



Rapport d'activités

2025-2026

Table des matières

Mot de la présidente et du gestionnaire ..	3
Mission	6
Objectifs	6
Principes directeurs	7
Financement.....	8
Conseil d'administration.....	9
L'équipe	10
Nos activités	11
Portrait des membres	15
Statistiques.....	17
Activité de fin de session	21
Horaire Été 2026.....	22
Nos points de services.....	23
Nos principaux partenaires	23

Mot de la présidente et du gestionnaire



Anyela Vergara
Présidente



Wendyam Drabo
Gestionnaire

C'est avec fierté que nous vous présentons le rapport d'activités d'Aînés en mouvement. Cette année encore, notre organisme a poursuivi sa mission en offrant des activités, des services et des occasions de rencontre favorisant le bien-être,

la santé et la participation active des aînés de notre communauté.

Les réalisations présentées dans ce rapport témoignent de l'engagement remarquable de notre conseil d'administration, du soutien de nos partenaires et de la confiance de nos membres. Grâce à votre implication, nous travaillons à créer ensemble un milieu de vie accueillant où chacun peut demeurer actif, développer des liens significatifs et contribuer à une communauté dynamique et inclusive.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué au succès de nos activités.

Ensemble, poursuivons nos efforts afin de faire d'Aînés en mouvement un leader incontournable dans le vieillissement actif au Québec.

Aînés en mouvement est le **seul organisme en Montérégie** avec une **expertise** sur la problématique de l'**inactivité physique** et du **vieillissement**.

Le saviez-vous ?

En 2010, notre programme **Le Bouge-Aînés** a reçu la **mention d'honneur** du prix Jean-Pierre Bélanger 2010 de l'Association pour la santé publique du Québec afin de souligner **l'excellence et l'innovation en promotion de la santé**.



Participer à nos activités, c'est :

- ✓ Améliorer sa **santé**, sa **condition physique**, son **autonomie** et sa **qualité de vie**.
- ✓ Entamer une démarche **supervisée** par des **kinésilogues**.
- ✓ Réaliser des **exercices adaptés** à sa condition physique et à ses capacités.
- ✓ Éprouver du **plaisir** et faire de nouvelles **rencontres**.

Toutes les activités d'Aînés en mouvement sont **offertes et supervisées** par des **kinésio**logues.

Mais qu'est-ce que c'est un kinésio



Kinésiologie signifie « **la science du mouvement humain** ».

Au Québec, le kinésio



Mission

Développer et promouvoir la pratique régulière de l'activité physique et des saines habitudes de vie chez les aînés.

Objectifs

Ils s'organisent essentiellement autour de quatre des cinq axes d'intervention de la Charte d'Ottawa :

Charte d'Ottawa (1986)

- Acquérir des aptitudes individuelles
- Renforcer l'action communautaire
- Créer des environnements favorables
- Réorienter les services de santé

Les objectifs d'Aînés en mouvement sont de :

- ⇒ Développer des programmes d'activité physique adaptés et accessibles;
- ⇒ Modifier les comportements en activité physique ainsi qu'en saines habitudes de vie et promouvoir leur pratique régulière;
- ⇒ Contribuer à l'amélioration et/ou au maintien de la santé, de l'autonomie et de la qualité de vie;
- ⇒ Mobiliser le milieu autour de la problématique des aînés et de l'activité physique;
- ⇒ Valoriser et renforcer la place des aînés dans la communauté.

