

# Bilan des activités année 2022

## Association Têt'en'air pratique artistique de la danse voltige

Table des matières.....	p1
Introduction .....	p2
Fondamentaux, historique, contexte, identité culturelle .....	p2

### 1. - La composition et fonctionnement de l'association

> Composition : les bénévoles, les adhérents, le poste salarié, le service civique .....	p3
> Le fonctionnement : Les espaces d'orientation et de décisions : le C-A et l'A-G .....	p4
> La vie associative : les engagements Éducation Populaire, Économie Sociale et Solidaire, la transition citoyenne, l'écologie.....	P5

### 2. - Les actions

• <b>L'activité «phare» : la danse voltige :</b> .....	<b>p6</b>
> Définition et caractéristiques.....	p6
> La corde et ses prolongements .....	p6
> Les valeurs fondamentales développées par l'association à travers la danse voltige ...	p6
> La danse voltige : outil de prévention en matière de santé, de bien être, de qualité de vie et d'estime de soi .....	p7
> L'activité danse voltige au cœur du milieu rural.....	p7
• <b>Les ateliers de pratique artistique :</b> .....	<b>p8</b>
> La pédagogie .....	p8
> La pratique en pratique : les ateliers réguliers.....	p8
> Les stages courts, les stages longs, les stages parent/enfant.....	p10
> Les ateliers et les stages adaptés aux personnes en situation de handicap mental et aux enfants en difficulté.....	p11
> Les spectacles .....	p12
> La résidence.....	p13

### 3. - L'inscription culturelle et artistique sur le territoire.....p13

> Nos partenaires .....	p13
> Le réseau associatif .....	p13

### 4. - La communication..... p14

### 5- Les orientations, les projets pour 2022.....p14

> Consolider des actions en faveur des familles et des personnes en difficulté .....	p14
> Poursuivre les actions .....	p14
> Assurer la continuité .....	p15

Conclusion.....	p15
-----------------	-----

## **Introduction :**

Pour commencer ce rapport d'activités 2022, je souhaite souligner le changement de statuts de l'association voté lors de l'Assemblée générale du 26 janvier 2021. Dans la continuité d'une gestion en intelligence collective, nous avons mis en place un conseil collégial qui permet d'officialiser une co-gérance de l'association. Cette décision va dans le sens de l'éthique de Têt en l'air : un travail collectif, de solidarité, d'écoute et de bienveillance.

D'un point de vue général l'association continue de s'attacher dans ses actions à créer un environnement social favorisant la dignité humaine, la santé physique et le bien être ; à promouvoir une culture de tolérance et de non violence.

Son premier objectif est l'ouverture à un large public, elle propose donc des ateliers et des stages adaptés à des publics en difficulté (IME, ITEP, Enfants avec troubles autistiques). En septembre 2022 nous avons recruté, pour une durée de 8 mois, un service civique dont la mission d'intérêt général est l'accompagnement de jeunes autistes dans une pratique sportive, et l'aide à l'animation des ateliers adaptés.

L'association favorise également le renforcement du réseau de soutien intergénérationnel et interculturel autour du mieux vivre ensemble, et la lutte contre l'isolement.

Elle propose des prix réduits, des prix libres mais aussi la gratuité.

Elle organise et participe à des événements locaux conviviaux créateurs de liens sociaux et développe du travail en réseau et en co-citoyenneté.

Elle s'engage dans la protection de la santé de chacun.

Elle s'inscrit dans une démarche éco-responsable.

Elle offre des moments d'évasion, de lâcher-prise, de rêves, de poésie, de liberté, de partage à ses adhérents mais aussi à ses spectateurs.

## **Fondamentaux, historique, contexte, identité culturelle :**

Créée en 2002 par un collectif d'apprentis danseurs voltigeurs, l'association avait à l'origine pour objectif principal, de proposer la pratique de la danse voltige à un public le plus large possible, afin de faire découvrir la richesse de cette nouvelle discipline de l'aérien à d'autres que les danseurs et les circassiens.

20 ans plus tard cet objectif est resté prioritaire. Même si des personnes de tous bords ont eu l'occasion de tester ou de faire un apprentissage approfondi, il reste un public à toucher et cette ambition est le moteur de Têt'en l'air.

Après quelques années de mise en route et de structuration pour faire connaître cette activité pionnière et l'installer dans le paysage régional, son évaluation et les indicateurs de l'impact sur l'individu sont remarquables.

La pratique de la danse voltige dans son contexte pédagogique spécifique, montre le rôle joué dans l'épanouissement de la personne et sa mise en lien grâce à la valorisation et au lâcher prise.

La réflexion se poursuit, notamment sur l'implication de cette pratique sportive et artistique pour la création de liens sociaux et le renforcement des liens familiaux.

Nous affinons les méthodes d'animation et notre identité culturelle. Nous poursuivons la mise en réseau au niveau national. Nous priorisons l'engagement sociétal et citoyen et élargissons chaque année un peu plus notre action écologique.

# 1. - Composition et fonctionnement de l'association :

## Composition

L'association fonctionne grâce à l'engagement des bénévoles, aidés par une salariée animatrice, enseignante de la danse voltige et coordinatrice.

De septembre 2022 à avril 2023 un service civique vient renforcer l'équipe d'animation du public adapté.

## Les adhérents:

Nous notons une belle augmentation du nombre des adhérents pour 2022, l'effectif est maintenant de **197** soit une augmentation de 66 adhérents par rapport à l'année précédente.

Ce sont majoritairement des apprentis voltigeurs mais aussi des personnes qui soutiennent l'association sans pratiquer l'activité.

Parmi eux 3 institutions (personnes morales) l'I.M.E «Camille Claudel» de Clermont-l'Hérault, l'I.T.E.P «Bourneville» de Montpellier et L'I.T.E.P Campestre de Lodève.

Nous sortons petit à petit de la crise sanitaire, les gens ont besoin de retrouver des activités.

Ils sont heureux de trouver en voltigeant chez Têt'enl'air un bénéfice psychologique avec des moments de partage, d'écoute, de convivialité, de respect mais aussi des bénéfices physiques et de développer l'expression corporelle.

