

DEPARTEMENT DU VAR

REPUBLIQUE FRANCAISE

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE FREJUS
ES/CRH/AB

**EXTRAIT
DU REGISTRE DES DELIBERATIONS
DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

SEANCE DU 30 JUILLET 2025

Effectif du Conseil d'Administration	17
Membres en exercice	17

Télétransmission en Préfecture	31 juillet 2025
Date Réception	31 juillet 2025

Le trente juillet deux mille vingt-cinq 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, s'est réuni au Centre Communal d'Action Sociale (Salle de réunions), le Kipling, 305 avenue Aristide Briand à Fréjus, sous la présidence de M. 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 GATTO, CHIERICO, PERES, BONNOT, JACQUEMIN, MM. BOURDIN, PERONA, JOUANIC, PETIT, Membres.

ABSENTS EXCUSES : Mmes CREPET, EL AKKADI, SOLER, BLESIOUS, MM. CAVIGLIOLI, GUERIN, Membres.

REPRESENTES:

Conformément à l'article R 123-16 du Code de l'Action Sociale et des Familles ont donné pouvoir de voter en leur nom :

SECRETAIRE DE SEANCE : M. Laurent PETIT

DELIBERATION N° 495 / 25	<u>CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE</u>
du 31 juillet 2025	CONVENTION DE PRESTATION DE SERVICE ENTRE LE CCAS ET L'ENTREPRISE UN BRIN DE SOPHRO POUR LES ATELIERS DE SOPHROLOGIE
Affiché	
Au 30 septembre 2025	

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 de respiration permettant de gérer le 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,

ACCEPTE les tarifs proposés ci-dessus,

APPROUVE les termes de la convention jointe en annexe,

AUTORISE Monsieur le Président ou son représentant à la signer,

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

AINSI fait et délibéré à Fréjus, le 30 juillet 2025 et ont signé au registre tous les membres présents, après lecture faite.

POUR EXPEDITION CONFORME

**POUR LE PRESIDENT
LA VICE-PRESIDENTE**



Nassima BARKALLAH



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 mandat administratif.

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 : 06 et 20/10, 03 et 17/11, 01 et 15/12/2025**
- **Les lundis 2026 restent à déterminer**

ARTICLE 6 : Durée

La présente convention prend effet à compter du 01 octobre 2025 jusqu'au 30 juin 2026.

A FREJUS, le

**L'Entreprise Un Brin de Sophro
Marie-Claire COURTADE**

**Pour Le Président,
La Vice-Présidente**