


**CLUB DE YOGA
SAINT AMAND LES EAUX**

Saison 2013-2014



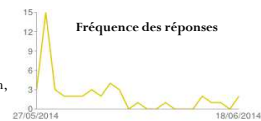
**QUESTIONNAIRE
de fin d'année**

DONNEES RECUEILLIES

Ce questionnaire a été géré de manière anonyme et nous nous sommes engagés à en respecter ce caractère.
Aucun renseignement personnel ne vous a été demandé et seules les données statistiques nous ont été transmises.
En le complétant en ligne, vous nous avez grandement simplifié la tâche d'exploitation et nous vous en remercions !!!

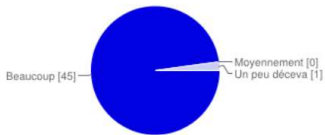
STRUCTURE : 22 questions sur 5 parties ;

1. Organisation,
2. Phase de pratique,
3. Cotisations,
4. Site Internet et communication,
5. Autres aspects



BILAN : 47 réponses

• **1 Le type de yoga proposé par le club de yoga de Saint-Amand-les-Eaux vous convient-il ?**




Beaucoup	45	98 %
Moyennement	0	0 %
Un peu décevant	1	2 %

Si non, quelle adaptation souhaiteriez-vous ?

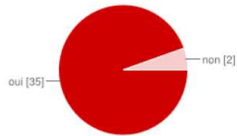
- Cours un peu plus intensifs
- Moins de pauses entre les postures ajouter de la méditation
- Davantage de séances adaptées pour les salariés (horaires) seraient bienvenues !!

• **2 Le fait de programmer des demi-journées à thème est-il à pérenniser ?**



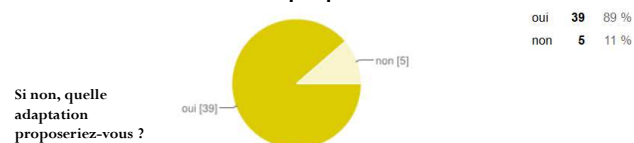
oui	36	90 %
non	4	10 %

• **3 Les activités proposées lors de ces demi-journées exceptionnelles vous conviennent-elle ?**



oui	35	95 %
non	2	5 %

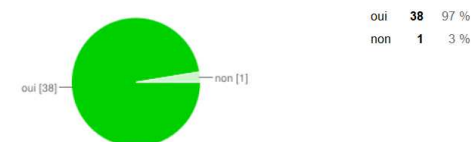
• 4 Les créneaux des cours proposés vous conviennent-ils ?



Si non, quelle adaptation proposeriez-vous ?

- Une pause de 15 min entre 2 cours (le cours de 10h30, ne commence jamais avant 10h45)
- Le vendredi à 15h plutôt que 14h30.
- Je souhaiterais un cours le vendredi matin
- un peu juste pour le créneau du mardi proposé par Odile mais malheureusement j'y vais très peu
- plus de cours à partir de 18h00.
- ajouter éventuellement un cours entre le midi
- Assez difficile de pouvoir venir à toutes les séances lorsque que l'on travaille et que l'on ne peut pas adapter son emploi du temps (pour les cours d'Edgar).
- La séance du vendredi soir pour ma part n'est pas facile à honorer.
- Il est souhaitable de maintenir un cours après 19H
- plus de séances en fin de journée (après 18h)
- Prévoir un créneau pour les débutants

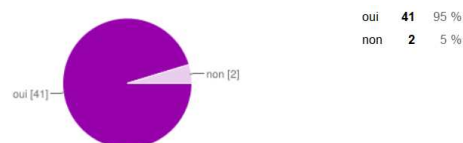
• 5 Êtes-vous satisfaits des fonctions du Bureau (présence, conseil, disponibilité, gestion...)



Si non, quelle remarque feriez-vous ?

- Affichage de la liste des personnes du bureau au tableau du club en effet en fonction des cours auquel une personne assiste elle ne voit pas forcément les personnes du bureau
- la fonction de la boîte à lettres ne semble pas acquise par les membres du club
- Indiquer sur le site les cours pendant les vacances scolaires

• 6 Êtes-vous satisfaits des prestations proposées pendant les séances ?



