



Infos

BULLETIN D'INFORMATION DU C.L.C.T

CENTRE DE LOISIRS CULTURELS DE TURRETOT

10 place des Loisirs

76280 TURRETOT

Tél: [02.35.20.39.46](tel:02.35.20.39.46)

cclturretot@orange.fr

www.cclct-turretot.fr

SOMMAIRE

EDITO.....	2
ASSEMBLÉE GENERALE.....	3
ELECTION DU NOUVEAU CA.	4
RAPPORT D'ACTIVITÉS.....	.5 à 13
RAPPORT MORAL.....14 à 15
QUELQUES DATES A RETENIR..... 16

MARS 2015- N° 127

EDITO

Sans plus tarder, nous vous invitons à découvrir ce numéro 127 du CLCT info où vous trouverez le bilan complet de l'année 2014.

Vous disposerez ainsi de toutes les informations concernant les activités, l'exercice financier et la synthèse des points forts de toute une année de fonctionnement.

Vous trouverez également la liste des membres du conseil d'administration qui, rappelons-le, est composé uniquement de bénévoles assurant le fonctionnement de notre association.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous attendons vos critiques, vos suggestions, vos remarques.

D'autre part, nous vous rappelons le site Internet de l'association et l'adresse e-mail :

www.clct-turretot.fr
clcturrretot@orange.fr

ASSEMBLEE GENERALE

- * LECTURE DE L'ORDRE DU JOUR
- * RAPPORT D'ACTIVITES ET SYNTHESE
- * RAPPORT ET COMPTE RENDU FINANCIER
- * RAPPORT MORAL
- * ELECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
- * QUESTIONS DIVERSES

RAPPORT D'ACTIVITES ET SYNTHESE

Présenté par Marie-Christine CREIGNOU, Françoise GRANCHER, Véronique GUIHARD, Jacqueline LEMERCIER, Angéline PONCEL et Joël SENEAL, membres du Conseil d'Administration.

Le rapport est adopté à l'unanimité (voir texte ci-après).

RAPPORT ET COMPTE- RENDU FINANCIER

Présentés par Claire TACONET trésorière et Colette ADRIANSENS trésorière adjointe

Le déficit de l'exercice est déduit des réserves. Le rapport est adopté à l'unanimité.

RAPPORT MORAL

Présenté par Gérard MORAND co-président. Le rapport est adopté à l'unanimité (voir texte ci-après).

ELECTION DU NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Après CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 20 MARS 2015

ADRIANSENS Colette	TURRETOT
CHOAIN Annick	GONNEVILLE- LA-MALLET
COURSAULT Adeline	TURRETOT
CREIGNOU Marie-Christine	TURRETOT
CREVIER Michel	TURRETOT
FICHET Sandrine	TURRETOT
GRANCHER Françoise	TURRETOT
GUIHARD Véronique	TURRETOT
LUIZ LAVISSE Stéphanie	TURRETOT
LEMERCIER Jacqueline	TURRETOT
PONCEL Angéline	TURRETOT
MAILLOUX Brigitte	TURRETOT
MORAND Gérard	NOTRE DAME DU BEC
SENECAL Joël	MONTIVILLIERS
SENECAL Josette	TURRETOT
TACONET Claire	ROLLEVILLE

Coprésidents	Gérard MORAND - Joël SENECAI
Vice-président	Stéphanie LAVISSE - LUIZ
Trésorière Générale	Claire TACONET
Trésorière Adjointe	Colette ADRIANSENS
Secrétaire Générale	Véronique GUIHARD
Secrétaire Adjointe	Françoise GRANCHER

RAPPORT D'ACTIVITES 2014

1- NOMBRE DE REUNIONS

- Conseils d'Administration	10
- Réunions de bureau	35

2 - MOUVEMENTS DE PERSONNEL

Arrivée:

- Remplacement APS
ROSAY Morgane
MARTIN Sabrina

- Des animateurs ALSH pour chaque session

BADAIS Marine - BERTHAUD Aline
LECOURT Pauline
VAUTIER Marion – ROSAY Audrey
VAUTIER Anaïs - LELIEVRE Sylvaine

-Des animateurs pour les activités en septembre 2014

LE COSQUER Marie-Claire - Animatrice éveil aux sports et Full Dance
DUFEU Hélène -Animatrice Chorale
SCHWARTZ Patricia -Animatrice Théâtre