## Les bénévoles :

Le bénévolat se réalise dans une approche éthique et humanitaire en respectant la dignité humaine, il est un don de soi librement consenti et gratuit, il est accessible à tous.

Au sein de l'association le nombre de bénévoles est en légère augmentation **45** cette année pour 43 l'année passée, ce qui représente **23 % des adhérents de l'association**.

Il est le témoin d'un esprit d'initiative, de créativité et de responsabilisation important chez Têt'enl'air.

Nous sommes heureux de constater que l'âge des bénévoles se situe entre 13 et 65 ans.

L'engagement de chacun, l'esprit de partage nourrit l'association et chacun de ses membres.

Ils se sont investis en 2022 pour des tâches régulières ou événementielles :

Gouvernance et tâches administratives, dossiers de demandes de subvention, animation des ateliers adultes débutants, aide à l'animation des ateliers adaptés aux personnes en situation de handicap mental et aux enfants, aide à l'animation des stages courts dédiés aux familles, des stages longs, création de pièces chorégraphiques, organisation des spectacles, diverses tâches d'entretien des locaux, bricolages divers, recherche de musique, prêt de matériel, affichage, communication, recherche de lieux de résidence artistiques et de stages, recherches de partenariats, mise en place d'un conseil collégial, accueil des enfants autistes et de leurs parents.

## Le poste salarié :

> Il a été contractualisé en 2016 à temps plein et à durée indéterminée.

> Notre salariée, animatrice de danse voltige depuis 2002 au sein de Têt'enl'air, est passionnée par son métier et en recherche active de moyens avec le soutien des bénévoles, pour renforcer et développer l'association, l'ouverture aux publics divers et le partenariat.

Sa recherche, son questionnement, la remise en question et l'écoute des «indicateurs» permettent avec le soutien des membres du conseil d'administration d'améliorer la qualité de l'enseignement pour l'adapter au plus près à tous les publics.

> Son engagement s'est maintenu au maximum de ce qu'il était possible tout le long de la crise sanitaire et se poursuit toujours en sortie de crise: communication, information et soutien aux voltigeurs, coordination des contacts entre les adhérents et les administrateurs, relation avec les institutions, organisation de réunions d'équipe pour mettre en place de nouveaux projets, écriture de chorégraphies et travail de préparation des «jours d'après», prise de contact avec les parents d'enfants autistes et mise en place des ateliers spécifiques, organisation de la rentrée,

participation à la foire aux associations, mise en place d'ateliers à la rentrée 2022, coordination et accueil réguliers des enfants de l'IME Bourneville, de l'IME Camille Claudel, de l'ITEP Campestre, étude de la responsabilité sociétal des organisations ....

> Notre salariée participe également à des rencontres de salariés d'association mis en place par « la compagnie des jeux ». Les réunions sont encadrées par un facilitateur en intelligence collective.

Ils traitent d'un seul sujet par réunion, c'est un vendredi midi par mois environ.  
Ce partage entre association est très enrichissant pour elle.

> Formation à l'animation de la danse voltige et à la pédagogie spécifique «Têt'enl'air» qui vont permettre à court et moyen terme de multiplier les stages et à long terme de prendre le relais pour l'enseignement de la pratique artistique.

> Nous sommes toujours convaincu de la nécessité de compléter ce poste salarié par un deuxième poste à mi temps ou à temps plein, l'activité ayant un potentiel de développement envisageable... mais dépendant de la conjoncture économique.

### **Le Service civique :**

Le Service civique vise à mobiliser les jeunes sur les défis sociaux et environnementaux en leur proposant un cadre d'engagement en faveur d'un projet collectif dans lequel ils pourront mûrir, gagner en confiance et en compétences.

Une étudiante, ancienne voltigeuse (8 ans de voltige, dont 3 résidences de 15 jours) en L3 de psychologie à l'Université de Montpellier et se destinant à une carrière d'équithérapeute a souhaité effectuer un Service civique de 8 mois au sein de l'association.

Sa mission d'intérêt général est l'accompagnement de jeunes autistes dans une pratique sportive, et l'aide à l'animation des ateliers adaptés.

L'association est ravie de renforcer la cohésion nationale et la mixité sociale, d'accompagner les jeunes dans la construction de leur conscience sociétale pour une meilleur implication dans une « économie Sociale et Solidaire ».

## **Fonctionnement**

### **Les espaces d'orientation et de décision : le Conseil d'Administration et l'Assemblée Générale :**

> L'association Têt'enl'air articule son action à partir d'instances statutaires : le Conseil d'Administration et l'Assemblée Générale. Ces collectifs décident des orientations, définissent les valeurs et les projets et sont garants de l'éthique et de la réalisation des objectifs.

L'assemblée générale au mois de janvier a rassemblé une dizaine d'adhérents, et les statuts ont été modifiés et votés, permettant la mise en place du conseil collégial.

13 bénévoles actifs composent ce conseil.

> «L'intelligence collective» est un principe : l'individu est au service du collectif et le collectif au service de l'individu; et une technique : les conduites de réunion sont basées sur la confiance, la collaboration active et la communication non violente.

Cela permet de co-créeer un espace de sécurité qui valorise l'expression de chacun, rassemble autour d'un objectif commun et développe une implication active de tous les participants.

Ses outils méthodologiques permettent l'élaboration de propositions, des prises de décision à « 0 objection », une répartition équitable des tâches, un gain de temps appréciable et éventuellement la gestion des conflits.

Lors de leurs réunions régulières, les membres du conseil de Têt'enl'air s'impliquent dans ce fonctionnement et approfondissent leur connaissance de la méthode. Ils en retirent une plus grande efficacité et un meilleur partage des tâches.

La participation plus assidue aux réunions est remarquable ainsi que l'investissement pour des tâches à responsabilité.

> Il est à noter que les membres du conseil collégial de Têt'enl'air ont entre 14 et 63 ans, avec une répartition équilibrée de chaque tranche d'âge, ce qui favorise la richesse des opinions, des avis et

des débats.

> Les administrateurs invitent la salariée à certaines réunions, la force commune de leur engagement provoque une complémentarité qui ajoute à l'efficacité du travail de chacun.

> L'investissement des membres du conseil collégial dans le projet associatif est un gage de continuité dans les actions entreprises. La visibilité de cet engagement par les équipes d'apprentis voltigeurs provoque une mobilisation des bonnes volontés et une plus grande participation à la vie associative.