- Quelques soucis ces derniers temps le vendredi, mais cela semble aller mieux.
- Postures de base rarement approfondies
- Beaucoup de pauses entre chaque posture du coup pas de fluidité dans les enchaînements de la séance

• 7 Le local utilisé vous paraît-il satisfaisant ?

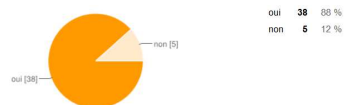
• 10d CONFORT (audition, température, espace...)

1. Taille du local
2. Vestiaires
3. Température
4. Toilettes
5. Hygiène
6. Bruits (dessus)

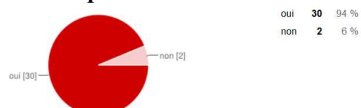
oui	22
non	21

Quelquefois un peu exigu
Local froid même si les membres du club et les profs essaient d'y mettre de la chaleur humaine.
Peu confortable quand il y a beaucoup de monde.
L'espace est encombré et ne facilite pas le licher prise.
Mais je sais que le local dépend de la mairie.
Trop serres aux heures d'affluence, chaud au fond et d'un côté, froid devant et de l'autre côté
Un peu de ménage pour qu'il soit propre permettrait de se sentir mieux (et de moins respirer la poussière)
Clairément, un autre local calme et mieux adapté, si possible non partagé.
Pour les séances où il y a pas trop de monde, ça peut aller, mais le local est souvent trop exigu et les toilettes laissent à désirer. Mais je n'ai pas d'alternative à proposer.
Une autre salle mieux chauffée et plus adaptée
Pas assez grand, trop de monde à la séance de 18h00 le vendredi
Difficultés pour se changer toilettes, lavabo en mauvais état
le local me satisfait par défaut les conditions ne sont pas catastrophiques... Sauf exception qd la salle est un peu encombrée de matériel et entrave l'espace.
WC très limite. Rouleaux de papier svt manquants salle trop petite : la salle Malraux (près du lycée Couteaux) serait bien adaptée pour les cours de yoga une salle de sport
Plus grand quand l'effectif est important... Mais c'est un "marronnier"
Le local est trop souvent encombré à notre arrivée.
Ce serait bien d'avoir un local plus grand, plus adapté à une activité sportive, un vraie salle de sport ou au moins un local plus spacieux serait vraiment appréciable et ne rendrait les séances que meilleures
Trop exigu.
Une salle mieux adaptée à la pratique du yoga et surtout un espace vestiaire.

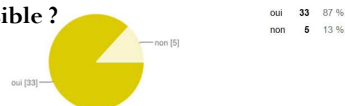
• 8 La pratique de séance extérieure dans la zone de parc public voisin vous plaît-elle ?



• 9a L'usage du site de Notre-Dame d'Amour, même improvisé selon la météo, est-il plaisant ?



• 9b Aimeriez-vous être averti à ce sujet par courriel lorsque cela est possible ?



• 10a Quel(s) commentaire(s) pouvez-vous faire à propos de la PHASE DE MEDITATION