Départ

- Remplacement APS

ROSAY Morgane
MARTIN Sabrina

-Des animateurs ALSH

BADAIS Marine - BERTHAUD Aline - LECOURT Pauline
VAUTIER Marion – ROSAY Audrey - VAUTIER Anaïs - LELIEVRE
Sylvaine

-Des animateurs pour les activités

DEVAUX Guillaume-Théâtre
SAUSSAY Sandrine - Eveil aux sports

3 - NOMBRE D'ADHERENTS

	du 01/01 au 31/08/14	du 01/09 au 31/12/14
- FAMILLES	359	367
- ENFANTS	169	158
- ADULTES	255	254

NOMBRE D ANIMATEURS

- BENEVOLES	25	25
- VACATAIRES	12	12
- PERMANENTS	5	4

4 - PARTICIPATION AUX ACTIVITES

ACTIVITES DE CREATION

POTERIE ENFANT 16 7
Nathalie Coudert, céramiste ayant son propre atelier sur Fécamp, intervient au sein de l'association. Cette année, l'activité poterie a subi une forte baisse sans doute liée au changement du nouveau rythme scolaire.

POTERIE ADO -ADULTE 3 4
Cette activité ayant peu d'adhérents, l'organisation des cours sera modifiée en 2015

AQUARELLE ADULTE 10 13
Patrice Lequément nous a demandé de répartir les participants sur 2 cours afin d'offrir aux adhérents de meilleures conditions.

INFORMATIQUE 12 14
Deux niveaux sont proposés aux adhérents (débutants et confirmés). Des adhérents s'entraident et suivent les conseils de l'intervenant.

LOISIRS CREATIFS 21 17
Elles se retrouvent tous les jeudis pour différentes réalisations (patchwork, crochet, broderie, peinture, cartes en 3D, dentelle au fuseau, Hardanger ...), et terminent l'après midi autour d'un café-thé-biscuits.

COUTURE 08 5
L'atelier couture est animé par une bénévole du village.
SCRAPBOOHING 12
Nouvelle activité cette année animée par une bénévole

MANGAS 11 6
Cette activité qui a connu un certain engouement, voit le nombre de participants diminuer

ACTIVITES MUSICALES

GUIWARE 10 12
Cette activité propose des cours de deux élèves par heure ou 1 élève par demi-heure. Les adhérents sont regroupés par niveau et non par âge. Ils participent au spectacle en juin, individuellement et en groupe.
CHORALE 6 8
Malgré la faible participation, et compte tenu de l'attachement des adhérents à cette activité, l'association a décidé de maintenir cette activité. Des amitiés naissent entre choristes.
Cette année nous avons participé à un concert où trois chorales se réunissaient

ACTIVITES D'EXPRESSION

DANSE ENFANTS 53 59
DANSE ADO-ADULTES 9 9
DANSE ADULTES 7 5
Le spectacle de fin d'année a eu lieu à Criquetot L'Esneval pour avoir une salle plus grande et pouvoir accueillir plus de monde. Il réunit tous les groupes et permet à toutes générations confondues de se retrouver pour une soirée autour de la danse.
DANSE EN LIGNE 22 15
Pendant les vacances, une bénévole, danseuse confirmée, se propose de faire des cours bénévolement auprès des participantes. Bonne ambiance
THEATRE ENFANTS 5 5
Les enfants apprennent à s'exprimer à haute voix devant les autres, improvisent et gagnent en assurance. Ils développent leur confiance en eux.
RELAXATION ADULTES /ADO 36 59
RELAXATION ENFANTS 5 5
Cette activité a beaucoup de succès auprès des adhérents adultes mais aussi enfants.
FULL DANCE - 15
Nouvelle activité animée par Marie Claire (animatrice de l'Eveil aux sports)

ACTIVITES SPORTIVES

GYM ADULTES 50 36

GYM SENIORS ACTIFS 15 20

L'ouverture de l'activité à certains adhérents ayant du mal à suivre la gym dynamique leur a permis de se sentir plus à l'aise, le rythme étant plus doux et répond mieux à leurs attentes.