NOTRE CLIENTÈLE : *personnes de 60 ans et +*

NOS VALEURS

Respect-Accessibilité-Honnêteté-Intégrité-Compétence

Principes directeurs

- 1) **Respecter les aînés** en tant qu'individu à part entière et placer leur **bien-être** au centre de nos interventions; promouvoir une image **valorisante des aînés**;
- 2) Privilégier la continuité de nos interventions en favorisant des actions ayant un **impact plus important** sur un **nombre limité** de personnes à **long terme** que celles ayant un impact ponctuel sur un plus grand nombre de personnes;
- 3) Agir en **partenariat** avec les **individus et les organismes** afin d'intégrer les interventions autant que possible dans un cadre **d'action concertée**;
- 4) **Organiser** les interventions autour des principales **valeurs** de la **promotion de la santé** évoquées dans la Charte d'Ottawa (1986);
- 5) **Évaluer** de façon continue les **programmes** et les interventions afin de les **améliorer**;
- 6) **Actualiser les savoirs** reliés à **l'évolution** des sciences de **l'activité physique**, du **vieillessement** et de tout autre domaine pertinent aux **interventions du kinésiologue**.

Financement

	2025-2026	2024-2025	Augmentation
Budget total	304 297\$	259 201\$	17,4%
Subventions	132 592\$	120 751\$	9,8%
Part d'auto-financement	56,42%	53%	3,42%

Fonctionnement démocratique

Le 17 juin 2025, s'est tenue l'assemblée générale annuelle avec 38 personnes présentes. L'élection des administrateurs a été précédée par la présentation du rapport d'activités et des états financiers 2024-2025 ainsi que des prévisions budgétaires 2025-2026.



Conseil d'administration



Anyela Vergara,
Présidente



Pierrette Bergeron,
Vice-présidente



Jean Mercier,
Administrateur



Serge Couture,
Trésorier



Chantal Pepin,
Secrétaire

Chantal Pepin, s'est malheureusement éteinte.

Nous souhaitons saluer du fond du cœur son engagement, sa générosité, sa simplicité et la passion avec laquelle elle a toujours soutenu notre mission. Son implication bienveillante, son écoute et sa présence chaleureuse ont profondément marqué notre équipe et tous ceux qui ont eu la chance de travailler à ses côtés. Nous garderons d'elle le souvenir d'une personne lumineuse, dévouée et profondément humaine.

*Le conseil d'administration compte 5 membres élus. Nombre de réunions : 6
Heures de bénévolat : 121,5h*

L'équipe



Wendyam M. Drabo,
Kinésiologue, M.Sc.
Directeur



Hélène Gascon,
Kinésiologue, B.Sc.



Frédérique Minier-Boivin,
Kinésiologue, M.Sc.



Léo Crépin,
Kinésiologue, M.Sc.
Coordinateur



Jacob Ramos,
Kinésiologue, B.Sc.



Loveline Fodjo,
Kinésiologue,
B.Sc., DESS



Anne Favreau,
Prof. Yoga,
Ergothérapeute retraitée



Marie-Andrée Roy,
Kinésiologue,
B.Sc., DESS



Emma Haddou,
Kinésiologue, B.Sc.

Nos activités

À des fins statistiques, nous considérons un participant comme une personne ayant assisté à 4 séances ou plus durant la session.

Quelques particularités

- ✓ Cours exclusivement offerts par des kinésiologues
- ✓ Inscription en tout temps
- ✓ Essai gratuit pour le 1er cours
- ✓ Possibilité de reprise des cours manqués
- ✓ Activités offertes toute l'année

L'ensemble des activités vise principalement à :

- ⇒ Développer des programmes d'activité physique adaptés et accessibles;
- ⇒ Modifier les comportements en activité physique ainsi qu'en saines habitudes de vie et promouvoir leur pratique régulière;
- ⇒ Contribuer à l'amélioration et/ou au maintien de la santé, de l'autonomie et de la qualité de vie;
- ⇒ Mobiliser le milieu autour de la problématique des aînés et de l'activité physique;
- ⇒ Valoriser et renforcer la place des aînés dans la communauté.

Nos activités



EN FORME (niveaux 1 et 2)

4 sessions: 42 semaines, 267 cours, 436 participants

Amélioration et maintien de la santé et de la forme physique globale à travers des exercices de mobilité, cardio, renforcement et étirements.



ÉNERGIE BOOMERS (niveaux 1 et 2)

4 sessions: 42 semaines, 166 cours, 242 participants

Exercices dynamiques exécutés sous forme de circuit d'entraînement visant l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et de la force musculaire.