> Les débats sur les grandes questions qui jalonnent le développement de l'association pour construire et reconstruire ensemble démocratiquement ont pu se concrétiser avec la participation des membres du conseil à **2 séminaires** organisés chacun sur 3 jours dans un gîte de groupe, permettant une vie «communautaire» : repas préparés ensemble, espaces pour des moments conviviaux et pour un travail de table en grands et en petits groupes.

Ce travail a permis d'une part d'approfondir les sujets abordés au cours des réunions régulières, de réfléchir au projet associatif et de prendre des décisions d'évolution pour l'avenir. Quelques exemples : Idées pour la recherche de sources de financement autres que les demandes de subventions, groupe de travail pour appel à projet de la MAIF, mise en place de notre participation au « printemps des poètes » de Lodève, finalisation du dossier sport/santé.

## **La vie associative, les engagements «Éducation Populaire», «Économie Sociale et Solidaire», la transition citoyenne :**

Dans le prolongement de son agrément «Éducation Populaire» reçu en 2007, Têt'en'air s'est engagée depuis 2014 dans la mouvance des associations citoyennes dont les démarches sont basées sur :

> la conscience de l'importance du tissu associatif pour construire une société solidaire et démocratique.

> la nécessité d'une éducation à l'écologie et d'une mise en lumière de ses valeurs fondamentales.

> une pédagogie qui crée des situations où chacun, enfant, adolescent, adulte, en prenant conscience de son milieu de vie, peut se l'approprier, le faire évoluer, le modifier, dans une perspective de progrès individuel et social.

> L'association poursuit son engagement citoyen en se rapprochant de l'économie sociale et solidaire.

Elle s'attache dans ses actions à :

> créer un environnement social favorisant la dignité humaine, la santé physique et le bien-être.

> promouvoir une culture de tolérance et de non violence.

> Elle est en quête de simplicité et d'efficacité par la coopération et la participation.

Consciente que le lien social est un enjeu sociétal de taille pour la cohésion du territoire, elle est en recherche constante de moyens pour accueillir les publics empêchés, attirer les jeunes et favoriser la mixité intergénérationnelle et culturelle.

> Soucieux des questions écologiques et du mieux vivre ensemble, nous avons mis en place un panneau collectif qui permet à chacun de déposer des idées de recettes ou de gestes éco-responsables.

Nous favorisons le covoiturage, le 0 déchet lors de nos repas partagés, la déconnexion pendant les ateliers et les stages.

Nous cherchons des solutions pour une utilisation d'internet raisonnée.

Nous limitons l'impression de documents ; Nous avons, sur notre blog, un espace adhérents avec tous les documents et informations utiles, et un espace privé pour les membres du conseil collégial contenant tous les documents administratifs nécessaires.

## 2. - Les actions :

### L'activité "phare" de Têt'en'air : la danse voltige :

#### Définition et caractéristiques :

> La danse voltige est un nouvel art de l'aérien. Artistique et sportive, elle se pratique en groupe et développe sa magie à partir du sol, chacun accroché au bout de sa corde par un baudrier. Un langage corporel et chorégraphique original et varié et un répertoire spécifique a été développé autour de son apprentissage. Elle puise dans les arts martiaux, les arts de la rue et du cirque, la danse et le théâtre son essence. Elle se pratique en salle.

> Le danseur voltigeur évolue dans toutes les dimensions de l'espace. Il découvre les sensations que lui offre cet univers aérien par le biais de figures imposées et d'improvisation.

Sa richesse séduit un large public tant apprentis que spectateurs.

La synchronisation des mouvements pour rester en équilibre, induit une prise de conscience du corps dans sa globalité. L'équilibre du corps est mis en relation avec l'équilibre personnel et se prolonge dans le positionnement social par la communication interindividuelle dans le groupe.

La danse voltige a des effets importants sur les capacités cognitives parce qu'elle demande de la concentration, incite aux prises d'initiatives et invite à l'improvisation...

> Par la pédagogie mise en place, elle ne laisse pas de place à l'échec, elle favorise la valorisation et ouvre à la créativité. Elle permet, par la mobilisation corporelle et ludique qu'elle suscite, d'avoir un impact positif sur la santé physique et psychique .

#### La corde et ses prolongements :

> La corde, symboliquement, représente le rapport au monde, le lien, la relation.

Outre la découverte et l'exploration du plaisir de voler, la corde offre un travail de «l'Être» dans toute sa profondeur et sa complexité. Elle devient un miroir de soi et de sa propre justesse et permet la détente du corps et de l'esprit..

> Elle est en elle même un élément pédagogique très fort, elle est le partenaire de l'expression individuelle et collective, elle est formatrice spectaculaire et drôle !

Elle offre la satisfaction d'approfondir la conscience de tout son corps et de le voir changer. Elle permet la découverte de la motricité aérienne et de la sensation unique de la perte du contact avec le sol. Elle invite à la perte de la verticalité, à la sensation d'apesanteur et à l'appréhension du vide. Elle permet l'exploration des 3 dimensions de l'espace. Elle incite à l'écoute de soi, de l'autre, des autres.

#### Les valeurs fondamentales développées par l'association à travers la danse voltige :

> Têt'en'air est avant tout une association et partage les valeurs du monde associatif.

La politique d'accessibilité au plus grand nombre permet la découverte et la pratique de l'activité à tous ceux qui le désirent sans discrimination de sexe, d'âge, de condition physique ou financière. L'association développe l'esprit d'équipe, met en lien et provoque l'instauration de liens amicaux, l'entraide et l'intergénérationnel.

> Par l'exemple et une mise en commun d'informations, elle questionne sur les moyens dont dispose chacun pour la préservation de l'environnement.

> Elle met en pratique l'état d'esprit de l'économie sociale et solidaire et ses valeurs humanistes et démocratiques par un engagement collectif de service à ses membres. Elle tend à mettre en œuvre les conditions propices pour être une école de la citoyenneté.

> D'année en année, les expériences diverses, la confrontation avec un public de plus en plus varié et la réflexion sur les pratiques et la manière dont elles sont ressenties et exprimées, permettent d'explorer plus largement la grande richesse de la danse voltige, son impact et l'importance de l'engagement de l'association Têt'en'air à la faire connaître.