GYM PILATES 15

Nouvelle activité qui remporte un bon succès

BADMINTON ADO-ADULTES 22 19

Jeunes adultes et adultes se retrouvent à leur convenance pour une pratique libre de trois séances par semaine.

EVEIL AU SPORT 10 13

TIR A L'ARC ADO-ADULTES 16 15

TIR A L'ARC ENFANTS 9 8

4 heures par tranche de 2 heures ont été ouvertes pour tout âge et niveau confondu. Cette initiation auprès des enfants et des adultes ne fonctionne qu'avec des animateurs bénévoles (4 au total) présents quand ils le peuvent suivant un planning au mois. Différentes rencontres amicales ont lieu, ce qui favorise de bons échanges avec les autres clubs. Des concours inter clubs pour les jeunes et les adultes sont proposés ainsi que la découverte de tir en campagne avec cibles en 3D et tir aux drapeaux.

Le tir à l'arc participe au Téléthon, chaque année.

ACTIVITÉS DIVERSES

BIBLIOTHEQUE ENFANTS 98 59

BIBLIOTHEQUE ADULTES 33 33

LUDOTHEQUE nombre FAMILLES 51 30

Depuis septembre 2013, la fréquentation du mercredi matin a beaucoup diminué à cause des nouveaux rythmes scolaires.

Des parents restent, jouent avec leurs enfants et discutent entre adultes. Il y a toujours beaucoup d'échanges entre les bénévoles et les lecteurs. Les bénévoles aident à choisir des livres, conseillent.

Le lieu est vivant, permet des échanges entre enfants et adultes autour des jeux ou des livres. Nous espérons qu'en 2015, avec le concours de la municipalité, une rénovation du Mille Club sera réalisée et ainsi apporter une nouvelle configuration dans la bibliothèque ludothèque et attirer de nouveaux adhérents.

Les actions réalisées en 2014 montrent que les supports culturels permettent la rencontre, l'échange, renforcent les liens parents-enfants et contribuent à la citoyenneté.

CUISINE 24 20

L'atelier est proposé et animé par une bénévole du village

Lieu d'échange riche, partage des connaissances. Les personnes qui se retrouvent sont d'horizons différents. Cet atelier fonctionne aussi en lien avec le Comité des Anciens de Turretot. Deux repas sont organisés dans l'année, 1 en décembre et l'autre en juin. Chacune apporte sa spécialité, les adhérentes dégustent dans la bonne humeur et échangent leurs recettes.

SCRABBLE 22 20

Il n'y a pas d'intervenant dans cette activité, chaque adhérent a un rôle dans le groupe. 2 groupes ont été formés : les débutants et les confirmés.

5 - LES ACTIVITES ENTRANT DANS LE CONTRAT ENFANCE JEUNESSE

ACCUEIL DE LOISIRS (ALSH)

	2013	2014
	.6ans/-6ans	+6ans/-6ans
Hiver: 1 semaine (Journée)	3 / 5	4/10
Printemps : 1 semaine (journée)	6/5	4/10
Été : Juillet, 4 semaines (journée)	6/5	7/13
Toussaint: 1 semaine (journée)	10/5	6/6

Les différents objectifs étant de

- Prendre en compte les centres d'intérêts des enfants, les sensibiliser à l'environnement local et favoriser l'apprentissage culturel.
- Créer des liens, écouter les autres, les amener à prendre conscience de leurs droits et devoirs, permettre aux enfants d'agir sur la vie en collectivité,
- Les amener à faire des choix, à faire part de leurs envies, donner leur avis.

Quelque soit le climat, les enfants ont fait un très grand nombre de jeux à l'extérieur et de jeux sportifs (jeux de ballons, béré, balle au prisonnier, jeu de piste, cerceaux, cordes à sauter...)

Chez les plus de 6 ans, ils avaient à leur disposition un coin repos (tapis, coussins et fauteuils) où ils pouvaient se reposer à tout moment de la journée. Bon équilibre des activités manuelles et sportives.

Nous prenons en considération les besoins et les attentes des enfants. Chez les moins de 6 ans, tout enfant désireux de se reposer ou de faire une sieste en a eu la possibilité : dans le dortoir de la maternelle mis à notre disposition par la mairie.