ÉTIREMENT-DÉTENTE

4 sessions: 42 semaines, 123 cours, 204 participants

Étirer les principaux groupes musculaires du corps pour améliorer la souplesse, diminuer les douleurs et favoriser la détente.

Nos activités



YOGA SUR CHAISE (niveaux 1 et 2)

4 sessions: 42 semaines, 112 cours, 177 participants

Exercices sécuritaires et accessibles effectués majoritairement sur chaise. Amélioration de la souplesse, de la force et de la posture et aide à la gestion du stress.



PLEIN AIR (niveaux 1, 2 et 3)

3 sessions: 35 semaines, 105 cours, 158 participants

Marche et exercices variés pour l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire. Cours idéal pour profiter du grand air.



CARDIO-DANSE ZUMBA

2 sessions : 23 semaines, 54 cours, 66 participants

Enchaînement de mouvements de danse pour améliorer la santé cardiovasculaire, musculaire et la coordination.

Nos activités



CIRCUIT ÉQUILIBRE

4 sessions : 42 semaines, 81 cours, 129 participants

Exercices sécuritaires permettant de travailler l'équilibre et de renforcer les muscles impliqués dans la stabilité posturale.



PILATES AVEC CHAISE

1 sessions: 12 semaines, 24 cours, 23 participants

Exercices de respiration, de posture, de renforcement du tronc, de mobilité et d'étirements inspirée du Pilates, réalisés à l'aide d'une chaise assis ou debout pour le soutien, l'équilibre et la stabilité.

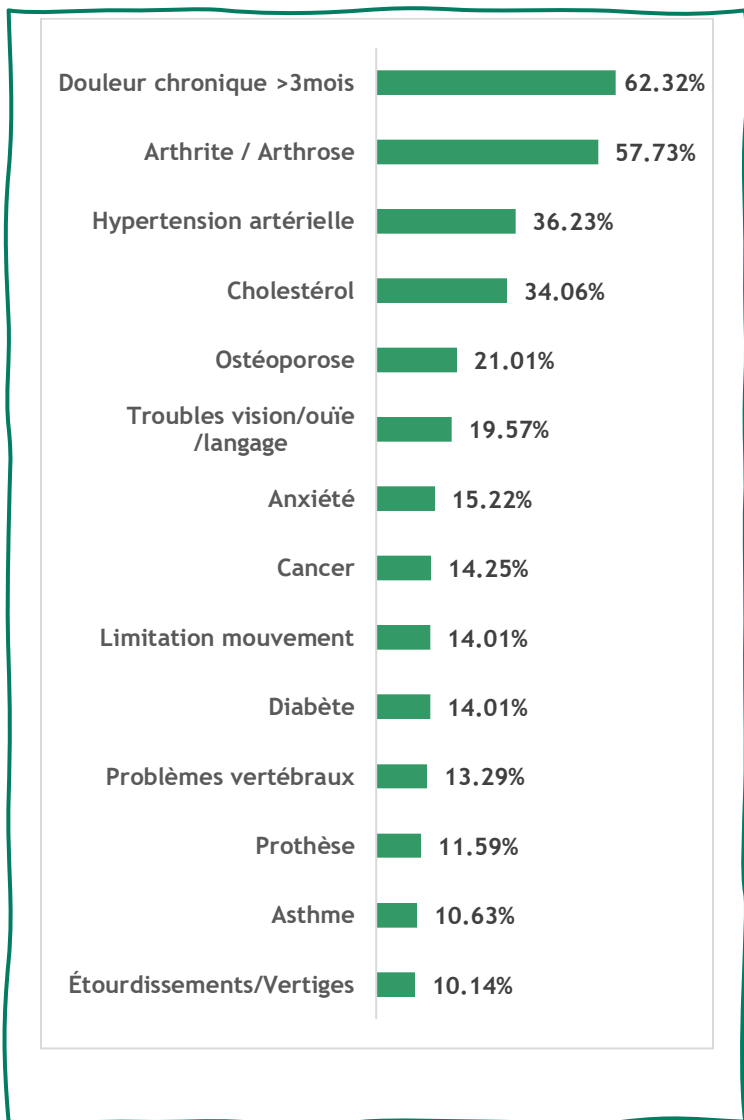


RELEVEZ-VOUS DU SOL

1 sessions: 12 semaines, 24 cours, 13 participants

Se relever du sol de façon autonome ou avec support. Exercices de mobilité, de renforcement, d'équilibre et d'apprentissage de techniques sécuritaires.