L'attention portée à la pédagogie et l'installation de relation de qualité et de confiance, facilitent la rencontre au sein des ateliers de pratique et renforce la cohésion sociale. Ainsi l'association s'inscrit dans la mouvance des «créateurs de nouvelle culture» par la promotion d'une culture de la tolérance et de non violence qui nous l'espérons contribue à faire émerger une société plus responsable, plus juste et porteuse de sens.

## **La danse voltige : outil de prévention en matière de santé, de qualité de vie et d'estime de soi**

> La danse voltige comme de nombreuses activités physiques et sportives joue un rôle crucial en matière de prévention : elle est un moyen de prendre soin de soi. Elle améliore la santé physique grâce au tonus et à l'équilibre qu'elle procure, à la souplesse et à l'endurance qu'elle induit. Elle est une source d'apaisement, de sérénité et de ressourcement par la concentration qu'elle requiert. Elle permet de se relier à soi et ouvre à la spontanéité, à l'authenticité et à la légèreté. Elle permet d'évacuer le stress physique et psychologique potentiellement présent, pour se reconnecter à sa force intérieur et à ses ressources.

> Le ressenti est unanime sur l'évolution du bien être perçu, sur "l'effet libérateur" vécu au cours des ateliers de danse voltige qui amène par conséquence directe à une augmentation de l'affectivité positive et de l'énergie .

> L'activité en elle même induit la créativité, la concentration et la prise d'initiative qui ont des effets importants sur les capacités cognitives. Du fait de la nouveauté de cette discipline, la créativité n'est pas limitée, l'invention de figures techniques est démultipliée par les types et les configurations possibles d'accroche. La concentration naît de l'obligation de prendre en compte chacun de ses mouvements et de ceux des autres.

L'improvisation amène la prise d'initiative, la mise en œuvre de décisions et d'actions immédiates.

> La pratique nécessitant "d'être dans la corde" et ainsi d'accepter un prolongement du corps nécessaire pour une réelle maîtrise de la trajectoire, oblige à se décentrer, à adopter un comportement qui ne soit pas égocentré. Le développement d'une maîtrise personnelle se répercute sur l'estime de soi.

> En ce qui concerne les enfants avec des troubles autistiques, les parents témoignent des bienfaits de la voltige, « les enfants ne sont jamais aussi sereins et concentrés aussi longtemps », c'est un réel plaisir de les voir évoluer.

## **La danse voltige au cœur du milieu rural :**

> Pratique artistique et sportive originale, la danse voltige s'est implantée en milieu rural par la volonté et les opportunités saisies par les fondateurs de l'association Têt'en'air, et invite donc les citoyens à venir la rencontrer dans ses quartiers : loin de la ville.

Cette décentralisation fait la fierté de ses pratiquants des villages et petites villes du cœur d'Hérault : ils ont ainsi la chance d'avoir accès à une activité de proximité "exceptionnelle" et de qualité. Ils ont la possibilité d'être acteur du développement de la culture sur leur territoire.

Les citoyens se déplacent pour la découverte de la danse voltige ce qui leur donne l'occasion de visiter l'arrière pays.

> L'association touche un public qui vient des villages et des petites villes du Lodévois Larzac, du Clermontois et de la vallée de l'Hérault mais aussi des plus grosses agglomérations :Montpellier, Béziers, Millau, Perpignan et Marseille pour les ateliers réguliers ou les stages courts et de plus loin encore pour les stages de plusieurs jours qui sont proposés avec hébergement : 4 coins de la France dont le nord, également la Belgique, l'Espagne, l'Italie...

> Les élèves, aidés par l'association, se regroupent pour faire les trajets ensemble, ce qui permet aux jeunes et à ceux qui n'ont pas de moyen de locomotion de participer aux activités et de renforcer les liens.

# Les ateliers de pratique artistique

## La pédagogie :

moyens mis en œuvre pour le déroulement de l'action :

> La découverte de sensations insolites, le développement de sa propre créativité, le plaisir du travail en groupe, le respect des différences et de l'intégrité de tous, la conscience de son corps, de l'espace, l'harmonie, la confiance et la solidarité qui s'instaurent naturellement entre les apprentis voltigeurs sont les atouts incomparables de la discipline et impriment leurs traces à chaque atelier.

Entre l'apprentissage d'une technique précise, la création d'enchaînements et de chorégraphies en collectif et le travail d'improvisation, les ateliers de pratique de la danse voltige demandent engagement et assiduité.

> Étayée par une pédagogie ajustée et bienveillante, où les relations sont de qualité et de confiance, le voltigeur découvre la relation à soi de façon ludique et spontanée. L'animatrice disponible pour faciliter le cheminement vers la découverte de ses potentialités, de ses capacités à faire, à agir, à éveiller, aide à affûter les outils que chacun va construire. La guidance tend à restaurer le respect, envers soi-même et envers les autres, amène à dépasser les conflits pour développer des relations de coopération.

La valorisation des différences et la reconnaissance de la valeur intrinsèque à chacun permet d'éviter les notions de jugements et de compétition.

La pratique, le bien être éprouvé et l'atmosphère mise en place, fidélisent les adhérents qui se réinscrivent souvent d'une année sur l'autre, certains même depuis 19 ans.

> Chaque atelier est préparé par l'animatrice en fonction du nombre de participants dans l'équipe, en fonction du niveau et de ce qui s'est passé les fois précédentes, tant au sujet de l'évolution dans l'apprentissage et de "l'ambiance" générale de l'atelier que de la particularité des individus qui composent ces équipes. Certaines acquisitions demandent plus de temps selon les compétences et l'humeur du jour, la conscience du corps, les activités pratiquées par ailleurs ou pas...

> Des cercles «météo» à la fin de certains ateliers et de chaque stage permettent à l'animatrice de réajuster si nécessaire son enseignement en fonction des retours et des ressentis de chacun et d'évaluer ainsi l'impact réel de la pratique de la danse voltige sur l'individu.

## La pratique en pratique : les ateliers réguliers :

### > Composition, fréquence, inscription :

> Les élèves des divers ateliers réguliers sont répartis en équipes qui sont constituées d'une dizaine de personnes en moyenne.

