur-enfant harmonieuse fondée sur le respect mutuel et une ambiance saine.

Pro-Actif Santé mise sur l'accessibilité et la facilité de faire de l'activité physique ainsi que sur l'adoption des bonnes habitudes dans le but d'influencer leur choix de vie tout au long de leur jeunesse.

COMMUNICATIONS - OUTILS DE PROMOTION ET DE VISIBILITÉ

Les communications sont un levier de développement et d'interaction. Les moyens utilisés visent à maintenir un lien étroit avec les membres, les clients, les partenaires et les citoyens de l'arrondissement de Verdun, en plus de consolider notre image et de renforcer notre visibilité.

Nos activités de communication sont chapeautées par le sous-comité aux communications. Le site Internet et la page Facebook font partie de nos trois outils principaux pour garder notre clientèle informée de nos activités et de nos périodes d'inscription. Ils sont mis à jour régulièrement par le sous-comité aux communications. Notre page Facebook compte environ 1900 abonnés. Notre infolettre constitue le troisième outil. Elle est envoyée entre une et cinq fois par mois, selon la période de l'année. Nous avons plus de 2500 abonnés. Lors de leur inscription, tous les clients se font systématiquement demander de quelle façon ils ont entendu parler de l'organisme et de ses services (voir les résultats ci-contre). Nous ne notons aucun changement par rapport à l'année précédente.



AUTRES ACTIVITÉS DE VISIBILITÉ

- La distribution d'affiches et de brochures a été identifiée comme une activité de promotion pertinente. Une grille de suivi concernant la sélection des commerces en lien avec notre clientèle cible a été mise en place. En plus des employés, des instructeurs bénévoles ainsi que des membres du comité *Échange d'énergie* contribuent à la réalisation de cette activité lors de chaque session.
- Nos services ont été annoncés à de nombreuses reprises dans le *Magazine de L'Île-des-Sœurs* et le *Messenger de Verdun*.
- Lors de la vente trottoir sur la rue Wellington les 25 et 26 août 2019, nous avons atteint tous nos objectifs, c'est-à-dire accroître notre visibilité, recueillir des adresses courriel et faire de la promotion et du développement. Plusieurs personnes, nous ayant découvert lors de cet événement, se sont inscrites. C'est un incontournable.

RÉALISATIONS

Au cours de l'année, les actions suivantes ont été mises en place.

Dans l'objectif de canaliser nos ressources, de miser sur des activités gagnantes et de maximiser les projets de l'organisme, nous nous sommes concentrés sur quatre événements grand public

Nous avons lancé deux événements s'adressant à tous les citoyens adultes, peu importe leur niveau, dans le cadre de Verdun Actif, soit le *Yoga sur les berges* et l'événement *Bouge et découvre*. Nous visons que ces événements soient reconduits annuellement.