Préparation (pratiyahara)	Elle me permet de bien me mettre en condition pour la séance. Totalement satisfaisante
retrait des sens	Les exercices de respiration ne sont pas assez développés avant et au début de cette phase. Cette période de mise au calme est nécessaire et la relaxation finale très appréciée. J'adore Nécessaire pour le début de la séance, pourrait parfois être un peu prolongée sur un thème particulier. Pas plus de 10 mn Elle pourrait durer un peu plus longtemps. Mais c'est personnel, j'ai parfois besoin de plus de temps pour lâcher prise avec la journée que je viens de passer. Très bénéfique; phase de relâche et d'abstraction qui me semble toujours trop courte mais sans doute qu'une impression. Tps de méditation en début de séance bien utile pour faire le vide.
Relaxation en fin de séance	C'est un moment de détente idéal qui permet après les postures de se recentrer; Me convient très bien je ne vois rien à redire Plutôt efficace. Elle est parfaite ! La période de relaxation est bien menée et les relaxations sont variées donc chacun peut apprécier celle qui lui convient le mieux. Très bien sauf que Je n'entends pas toujours tout Durée et contenu ok En faire plus. Variée et adaptée à la séance le temps de relaxation me convient très bien Ne l'ayant jamais pratiqué avant et je découvre cette phase importante selon les thèmes proposés en cours, je trouve cette partie de cours importante, à conserver lors des cours. Bien. la relaxation proposée par Edgar me convient sur la forme et la durée
Méditation (Dhyana)	Je la fait rarement car je ne parviens pas à me relaxer, mais c'est un pb perso Je ne suis pas particulièrement intéressée ; la détente et la relaxation physique m'apportent plus que la méditation de groupe. Très reposant, permet de se déconnecter peut être avoir une plus longue phase de "réveil" pour ceux qui prennent la route ensuite
	Pas de phase de vraie méditation pour moi... On trouve une mise au calme ...au repos. en début de cours... et une relaxation en fin. Éventuellement faire quelques cours pour apprendre à méditer

• 10b Quel(s) commentaire(s) pouvez-vous faire à propos du CONTENU DE LA PRATIQUE (explication, rythme, choix des postures...)

Fiches de cours (reprise perso et par groupe de 3 séances)

Suivi individualisé, conseils individuels pour se corriger

Enchaînements appréciés

Rythmes très satisfaisants

Explications diversement appréciées

Rythme décousu et nécessité et de rigueur

« Cours qui me conviennent tout à fait, postures bien menées, continuité dans la séance. postures bien adaptées et toujours cette possibilité d'aller plus loin si on le sent possible. Les explications supplémentaires sont les bienvenues même si on a tendance à l'oubli. Les séances sont variées tant au niveau des postures proposées que de l'ambiance de cours, qui n'est pas la même suivant la forme, ce qui est compréhensible et suivant le groupe, les participants. Ayant fréquenté différents horaires, je ne vis pas la séance de la même façon selon le groupe. Rien de gênant à cela. en conclusion, très satisfaisant »

• 10c Quel(s) commentaire(s) pouvez-vous faire à propos de LA DUREE DE LA PRATIQUE

Certains préféreraient plus de temps de pratique mais la durée d' 1h15 est globalement très satisfaisante

Le soucis vient des séances consécutives

- 10d Quel(s) commentaire(s) pouvez-vous faire à propos des EQUIPEMENTS PROPOSES (vestiaires, tapis, tabourets...)

« Il n'y a pas de vestiaire »
« Vestiaires un peu rudimentaires »

L'achat de zafus serait le bienvenu

Variés et suffisants
Très bien

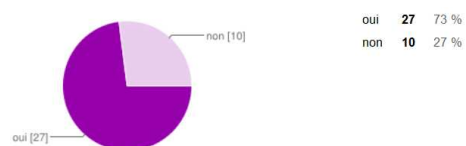
- 11 Le montant des adhésions vous semble-t-il correct ?



- Si non, quelle solution proposeriez-vous ?

- Vu que bien souvent je ne peux assister qu'à une séance par semaine, j'opterais pour la formule avec une seule séance à la rentrée.
- Est-il pensable de payer 5 euros pour une séance occasionnelle même en étant déjà licencié ?
- Il devrait y avoir possibilité d'aller à une autre séance un autre jour si on a pas pu aller à une séance.
- Licence en début d'année, 1 ticket par séance.
- Pour la prochaine saison (2014-2015) y-aura-t-il encore le 1/2 tarif pour les étudiants et demandeurs d'emploi ?

- 12 Le montant du complément de fréquentation pour une seconde séance hebdomadaire (demi-tarif supplémentaire) vous convient-il ?



- 13 Souhaiteriez-vous participer à une troisième séance ?



- 14 Savez-vous que vous pouvez d'ores et déjà inviter une personne de votre connaissance pour une participation de cinq euros par séance ?