Ces équipes fonctionnent par niveaux et par tranches d'âge : 4 niveaux : des débutants aux avancés, des équipes adultes/adolescents et enfants. Les adolescents sont répartis dans les équipes adultes en fonction de leurs niveaux.

L'expérience avec le petit groupe d'adolescentes qui a intégré une équipe adulte de niveau intermédiaire en 2016 se poursuit au grand plaisir de tous et favorise l'équilibre.

L'intergénérationnel est très enrichissant. Certaines équipes sont composées de voltigeurs dont les âges varient de 14 à 65 ans.

Le public adapté bénéficie également de cours réguliers.

> Depuis 4 ans : des équipes mixtes de plusieurs niveaux ont été créées, à titre expérimentale et afin d'en compléter certaines. Même s'ils demandent plus de travail de préparation et de concentration pour l'animatrice, les apprentis voltigeurs semblent apprécier la formule qui tire les plus débutants «vers le haut» et permet aux plus avancés d'approfondir la technique.

> La fréquence des ateliers est variable : de 1 à 3 fois par mois : entre 1h30 et 6 heures de pratique régulière mensuelle en fonction des niveaux. On compte **10 équipes** ; 1 équipe adultes, 4 équipes ados/adultes, 1 équipe enfants, 1 équipe adultes « adaptés », 3 équipes enfants



ados » adaptés » ce qui représente **78 voltigeurs réguliers soit 18 de plus que l'année précédente.**

8 équipes viennent de 1 à 3 fois par mois de 1h30 à 6 heures et 2 équipes 2 fois par trimestre

> Les inscriptions se font pour les débutants après une initiation à prix libre proposée en septembre : **58 personnes ont testé la danse voltige mi-septembre 2022.**

> Une bonne proportion des élèves des niveaux intermédiaires et avancés se sont réinscrits d'une année sur l'autre. Les sensations exceptionnelles, la variété des exercices, des configurations vécues lors des ateliers fidélisent les voltigeurs, les progrès sont rapidement visibles. La fidélisation permet une régularité qui favorise les liens sociaux, la connaissance des autres, l'épanouissement personnel

> Bien que nous soyons situés en milieu rural en périphérie d'une petite ville : «Lodève», le dynamisme de celle-ci et son développement assure «un réservoir» de nouveau apprentis voltigeurs chaque année.

> Le temps de convivialité avant et après l'atelier a été développé, moment idéal pour parler de l'association, du collectif et surtout de se raconter et de s'écouter.

### > Les Tarifs :

> Le conseil d'administration établit chaque année les tarifs afin que l'activité reste abordable au plus grand nombre et que la solidarité permette aux personnes en difficulté financière de participer.

Cette année 5 tarifs ont été mis en place : normal, réduit, adolescent, enfant et famille. Le tarif est dégressif pour les familles qui viennent à plusieurs.

> La gratuité est possible sur décision du conseil collégial à la demande, à condition d'un engagement à participer aux ateliers de manière régulière.

> Nous recevons également les chèques vacances et les coupons sports.

> Certains ateliers sont également accessibles à prix libres, moyen discret de faire participer financièrement à la hauteur des budgets de chacun.

### > La fidélisation :

> Elle est importante pour le développement de l'association : ce sont les élèves ayant quelques années de voltige à leur actif qui présentent les spectacles attractifs et qui sont la "vitrine" de l'activité.

De même les nouveaux arrivants chaque année permettent le renouvellement des forces vives et sont un gage de la pérennisation de l'apprentissage de la danse voltige.

### > Des moments privilégiés :

> Ils sont mis en place pour permettre aux voltigeurs de se rencontrer hors des ateliers "cloisonnés".

> Selon les années et les demandes, nous organisons "les trainings" où plusieurs fois au cours de la saison, les élèves ont la possibilité de venir s'entraîner et de réviser leurs figures techniques en compagnie de tous les apprentis voltigeurs qui le désirent. C'est un moment organisé de manière conviviale afin de permettre de faire connaissance, d'échanger sur la pratique mais également sur sa vie personnelle, ses projets et engagements divers. Nous profitons également de cette occasion pour "raconter" l'association, son fonctionnement, présenter les membres du conseil d'administration et leurs différentes responsabilités et inciter au bénévolat.

### > Public Fragilisé :

> Une partie des apprentis voltigeurs est composée de personnes qui n'ont pas d'autres activités physiques et qui ne trouvent pas de pratiques qui leur conviennent. C'est le cas pour les personnes en surpoids, fragiles, complexées et pour certains enfants qui n'arrivent pas à s'inscrire dans d'autres activités.

La corde leur offre la possibilité de se libérer des contraintes, de lâcher prise et de laisser émerger leur créativité. La convivialité et la pédagogie de valorisation leur permet de se sentir à l'aise et de reprendre confiance en leur corporalité.

### > Les catégories socio-professionnelles :

> Elles sont diverses : étudiants, animateurs, agents d'accueil, ouvriers viticoles, secrétaires, conducteurs d'engin, électriciens, psychologues, professeur des écoles, éducateurs,

bibliothécaires, journalistes, plasticiens, mères au foyer, demandeurs d'emploi, infirmières, aides soignants, employés, agriculteurs, enseignants, ostéopathes, retraités, artisans, masseurs, caissières

## Les stages courts :

Cette année les stages courts ont pu à nouveau se dérouler, il y a eu **8 stages** dans l'année ce qui représente **56 voltigeurs** pour des stages de 2 à 3 heures.

Ce sont des stages tous niveaux sans régularité nécessaire ce qui permet à des voltigeurs qui sont venus aux initiations et qui ont adoré la voltige mais dont l'emploi du temps ne permet pas une inscription régulière de pouvoir voltiger.

Ces stages permettent également à des personnes de passage, anciens voltigeurs ou non de voltiger un moment dans l'année.

Les stages courts sont offerts aux personnes en difficulté financière.

## Les stages longs :

Ce sont des stages qui durent de 1 à 5 jours. Nous avons proposé **8 stages** dans l'année. **46 personnes** sont venues, dont 12 sont venus plusieurs fois jusqu'à 4 fois dans l'année.