Le centre est décoré à chaque période et en fonction du thème de la semaine: (thème animaux) Cette décoration rend le cadre chaleureux, convivial, un peu dépaysant et est apprécié des enfants. Des thèmes différents ont été proposés aux enfants : la première semaine « la mer », la 2ème semaine « La tête dans les étoiles ».

Animations pour cette année :

TIR A L'ARC POUR LES ENFANTS DE 6-11 ANS:

L'activité a lieu maintenant depuis quelques années, elle a toujours beaucoup de succès. Des plumes et des flèches ont été remises aux enfants autour d'un goûter.

ANIMATION MANGAS :

Nous avons renouvelé cette activité qui a un franc succès. Les deux tranches d'âges ont profité de cette animation. Julia Pinquié, l'intervenante, a un très bon contact avec les enfants et les membres de l'équipe. Nous avons tous aimé ce moment, surtout les plus de 6 ans.

Sorties:

AQUABOWLING ;

Le matin bowling et l'après midi piscine. Le beau temps était présent ce qui nous a permis de pique niquer dans une aire prévue à cet effet.

BIOTROPICA :

Visite agréable et intéressante de la serre. Les enfants ont eu la possibilité d'approcher certains animaux. Accueil chaleureux et temps ensoleillé.

PIAN'PIANE :

Sortie très intéressante : deux ateliers proposés aux enfants, les animaux de la basse-cour le matin et les ânes l'après-midi. L'encadrement est fait par un animateur très investi et plein d'humour avec les enfants. L'atelier des ânes a été particulièrement apprécié des enfants.

ACCUEIL PERI-SCOLAIRE (APS)

	2013	2014
Moyenne enfants par jour	19	18

L'APS accueille les enfants de 3 à 11 ans des écoles maternelle et primaire de Turretot de 7h30 à 8h45 et de 16h30 à 18h30 les lundis, mardis, jeudis et vendredis (fermeture le vendredi à 18 H). Et le mercredi de 7h30 à 8h45 et de 11h45 à 12h45.
Cet accueil est toujours sous la direction de Frédérique Loisel. Nathalie Léonard et Maryline Larue y sont animatrices.

6 – ANIMATIONS

Galette des rois (31 Janvier 2014)

35 adultes et 2 enfants

Nous avons décidé de planifier la galette des rois tard dans le mois afin de rassembler un maximum de personnes.

Comme chaque année, les galettes ont été commandées et livrées par la boulangerie du village. C'est l'occasion pour chacun d'échanger ses vœux et de partager un moment de convivialité et cela dans une bonne ambiance.

Loto (2 mars 2014)

124 participants : 120 adultes - 4 enfants

Les familles se sont retrouvées pour une après-midi loto.

De nombreux lots (Télé, Four, Robot, Visseuse-deviseuse, Vélo, Plancha ...) ont été gagnés. Une partie a été offerte par le CLCT aux enfants avec des lots (Trottinette, livres,). Cette année, le loto a remporté un grand succès et présente un bénéfice de 204.23€. Cette occasion a permis à un grand nombre de personnes de passer un moment convivial.

Comme chaque année, la commission prépare cette manifestation pour qu'elle se passe le mieux possible, en étant à l'écoute des remarques des joueurs et des bénévoles afin qu'elle se déroule dans la bonne humeur, la convivialité et l'enthousiasme des bénévoles et des participants qui s'associent, aussi, pour le rangement de la salle.

Repas du CLC (vendredi 21 mars en soirée)

24 personnes

Ce repas s'est déroulé à la suite de l'assemblée générale dans une très bonne ambiance. Ce repas annuel semble être une réussite.

Voyage Biotropica (17 Mai 2014)

10 enfants - 34 adultes

La sortie à la journée était accessible à toutes les familles qui le souhaitent avec les enfants. Les familles ont prévu leur pique-nique ou se sont restaurées sur place. Pour certains, ce fut l'occasion de passer un agréable moment en famille. Tous ont passé une très bonne journée, dans les parcs sous le soleil printanier. Cette sortie reste coûteuse pour le CLCT (Coût du transport: déficit 466 euros); toutefois, elle sera renouvelée au vu de son succès et de la demande exprimée par les participants, impatients de découvrir la prochaine sortie.

