

DEPARTEMENT DU VAR

REPUBLIQUE FRANCAISE

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE FREJUS**

JPP/CRH/GR

**EXTRAIT  
DU REGISTRE DES DELIBERATIONS  
DU CONSEIL D'ADMINISTRATION****SEANCE DU 31 JUILLET 2024**

Effectif du Conseil d'Administration	17
Membres en exercice	17

Télétransmission en Préfecture	02 Aout 2024
Date Réception	02 Aout 2024

Le trente et un juillet deux mille vingt-quatre, à dix-sept heures trente, le Conseil d'Administration du Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Fréjus, régulièrement convoqué le 25 juillet 2024, s'est réuni au Centre Communal d'Action Sociale (Salle de réunions), le Kipling, 305 avenue Aristide Briand à Fréjus, sous la présidence de Monsieur David RACHLINE, Président du Centre Communal d'Action Sociale, représenté par Mme Nassima BARKALLAH, Vice-Présidente.

**PRESIDENT** : Monsieur David RACHLINE, représenté par Mme Nassima BARKALLAH, Vice-Présidente.

**PRESENTS** : Mmes CREPET, BONNOT, GATTO, SOLER, PERES,  
M. PERONA, BOURDIN, GUERIN, Membres

**ABSENTS EXCUSES** : Mmes EL AKKADI, BLESIOUS, CHIERICO, JACQUEMIN,  
M. CAVIGLIOLI, PETIT, JOUANIC, Membres

**REPRESENTES:**

Conformément à l'article R123-16 du Code de l'Action Sociale et des Familles ont donné pouvoir de voter en leur nom :

**SECRETAIRE DE SEANCE** : M. Patrick PERONA

<b>DELIBERATION N° 395 / 24</b>	<b><u>CONVENTION DE PRESTATION DE SERVICE ENTRE LE CCAS ET L'ENTREPRISE « UN BRIN DE SOPHRO » POUR LA MISE EN PLACE D'ATELIERS DE SOPHROLOGIE</u></b>
Affiché du 02 Aout 2024 Au 02 Octobre 2024	

**Madame Nassima BARKALLAH, Vice - Présidente expose :**

Le CCAS souhaite proposer aux seniors de Fréjus des séances de sophrologie.

Ces séances se tiendront 2 fois par mois le lundi après-midi dans la salle de réunion du C.C.A.S.

Les bénéficiaires de ces séances travailleront sur les techniques respiration permettant la gestion du stress, renforcer l'estime de soi, apprendre à lâcher-prise, à se relaxer.

Les cours seront dispensés par Marie-Claire COURTADE, professeur diplômé, pour 8 participants maximum avec un coût horaire à la charge du CCAS de 95 Euros par séance soit 190€uros par mois.

La participation financière demandée aux bénéficiaires sera de 30 Euros par trimestre.

#### **LE CONSEIL D'ADMINISTRATION,**

**APRES** avoir entendu l'exposé qui précède et délibéré à l'unanimité des membres présents et représentés,

**APPROUVE** les termes de la présente convention entre le CCAS et l'Entreprise « Un Brin de Sophro », pour la mise en place d'ateliers de sophrologie,

**FIXE** la participation des bénéficiaires à **30 Euros** par trimestre,

**AUTORISE** Monsieur Le Président ou son représentant à signer ladite convention,

**SOUMET** la présente délibération au contrôle de légalité de Monsieur le Préfet du Var,

**AINSI** fait et délibéré à Fréjus, le 31 juillet 2024 et ont signé au registre tous les membres présents, après lecture faite.

**POUR EXPEDITION CONFORME**

**POUR LE PRESIDENT  
LA VICE-PRESIDENTE**



**Nassima BARKALLAH**

La présente délibération peut faire l'objet d'un recours gracieux et/ou d'un recours contentieux devant le Tribunal Administratif de Toulon dans un délai de deux mois à compter de l'accomplissement des mesures de publicité appropriées. Le tribunal peut être saisi par l'application informatique « Télérecours citoyens » accessible par le site internet [www.telerecours.fr](http://www.telerecours.fr).

# CONVENTION DE PRESTATION DE SERVICES

## ENTRE L'ENTREPRISE UN BRIN DE SOPHRO

## ET LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE** de Fréjus sis LE KIPLING 305, avenue Aristide BRIAND 83600 FREJUS représenté par son Président, Monsieur David RACHLINE, d'une part

**Et**

**L'ENTREPRISE INDIVIDUELLE « UN BRIN DE SOPHRO »** situé au 359, avenue de l'Orée du Parc 83600 FREJUS représentée par Madame Marie-Claire COURTADE (N° SIRET 90948965000012/APE 8690F), d'autre part

**Il a été convenu, ce qui suit :**

### **ARTICLE 1 : Objet du contrat**

Madame COURTADE s'engage à dispenser les cours de sophrologie, auprès des seniors du CCAS.

### **ARTICLE 2 : Détails des cours**

Madame COURTADE propose 2 cours par mois de sophrologie d'environ une heure trente.

La pratique de la sophrologie va s'appuyer sur des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, sur des actions mobilisant le corps en douceur et sur la relaxation par la détente musculaire. Des techniques spécifiques avec visualisations mentales sont aussi au cœur de la méthode.

Elle a pour but :

- La gestion du stress, de l'anxiété, de la tristesse, de la colère.
- L'évacuation des ruminations, des idées noires.
- Gestion des phobies, angoisses et anxiété sociale.
- Aller vers un mieux-être.
- Renforcer l'estime de soi, la confiance en soi.
- Accompagner la maladie.
- Apprendre à lâcher-prise, à se relaxer, à méditer.

### **ARTICLE 3 : Lieux**

Pour chaque cours le C.C.A.S. met à disposition sa salle de réunion située au premier étage du bâtiment Le Kipling.

### **ARTICLE 4 : Conditions financières**

En contrepartie de ces prestations, le CCAS s'engage à acquitter les honoraires suivants :

- **190 euros par mois soit 570€ le trimestre pour un maximum de 8 participants**

Le règlement sera effectué, à réception d'une facture en fin de trimestre, par virement bancaire.

Les bénéficiaires s'acquitteront d'une participation financière de 30 € par trimestre.

### **ARTICLE 5 : Organisation des ateliers**

Les dates des cours ont été fixées par le CCAS et l'intervenant, il a été convenu ce qui suit (sous réserve de changement validé par les 2 parties) :

- **2 lundis par mois de 15h30 à 17h00**

### **ARTICLE 6 : Durée**

La présente convention prend effet à compter du 01 octobre 2024 jusqu'au 30 juin 2025.

A FREJUS, le

**L'Entreprise Un Brin de Sophro**

**Marie-Claire COURTADE**

**Pour Le Président,**

**La Vice-Présidente**

**Nassima BARKALLAH**