La danse voltige étant peu répandue au niveau national, ces stages deviennent accessibles aux personnes qui viennent de loin (Paris, Lille, Bruxelles, Barcelone, Rome ...)

Ces journées offrent la possibilité de faire un travail plus approfondi, de se familiariser avec les 3 dimensions de l'espace, avec la dynamique et le langage corporel, de jouer avec les autres et d'improviser. Ils sont l'occasion de rencontres riches et d'échanges autour des pratiques. Ils offrent des opportunités pour développer le sens artistique, et harmoniser les «savoirs». Ils encouragent la coopération mutuelle et offrent des moments privilégiés pour la rencontre. La création et les répétitions autour d'un spectacle ajoutent un enjeu au travail individuel et au travail d'ensemble.

> Ils sont un terrain d'apprentissage et de formation pour les futurs animateurs de la danse voltige et un lieu de confrontation de la pédagogie.

> Les stages longs sont offerts aux personnes en difficulté financière.

> Nous avons mis en place une fiche d'évaluation à remplir par chaque stagiaire qui nous permet de préciser nos objectifs, d'améliorer la guidance et le contenu du stage, de fidéliser et de faire si besoin des propositions de stages d'un niveau plus avancé.

## Les stages parents/enfants

Le principe est de rassembler 4 duos : mère ou père/ fille ou fils, pour 2 heures de jeux et d'apprentissage aérien en «intimité» et proximité : jeux en face à face à 2, deux hauteurs sur la même corde, grand vol à 2 sur la même accroche etc.

L'accent est mis sur le partage d'une activité, la relation, le lien parent/enfant, nous y accueillons aussi bien des débutants adultes qui accompagnent leur enfant voltigeur, des adultes voltigeurs avec leur enfant non voltigeur, des adultes et enfants non-voltigeurs ou voltigeurs.

Ces ateliers ont lieu le samedi matin ou après midi : moment le plus favorable pour les familles.

Dès les premières communications et informations, les premiers stages programmés ont été pris d'assaut et se sont vite avérés complets ! C'est toujours le cas en cette fin d'année 2022.

**20 duos** ont participé dont 5 sont venus plusieurs fois, soit pour voltiger tour à tour avec chacun de leur enfant, soit pour partager à nouveau un moment privilégié avec leur enfant.

Ces stages peuvent être offerts aux personnes ayant peu de moyens pour les activités de pratique artistique ou proposés à prix libre.

## Les ateliers et les stages adaptés aux personnes en situation de handicap mental et aux enfants en difficultés :

> [L'institution Camille Claudel de Clermont-l'Hérault](#) : (IME : institut médico-éducatif APSH 34), renouvelle depuis 15 ans la convention qui nous lie.

> 1 équipe de 7 adultes et un éducateur. 6 d'entre eux ont déjà voltigé. L'atelier se déroule le mercredi matin une semaine sur deux.

> La richesse de l'activité danse voltige et le climat de confiance instaurés par les animateurs professionnels et bénévoles de Têt'en'air amènent chacun à se sentir à l'aise, à découvrir ses capacités, à progresser et à éprouver de la fierté à exercer une activité hors du commun.

> L'animatrice est aidée par des bénévoles volontaires ou depuis septembre par le service civique de l'association qui découvrent avec grand plaisir ce public et les relations franches et sans ambiguïté qu'il instaure.

> Au mois de juin la représentation, témoin des progressions de l'année, accueille les parents, les autres résidents et les éducateurs de l'institution qui découvrent le travail artistique. Les parents, dont certains ayant testé la danse voltige, ont une petite idée de la concentration et de l'effort que cela demande, sont très fiers de leurs enfants et touchés par ce qu'ils observent de lâcher prise, de plaisir et de créativité.

> «L'Art, et notamment la danse, est l'un des rares domaines où la singularité est valorisée. A travers la dimension poétique du mouvement, la danse n'est pas limitée à des empêchements, quels qu'ils soient. La contrainte devient source de créativité, prétexte pour inventer de nouveaux chemins corporels, sensoriels et relationnels.»  
(dixit la Cie Mozaïk de Montpellier).

> [Les Adolescents de L'institution Bourneville](#) : (ITEP : institut thérapeutique éducatif et pédagogique) de Montpellier a inscrit depuis 5 **ans** régulièrement une douzaine d'enfants et d'adolescents pour **des journées** de pratique de la danse voltige.

> Les éducateurs sont unanimes sur les bienfaits de la danse voltige pour ce groupe d'enfants en difficulté et découvrent à chaque séance les prolongements pédagogiques qu'elle apporte : orientation dans l'espace et relation avec la géométrie et les mathématiques, vocabulaire précis qui permet des applications pratiques immédiates et ressenties, attention à ses «camarades» et à soi-même pour progresser. Nous constatons ensemble que la pratique artistique est réellement un vecteur d'intégration sociale et de facilitation des apprentissages.

> A partir de septembre 2021 nous avons pu proposer un atelier régulier une fois par mois, ce nouveau partenariat a été reconduit en septembre 2022. Il ne s'agit pas d'une équipe fixe, les participants changent à chaque séance, certains ont déjà voltigé et d'autres sont débutants,

> La demande d'attention des enfants et la concentration que nécessite l'animation de ce genre de groupe sont très importantes.

Nous manquons actuellement d'animateur professionnel pour répondre aux besoins exprimés. L'animatrice est secondée par le service civique ou des voltigeurs bénévoles.

> [Les enfants de L'institution Campestre \(ITEP\)de Lodève](#) :

> L'accueil en septembre 2021 à juin 2022 d'une équipe, a été reconduit en septembre 2022. C'est une équipe de jeunes voltigeurs à peu près fixe (il peut y avoir des changements si certains enfants sont absents).

Le manque de temps de l'animatrice ne permet pas un accueil de plus d'une fois tous les 2 mois le mercredi après-midi

> L'animatrice est secondée par des voltigeurs bénévoles et depuis septembre 2022 par le service civique.

> Les enfants après les premiers instants de découverte du lieu et de l'activité ont apprivoisé la corde sous le regard détendu des éducatrices. Des jeux individuels, puis collectifs avec la corde, l'apprentissage de quelques figures techniques, des petits enchaînement ponctuent les séances.