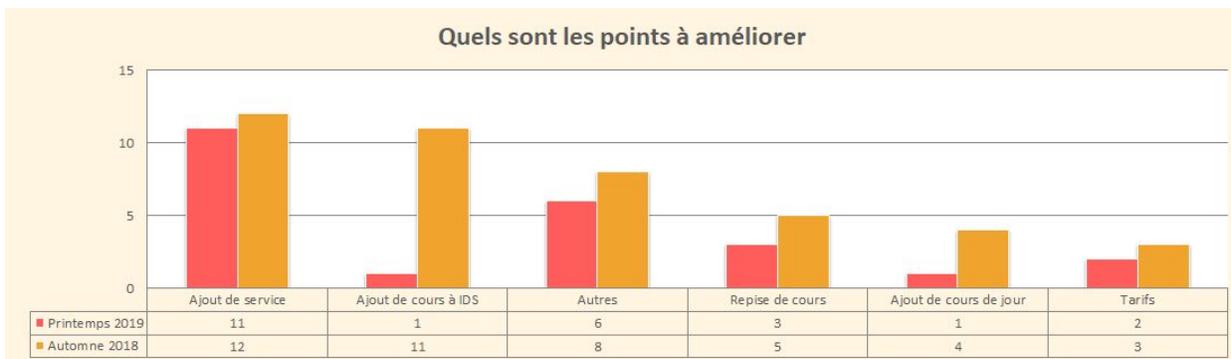
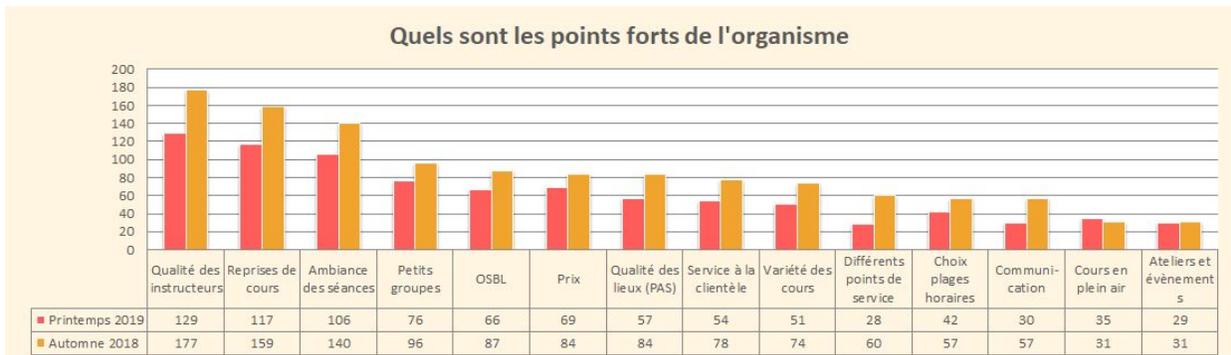
Deux fins de semaine de retraite ont aussi vu le jour. Une retraite automnale de yoga, en collaboration avec Claire Armange, et une retraite multidisciplinaire printanière réunissant des instructeurs et des employés ont créé beaucoup d'engouement auprès des participants. Ces événements visent à concentrer nos efforts sur des activités mettant en valeur nos services réguliers, à créer des événements rassembleurs et à renforcer le sentiment d'appartenance envers l'organisme et ces acteurs.

ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

Cette année, l'organisme était présent et actif lors de plusieurs événements et activités. Il souhaitait créer des rapprochements, maintenir des liens avec les différents acteurs de la communauté et faire la promotion de l'activité physique.

- **Yoga sur les berges de Verdun (1ère édition) - 15 septembre 2018** : En partenariat avec l'arrondissement de Verdun dans le cadre des rendez-vous actifs, et avec Marie-Josée Chouinard. Nous avons aussi collaborer avec Espace Well Done et Le centre Hakini. L'objectif de l'événement était de faire bouger la communauté en plus de faire connaître les cours offerts par Pro-Actif. L'événement consistait à un grand rassemblement de yoga en plein air sur la piste de danse extérieure, célébrant la vie, le partage et le bien-être. Quatre séances de yoga étaient offertes par une équipe d'instructeurs passionnés et bienveillants pour une expérience unique. Accompagné d'une température idéale, 150 personnes ont participé à cette activité pour une moyenne de 50 à 70 participants par séance. L'événement fut un succès. Cette activité sera reconduite l'année prochaine et a été ajoutée au calendrier annuel.

QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION



ÉTATS DES RÉSULTATS

Pro-Actif Santé Verdun

Résultats

De l'exercice terminé le 30 juin 2019

(Non audité - voir Avis au lecteur)

2

	2019	2018
	\$	\$
Produits		
Chiffre d'affaires	282 334	235 589
Aide gouvernementale	9 103	5 750
	291 437	241 339
Frais d'administration		
Salaires et avantages sociaux	143 356	131 980
Loyer	50 276	50 204
Intérêts et frais bancaires	26 814	26 008
Location de salles	23 059	5 673
Fournitures	8 744	5 794
Formation	5 521	4 361
Informatique	4 640	4 641
Assurances	4 117	3 845
Amortissement	3 510	2 700
Frais de bureau	2 353	3 285
Honoraires professionnels	2 300	3 000
Publicité et promotion	2 072	2 797
Télécommunications	1 262	1 287
Entretien et réparations	921	-
Déplacements et représentation	470	430
Cotisations	115	154
Taxes et permis	-	762
	279 530	246 921
Excédent (insuffisance) des produits sur les charges	11 907	(5 582)

Pro-Actif Santé Verdun

Évolution des actifs nets

De l'exercice terminé le 30 juin 2019

(Non audité - voir Avis au lecteur)

3

	2019	2018
	\$	\$
Solde au début	(10 631)	(5 049)
Excédent (insuffisance) des produits sur les charges	11 907	(5 582)
Solde à la fin	1 276	(10 631)