Fêtes de fin d'année en Juin

- Fête de la Danse : 18 juin 2014

Environ 350 personnes

Les groupes enfants - adolescents - adultes ont présenté leur spectacle varié à la salle des fêtes de Criquetôt l'Esneval. Les parents, venus souvent avec leur famille, étaient très contents des efforts faits et de voir leurs enfants danser sur la scène. Le spectacle et les costumes étaient de qualité. Avec la collecte des parents, une présentation de fleurs et de fruits a été offerte par les danseuses à Claudine. Un panier garni a été offert par le CLC aux couturières.

Soirée très sympathique.

- Représentation théâtre et Guitare: 24 juin 2014

Environ 45 spectateurs

Les spectateurs ont apprécié les 2 représentations. Chacun a pu remarquer les progrès des élèves et ont eu plaisir à participer avec les animateurs à un pot de l'amitié.

- Représentation Eveil et Découverte du sport: 25 juin 2014

20 adultes - 10 enfants

C'est toujours un plaisir de voir les enfants s'épanouir dans la découverte du sport grâce à une animatrice compétente. Un goûter a été offert à l'issue de la petite représentation.

- Exposition dessins Mangas- poterie: 25 juin 2019

Environ 20 personnes

Une présentation des travaux des élèves a été réalisée. La maman de notre intervenante s'est proposé d'organiser un goûter à base de fleurs et de plantes.

Puces couturières (5 octobre 2014)

17 exposants - visiteurs : 209 entrées.

Nous avons organisé pour la troisième fois les « puces couturières » dans une ambiance très conviviale et un cadre serein. Cette manifestation très appréciée par des passionnées de travaux manuels permet des échanges de savoir faire et de conseils entre acheteurs et vendeurs. Nous avons tenté de faire des puces bricoleurs mais cela a été un échec.

Concert « Rock » (16 novembre 2014)

56 adultes et 8 enfants

Le groupe de Pop Rock « BACCHUS » a joué des reprises des Rolling Stones, Beatles et Rock des années 70. Il nous a transportés dans ces années où le Rock était prospère. Très bonne participation du public, certains ont même fait quelques pas de danse dans la bonne humeur. A renouveler.

Téléthon (20 décembre 2014)

Participation de la section tir à l'arc

Comme chaque année, la section tir à l'arc participe au Téléthon et rencontre un vif succès auprès des participants. 26 archers des clubs du CLCT, de Pétrochemical et du club de Saint Romain se mesuraient à l'occasion d'un concours organisé au profit du téléthon. Cette manifestation a été agrémentée par la présence de Catherine qui a interprété des chansons de variété

Perspectives 2015- 2016 – 2017

Maintenir les actions existantes tout en les faisant évoluer en fonction de la demande des familles et des possibilités qui s'offrent au CLCT.

Organiser gratuitement les fêtes de fin d'année suivies d'un verre de l'amitié afin de partager un moment convivial avec les adhérents et les animateurs du CLCT.

Organiser ponctuellement une sortie, un loto (sans proposer des lots de grande valeur), des puces couturières simplement dans le but de partager un bon moment ensemble.

Présenter une manifestation culturelle (théâtre, concert...) à un prix minime et offrir un verre de l'amitié afin de permettre les échanges entre les artistes et le public.

Participer au Téléthon au travers du tir l'arc,

Pratiquer des tarifs peu élevés et en fonction du quotient familial pour permettre l'accès à un maximum de familles. (Activités)

Continuer à proposer des activités culturelles même si elles sont déficitaires pour l'association (poterie, théâtre, chorale, guitare, dessins mangas ...).

Former des bénévoles de l'association par le biais de la médiathèque départementale et du département

Poursuivre l'ouverture de la bibliothèque et de la ludothèque.

Maintenir et développer les activités ado adultes et adultes

Créer des activités spéciales adolescents s'il y a une demande (théâtre improvisation, échecs....)

Maintenir et développer les activités enfants, et poursuivre notre ouverture vers les enfants porteurs de handicap ou venant d'un milieu social difficile.

Renouveler notre partenariat avec la CAF et la Mairie au travers du CEJ pour l'APS

PERSPECTIVES GLOBALES POUR LES TROIS ANS:

Respecter l'objectif de l'association qui est d'offrir à la population de Turretot, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de développer leurs aptitudes et leur personnalité sur les plans intellectuel, physique, sportif, artistique, technique, économique, social et culturel.