### > L'accueil des enfants avec troubles autistiques:

> Le but était de rassembler 4 enfants et de «tester» la danse voltige ensemble dans le même lieu. 3 familles se sont inscrites rapidement dont une famille avec 1 frère et une sœur.

> Le premier atelier «test» en 2021 a permis l'apprivoisement du lieu, du matériel (boudriers), de l'accroche et des animatrices.

Les parents sont restés (1 papa et 3 mamans) attentifs en début de séance à leurs enfants, puis détendus et confiants dans l'animation en ont profité pour se rencontrer et partager, ce qui a donné lieu à des discussions passionnées.

Nous avons constaté :

> d'une part, que cet atelier a donné la possibilité aux enfants de découvrir ou de redécouvrir le plaisir du balancement et permis quelques interactions entre eux et avec les animatrices, et

> d'autre part, qu'il a permis aux parents de lâcher prise quelques instants et de se rencontrer. Certains parents ont évoqué leur solitude et leur grand désarroi face à la problématique de l'autisme et leur profonde difficulté à se socialiser.

La crise sanitaire a accentué ce phénomène : 2 enfants sur les 4 étant très peu pris en charge hors du foyer, les parents sont sollicités jour, et nuit parfois, par leurs enfants sans possibilités «d'ailleurs».

> Nous avons ensuite décidé de faire une séance sans consignes particulières et rester à l'écoute des envies de chaque enfant, besoin de se balancer, de faire des cercles, d'apprendre des figures, il y a autant d'envies que d'enfants.

Confiants les parents sont sortis du local laissant les enfants avec l'animatrice et les voltigeurs bénévoles. Ceci a permis aux parents de continuer à échanger, pendant que les enfants évoluaient sans la présence de leurs parents.

Les parents nous disent que c'est rare d'avoir une activité où les enfants sont sereins, ils sont heureux de voir évoluer leurs enfants.

Les enfants attendent avec impatience l'atelier suivant.

> Nous avons déposé un projet pour obtenir des subventions auprès de la MAIF et ainsi proposer des ateliers réguliers aux enfants avec des troubles autistiques, malheureusement notre projet n'a pas été retenu.

> L'embauche du service civique a permis de proposer aux 4 enfants des ateliers réguliers, 1 par mois.

L'atelier est gratuit.

Lors de ces derniers ateliers le constat est que les enfants ont besoin de beaucoup d'espace, ils peuvent choisir de changer de direction ou de démarrer à l'improviste.

3 enfants sur le plateau c'est beaucoup mieux, ils voltigent donc tour à tour et nous utilisons un timer pour permettre à ceux qui quittent le plateau d'attendre plus sereinement.

2 d'entre eux ont testé les 2 brins avec la service civique et se sont régalez.

> Les familles présentent participent également à des cafés atypiques sur Gignac, café qui regroupe d'autres familles d'enfants avec des troubles autistiques. Certaines familles seraient intéressées pour bénéficier également d'ateliers. Malheureusement le temps et les créneaux possibles nous manquent. Les enfants ont des prises en charge différents il n'est pas toujours facile de trouver des dates communes. Le samedi et les vacances semblent être les meilleures dates.

### **Les spectacles :**

> Ils sont de deux sortes : les spectacles présentés par les voltigeurs les plus aguerris afin de donner à voir le plus éblouissant de la danse voltige et de répondre à des commandes, et les représentations de fin d'année, qui mélangent les niveaux d'apprentissage et qui dévoilent le travail accompli durant l'année, les prouesses techniques et esthétiques acquises en quelques ateliers.

> Ils se déroulent la plupart du temps dans le local dont dispose l'association, local amélioré par la

chaleureuse mezzanine en bois qui permet d'accueillir plus de spectateurs. La danse voltige est une discipline difficile à exporter car elle nécessite un espace adapté à sa pratique (hauteur de plafond, espace au sol et accroches solides pour les cordes).

Il nous est arrivé de voltiger dans d'autres lieux, en résidence, pour des événements particuliers (Fête des Musées à Figeac, dans les arbres à Lunas pour le festival «Lunas dans la lune», dans la salle padre Pio de la cité saint Pierre à Lourdes lors de résidences...). Lorsque c'est le cas, un groupe de voltigeurs se déplace et nous créons le spectacle en quelques jours in situ.

> En juin 2022, les voltigeurs des différentes équipes, dont celles des enfants ont présenté un spectacle.

Cette représentation fruit du travail de la saison a permis aux voltigeurs de se rencontrer, de partager, de voir l'évolution possible en voltige.

Cette représentation a renforcé le collectif, et a permis de vivre un moment convivial,

Les voltigeurs ont été ravis d'offrir un spectacle à leur proches, et peut-être susciter des envies de s'inscrire.

### La résidence :

Après avoir bénéficié des enseignements de l'association, la compagnie K'danse de Saint Clément les places et 6 de leurs voltigeurs, ont reçu 5 voltigeurs de Têt'en'air à Montrottier pour un travail de recherche et de création. Cette résidence s'est déroulée fin octobre pour un spectacle en sortie de résidence le 31 octobre.

Les spectateurs ont été époustouflés par la danse-voltige et le travail fourni en seulement 3 jours.

Ce fût une expérience très enrichissante du point de vue voltige mais aussi d'un point de vue humain .

## 3.- L'inscription culturelle et artistique sur le territoire

### Nos partenaires :

> **La Caisse d'Allocation Familiale, la Communauté de Communes du Lodévois Larzac, la mairie de Lodève et le Département ont maintenu leurs aides financières en 2022.**

Nous les en remercions vivement : ces soutiens dans la durée sont essentiels à la pérennisation de nos activités et sont un gage de l'attention portée à nos efforts pour développer notre autonomie.

> Les demandes à la mairie de Clermont-l'Hérault, la Communauté de communes du Clermontais et de la vallée de l'Hérault sont restées sans réponses. Nous faisons également des demandes de partenariat à certaines fondations, sans succès à ce jour.

> Nous sommes toujours impliqués dans la vie de «la cité» : foires aux associations et événements divers.