Portrait des problématiques de santé de nos membres



* 414 participant(e)s.

Portait des membres

422 membres

391 membres en 2024-2025

↑ 7.9%



Âge moyen = 73 ans

Notre doyen = 88 ans

Femmes = 86%

Hommes = 14%

Statistiques

Nombre total de semaines d'activités

Sessions	2025-2026	2024-2025
Printemps	8	10
Été	7	8
Automne	15	14
Hiver	12	13
Total	42	45



Vous ne savez pas quel cours choisir ?

450-465-2609

Nous sommes là pour vous aider à sélectionner le cours qui correspond le mieux à vos besoins et à vos capacités.

↑ 4,3% du nombre
de cours

Nombre total de cours

Activités*	2025-2026	2024-2025
Cardio-danse Zumba	54	81
Circuit Équilibre	81	75
En Forme	267	225
Énergie Boomers	166	162
Étirement-Détente	123	132
Pilates avec Chaise	24	-
Plein Air	105	90
Relevez-vous du sol	24	-
Yoga sur Chaise	112	152
Total	956	917

Nombre total d'activités par session

Activités*	Printemps 2025	Été 2025	Automne 2025	Hiver 2026
Cardio-danse Zumba	3	-	2	-
Circuit Équilibre	1	1	2	3
En Forme	6	3	6	9
Énergie Boomers	4	2	4	5
Étirement-Détente	2	2	3	4
Pilates avec Chaise	-	-	-	2
Plein Air	4	4	3	-
Relevez-vous du sol	-	-	-	2
Yoga sur Chaise	3	1	3	3
Total	23	13	23	28

* Chaque catégorie d'activité inclut tous les différents niveaux du même cours

Nombre total de participants

Activités*	2025-2026	2024-2025
Cardio-danse Zumba	66	96
Circuit Équilibre	129	95
En Forme	436	340
Énergie Boomers	262	228
Étirement-Détente	204	186
Pilates avec Chaise	23	-
Plein Air	158	113
Relevez-vous du sol	13	-
Yoga sur Chaise	177	188
Total	1 468	1 246

Nombre total de participants par activité

Activités*	Printemps 2025	Été 2025	Automne 2025	Hiver 2026
Cardio-danse Zumba	44	-	22	-
Circuit Équilibre	27	13	37	52
En Forme	112	36	121	167
Énergie Boomers	71	23	77	91
Étirement-Détente	45	23	62	74
Pilates avec Chaise	-	-	-	23
Plein Air	67	51	40	-
Relevez-vous du sol	-	-	-	13
Yoga sur Chaise	44	19	61	53
Total	410	165	420	473

* Chaque catégorie d'activité inclut tous les différents niveaux du même cours.



1788 reprises effectuées

Les reprises représentent un **PRIVILÈGE** offert aux membres d'Ainés en mouvement dans le but de favoriser leur assiduité et l'atteinte de leurs objectifs tout en s'adaptant à leurs réalités quotidiennes.