Maintenir le dynamisme enclenché et susciter le bénévolat.

Rester réactif et à l'écoute des propositions et des demandes dans le but de les réaliser (théâtre improvisation,...)

Rester financièrement accessible à tous en augmentant le quotient familial pour permettre à davantage de familles de bénéficier du demi-tarif pour les enfants

RAPPORT MORAL 2014

Les rapports d'activités et financiers qui ont été présentés précédemment soulignent une fois encore le bon fonctionnement du CLC Au fil des années l'association semble répondre aux aspirations de ses adhérents en proposant des activités variées, adaptées à l'évolution rapide des techniques et des besoins.

Cette pérennité nous la devons aux liens et aux engagements qui nous unissent avec la municipalité de Turretot et avec la Caisse d'Allocations Familiales qui nous soutiennent depuis la création de l'association. Nous les remercions pour leur aide financière, technique, matérielle et toutes les personnes qui les représentent.

Nous devons aussi cette longévité au dynamisme et à l'énergie déployée par les différentes équipes de bénévoles et salariés qui se sont succédées afin d'animer et de gérer efficacement l'association. L'intervention des bénévoles est mise en valeur dans le rapport financier depuis l'an dernier, cette ligne budgétaire souligne l'investissement personnel des différents acteurs qui assurent le bon fonctionnement de l'association. Ces engagements correspondent à des convictions de toute une équipe où l'humain et son développement sont prioritaires. Nous ne sommes pas dans une démarche du culte de la personnalité, de l'élitisme, de la consommation, notre objectif est d'apporter à chacun des outils et des perspectives d'épanouissement.

Si l'exercice 2014 n'a pas mis en évidence de difficultés majeures, nous avons dû engager une réflexion sur l'avenir de l'activité ALSH pour les années à venir.

Le premier constat concerne le déficit récurrent de cette activité, la baisse significative de la fréquentation et son caractère aléatoire ne nous permettent pas d'avoir une gestion équilibrée de cette dernière. D'autre part, nous observons depuis plusieurs années que la mise en oeuvre de ce type d'activité est très difficile à gérer par les bénévoles membres du conseil d'administration. Sans entrer dans tous les détails, nous sommes confrontés, au respect des budgets, aux exigences légales de Jeunesse et Sport, aux contraintes de recrutement, d'embauches, de gestion du personnel, d'organisation des repas pour les activités à la journée etc... Ces remarques et l'hypothèse d'une éventuelle continuité de l'activité avaient déjà été évoquées lors du rapport moral de l'an dernier.

Suite à ces observations le conseil d'administration a décidé, après débats et confrontation des opinions de cesser l'activité ALSH pour l'année 2015 Cette décision n'a pas été facile à prendre et nous sommes conscients qu'elle a des conséquences négatives sur le rôle social de notre engagement, mais les moyens humains et financiers nous faisant défaut, nous devons être réalistes.

Nous voulons mettre une fois encore l'accent sur le caractère associatif de la structure à laquelle vous, adhérents, appartenez. La vie associative est source de dialogues, d'échanges, de propositions où chacun s'exprime, participe, agit, selon ses disponibilités et ses compétences.

Ce dernier propos est un appel à un engagement plus prononcé des adhérents. L'adhésion donne des droits et des devoirs, intéressez vous, informez-vous, participez à la gestion de l'association, vous en assurerez ainsi son avenir.

DATES A RETENIR

VOYAGE A FESTYLAND

Samedi 16 mai 2015

DEMONSTRATION DE FIN D'ANNEE

Eveil au sport : 6 Juin 2015
Théâtre) A préciser
Guitare, Chorale) A préciser

FETE DE LA DANSE A CRIQUETOT L'ESNEVAL

Mercredi 24 juin 2015 à 20 H 30

PUCES COUTURIERES - COFFRE A JOUETS ET PUCES DU BRICOLEURS A TURRETOT

Le dimanche 25 octobre 2015

LOTO A TURRETOT

Dimanche 28 Février 2016

SECRETARIAT

Téléphone/répondeur : [02.35.20.39.46](tel:02.35.20.39.46)

Horaires :

Mardi: 10 H - 18 H

Mercredi: 14 H - 17 H

Jeudi et vendredi : 10 H - 16 H 30