### Le réseau associatif :

> Les structures associatives locales (cœur d'Hérault), avec lesquelles nous sommes en lien, sont confrontées comme nous à une évolution du contexte social et culturel. Dans la mesure des moyens bénévoles et temporels de l'association, le collectif Têt'en'air a pour objectif de mutualiser les compétences et les ressources locales pour mener à bien les projets.

L'organisation de groupes de travail inter-associatifs permettrait une meilleure connaissance mutuelle, une collaboration et une construction de projets communs : travail de longue haleine qui avance doucement.

> L'engagement de Têt'en'air auprès des collectifs d'associations citoyennes va dans ce sens ainsi que l'adhésion au mouvement rural, au CLAP (Collectif Lodévois d'Aptitudes Partagées) et à la «Distillerie» nouvellement implantée sur Lodève.

## 4. - La communication

> Nous nous sommes dotés d'outils de communication grâce aux compétences d'une graphiste professionnelle à qui nous confions des missions tout le long de l'année en fonction des événements et des actions : cartes de visite, affiches, flyers, visuels divers à transmettre par mail, site... avec une charte graphique qui nous donne une identité visuelle nettement identifiable.

> Nous utilisons les réseaux sociaux et améliorons notre manière d'actualiser le blog : les résultats se sont fait sentir essentiellement sur les inscriptions aux stages courts et longs. Des vidéos courtes des ateliers, diffusées via les réseaux sociaux, attirent des apprenties voltigeurs venus d'autres régions.

> Nous constatons par les courriels reçus ou les appels téléphoniques que notre impact s'étend : Têt'en'air devient une référence en tant que passeur de la danse voltige et en tant qu'association engagée sur le territoire. Ce rayonnement concerne les milieux professionnels de la danse, du cirque et les individus lambda.

## 5. - Les orientations pour 2022

### **Nous souhaitons**

#### Consolider les actions en faveur des familles et des personnes en difficultés en

> Continuant notre investissement auprès du public adapté, continuer le partenariat avec les institutions de cette année ,

> Poursuivant le travail avec les enfants avec troubles autistiques et l'accueil de leur famille et pouvoir faire découvrir la voltige à d'autres enfants avec les mêmes troubles et favoriser la rencontre des familles qui ont besoin de soutien, de conseils, d'un regard sans jugement

> Touchant de nouveaux publics en difficulté Le SAMSAH de Montpellier a pris contact avec nous pour nous adresser des personnes cérébro-lésées

> Finalisant notre dossier pour « sport santé » avec le bilan fait par le médecin Julie Deffresnes sur les bénéfices physiques et psychiques de la voltige apportés aux personnes porteuses de pathologies variées et l'utilisation de la voltige comme outil de prévention de ces pathologies mais aussi du surpoids et de l'obésité, de l'ostéoporose, comme outil pour une démarche d'accompagnement du « Bien vieillir ».

> Trouvant de l'aide financière pour permettre de développer les ateliers réguliers avec le public adapté par le Crowdfunding

#### Poursuivre les actions :

> Le travail sur le lien intergénérationnel en proposant des ateliers avec des âges très différents et en poursuivant les stages parents/enfants pour renforcer le partage de moments privilégiés.

> L'ouverture à un public le plus large possible

> La fidélisation des voltigeurs.

> Les démarches éco-responsables et solidaires pour un respect de l'environnement et de la santé de chacun

> Les stages de 2 et 3 jours qui sont des sas de décompression pour ces personnes qui grâce à la danse voltige font une parenthèse dans leur quotidien.

> Les spectacles (spectacle de fin d'année, spectacles durant le printemps des poètes de la ville de Lodève) pour offrir un moment de poésie, de rêve et consolider les liens entre voltigeurs mais aussi avec d'autres associations (ateliers d'écriture par exemple)

> Les résidences, afin de faire connaître la voltige dans d'autres lieux et toucher d'autres publics en France

> Les temps conviviaux avant et après les ateliers mais aussi autour des spectacles, pour renforcer les liens sociaux



## Assurer la continuité en :

> Préparant la retraite de notre animatrice

> Trouvant de nouvelles sources de financements autres que les subventions pour embaucher une deuxième animatrice et tendre à une autonomie financière

> Poursuivant la formation de voltigeurs à l'animation

> Renforçant les liens avec les associations du territoire qui favorisent l'épanouissement de chacun, renforcent les liens sociaux, aident à la réinsertion, soutiennent les personnes en difficultés pour partager nos expériences et se soutenir.

> Conservant le conseil collégial témoin de notre désir de travailler de façon collective, en co-gérance et dans la bienveillance.

> Prenant en compte les enjeux sociaux et environnementaux , en réfléchissant et en cherchant comment contribuer au développement durable y compris à la santé et au bien être de la société

## **Conclusion :**

Dans un contexte sanitaire encore présent, l'association est heureuse de pouvoir apporter espoir, évasion, rêve tout en restant fidèle à ses convictions écologiques , d'écoute et de respect mutuel .

Il nous apparaît essentiel de soutenir les personnes en difficulté financière en proposant des prix réduits, des prix libres mais aussi la gratuité afin de faciliter l'accès à tous.

La demande d'ateliers adaptés augmentent d'année en année, malheureusement les moyens humains de l'association ne permettent pas de répondre favorablement à toutes, même si les bénévoles sont investis. Nous manquons de moyens financiers pour embaucher une animatrice supplémentaire.

Le développement de cette branche de l'association nous tient particulièrement à cœur.

Nous sommes convaincus des bénéfices physiques et psychologiques de la voltige. Nous protégeons la santé de chacun et nous offrons un espace d'écoute, de discussion, de partage et de rencontres à tous sans discrimination, ni jugement.

Nous tissons des liens avec d'autres associations, nous renforçons les liens intergénérationnels et sociaux pour « mieux vivre ensemble».

Nous continuons notre recherche et notre réflexion pour s'inscrire au mieux dans le développement durable, en s'appuyant sur notre conseil collégial et en travaillant ensemble en intelligence collective.

Je terminerai par une phrase de notre animatrice et fondatrice de l'association, Véronique Bustin interviewée pour un journal

« c'est prendre son envol en toute sécurité, c'est redécouvrir l'espace et son corps, c'est multiplier les possibles avec seulement le sol et une corde, c'est oublier tout ce qu'il y a en dehors le temps de quelques éclats de rire »