Nombre total de présences aux activités

Activités*	2025-2026	2024-2025
Cardio-danse Zumba	407	836
Circuit Équilibre	980	872
En Forme	3249	3006
Énergie Boomers	1936	2201
Étirement-Détente	1438	1644
Pilates avec Chaise	157	-
Plein Air	977	853
Relevez-vous du sol	102	-
Yoga sur Chaise	1182	1639
Reprises de cours	1788	1017
Total	12 216	12 061

Nombre total de présences aux activités par session

Activités*	Printemps 2025	Été 2025	Automne 2025	Hiver 2026
Cardio-danse Zumba	200	-	207	-
Circuit Équilibre	145	68	366	401
En Forme	601	161	1201	1286
Énergie Boomers	296	114	731	795
Étirement-Détente	243	113	538	544
Pilates avec Chaise	-	-	-	157
Plein Air	347	245	385	-
Relevez-vous du sol	-	-	-	102
Yoga sur Chaise	216	84	530	352
Total	2 048	785	3 958	3 637

* Chaque catégorie d'activité inclut tous les différents niveaux du même cours.

Activité de fin de session

Pour les fêtes de fin d'année 2025, **145 membres** se sont rassemblés autour d'un dîner de fin de session. Ce moment précieux nous a permis de nous réunir en dehors de nos activités habituelles, dans une ambiance conviviale et festive.



Ce rassemblement a été l'occasion de partager un bon repas tout en renforçant les liens entre les membres d'Aînés en Mouvement et les kinésiologues. La danse en ligne a ajouté une belle touche de plaisir et d'énergie à l'évènement.

Ce type d'activité est une tradition qui vise à renforcer et créer des liens entre les participants. C'est un moment privilégié qui répond aux objectifs psychosociaux de l'organisme.

Horaire Été 2026



Parc de la cité – Stationnement Julien Bouthillier

Du 6 Juillet au 28 Août 2026

7 semaines*

*Pause des activités semaine 27 juillet

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Plein Air niveau 2 9h Énergie Boomers 10h Étirement Détente 11h	Énergie Boomers 9h Circuit Équilibre 10h En Forme 11h	Plein Air niveau 3 9h En Forme 10h Étirement Détente 11h	Plein Air niveau 1 9h Énergie Boomers 10h Circuit Équilibre 11h	En Forme 9h Yoga sur Chaise 10h

Essai gratuit

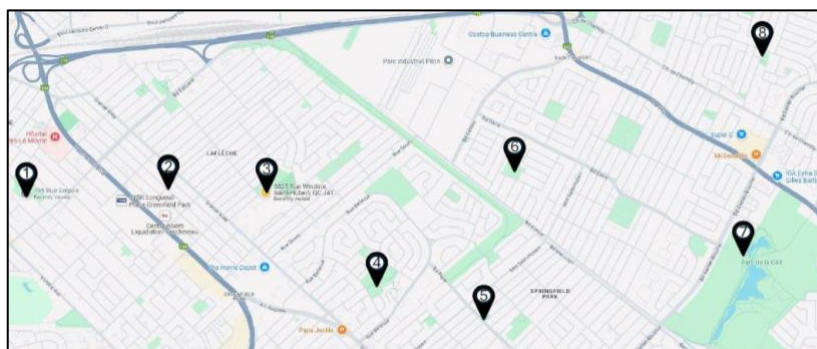
450-465-2609

info@ainesenmouvement.com
www.ainesenmouvement.com

Nos points de services

Nous proposons plusieurs points de services pour desservir le maximum de personnes de 60 ans et plus.

NUMÉRO	NOM DU CENTRE	ADRESSE
1	Aréna Cynthia-Coull	195 rue Empire, J4V 1T9
2	Centre Pierre et Bernard Lucas	2060 rue Holmes, J4T 0A1
3	Centre Optimiste Lafèche	3825 rue Windsor, J4T 2Z6
4	Centre René-Veillet	1050 rue Parklane, J4V 3M9
5	Centre St-Thomas de Villeneuve	5400 boul. Payer, J3Y 1J5
6	Centre Labrosse	3880 rue Labrosse, J3Y 3C6
7	Parc de la cité	6201 boul. Davis, J3Y 8Y4
8	Centre Meunier	525 rue Latour, J3Y 6A9



Nos principaux partenaires



*Les membres d'Aînés
en mouvement*



Essai gratuit

450-465-2609

info@ainesenmouvement.com

www.ainesenmouvement.com