



ASSOCIATION SPORTIVE DE ST MARTIN DU VAR
SECTION MONTAGNE

COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE
DU 14 OCTOBRE 2016 à SAINT MARTIN DU VAR

I. Membres présents:

Voir liste en annexe 1

II. Invités :

M. Hervé PAUL (Maire de St Martin du Var)..... > Excusé

Mme. Jacqueline GUERUCCI (1^{ère} adjointe)..... > Représentant Mr le Maire

Le président FFRP du département

M. Stéphane LESAINTE président de l'Association Sportive de Saint-Martin-du-Var ...>Excusé

III. Ordre du jour

Philippe NEDANI Président, accueille l'ensemble des membres présents (Annexe 1). Il rappelle l'ordre du jour de la séance ordinaire de l'**assemblée générale** qui s'est tenue à **20H**, le **14 Octobre 2016** dans la salle Pasteur à Saint-Martin-du-Var.

- Rôle des animateurs / fonctionnement du club
- Rapport moral
- Bilan financier
- Rapport d'activité
- Renouvellement du bureau (les bonnes volontés seront les bienvenus)
- Brassage d'idées sur le fonctionnement et les améliorations de notre Association pour 2016
- Cotisations 2016
- Questions diverses.

IV. Rapport d'activités

- Randonnées tous les dimanches
- Programme tous les mois.
- Entre 3 et 27 personnes par randonnée (moyenne : 15 pers)
- 22 personnes en moyenne pour les sorties weekend.
- 2 ou 3 séjours organisés par an.

Il rappelle le rôle et la responsabilité de l'animateur ainsi que le comportement que doivent avoir les randonneurs. (Annexe 3)

V. **Bilan financier 2016**

Le détail des comptes est présenté à l'assemblée par notre trésorière, Lise HENRIQUES. Celui-ci est adopté à l'unanimité. (Annexe 4)

Le solde positif de fin d'année, est de : 2064,65 €

La trésorerie est indispensable au club pour avancer les frais de :

- Réservation des hébergements.
- Renouvellement et investissements en attente des subventions
- Frais de fonctionnement
- Participation aux festivités
- Dépenses imprévues

VI. **Rapport Moral 2016**

Evolution du nombre de licences :

Années	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Nombre de licences	42	48	47	45	48	42	49	63	35

- Philippe NEDANI rappelle les bienfaits de la randonnée (Annexe 5).
- Le nombre de personnes, en moyenne par randonnée reste stable. (~14 pers/sorties)
- Le nombre de personnes participant aux weekends est toujours très bon. (~22 pers/WE)
- Il demande à ce que les membres du club s'impliquent dans l'organisation des sorties en donnant des idées de lieux de randonnées.
 - Il rappelle que le 2^{ème} jeudi de chaque mois, le bureau se réunit pour prévoir les futures randonnées et que quiconque peut venir y participer.
 - **Les sorties :** Bonne participation des adhérents aux sorties journalières ainsi qu'aux weekends prolongés.

La difficulté des randonnées

Le président rappelle que l'objectif du club n'est pas de réaliser des « exploits sportifs » mais bien de permettre aux participants de pouvoir profiter des bienfaits de la randonnée (annexe 5)

Fonctionnement du club

Le président rappelle le fonctionnement du club (Annexe 6).

Remerciements

Il s'adresse à tous les membres bénévoles du bureau et les remercie pour le travail produit.

VII. Renouveau du bureau

Le bureau démissionne. Après appel à candidatures et délibération, un nouveau bureau est constitué.

Président : Philippe NEDANI

Trésorier : Gérard BAUER

Secrétaire : Anne LERDA

Vice-président chargé des randonnées : Roland DEMARAN

Vice-président chargé de la communication : Patrick LEROY

Trésorière adjointe : Lise HENRIQUES

Secrétaire Adjoint : Yves ALUNNI

Comité technique : Michel DEVEZE

Roland DEMARAN

Horst GRIEZE

Patrick LEROY

Philippe NEDANI

Jean Pierre LERDA

Comité des festivités : Josiane DEMARAN

Anne LERDA

Michèle BOZOLO

Danièle MARTINEZ

Le nouveau bureau est élu à l'unanimité.

Le président Philippe NEDANI donne pouvoir sur le compte de l'ASSM Randonnée au Crédit Agricole pour toutes les opérations bancaires à :

Le trésorier : Gérard BAUER

La trésorière adjointe : Lise HENRIQUES - La secrétaire : Anne LERDA

I. Cotisations 2017 (Licence FF randonnée)

Type	2016 (pour mémoire)	2017
individuelle	42 €	44 €
Familiale et couples	64 €	66 €

L'attribution des licences est soumise à la présentation obligatoire d'un certificat médical pour les nouveaux adhérents et les personnes de 70 ans ou plus. Tous les 3 ans pour les moins de 70 ans.

Le nouveau président, Philippe NEDANI, clôture la séance et invite l'assemblée à lever le verre de l'amitié.

La secrétaire

Anne LERDA

Le président

Philippe NEDANI

Annexe 1 : Présents à l'assemblée générale

BAUER	Gérard
BESSE	Gisèle
BOZZOLO	Gérard
BOZZOLO	Michèle
BRUNETTO	Jacques
DEMARAN	Roland
DEMARAN	Josiane
DEROUSSENT	Florence
DEVEZE	Michel
FRANCOIS	Christiane
GERMANAUD	Monique
GERMANAUD	André
HENRIQUES	Lise
LERDA	Jean-Pierre
LERDA	Anne
LEROY	Patrick
MARTINEZ	Danielle
NEDANI	Renée
NEDANI	Philippe
QUERO	Michel
QUERO	Bernadette

Annexe 3 : Rôle des animateurs et des participants

- organiser, conduire et encadrer un groupe de randonneurs.
- étudier l'itinéraire envisagé, le reconnaître, établir un plan pour prendre en compte : la durée, les difficultés, tant physiques que naturelles et tenir compte de la saison.
- informer les participants de la randonnée : des difficultés, de la distance, de la durée, des points intéressants ou de tout autre objectif.
- encadrer les randonnées en restant attentifs aux attitudes et aux capacités du groupe.

L'animateur doit avoir la carte topographique du lieu de l'activité ainsi que le GPS. Il doit savoir à tout moment se situer sur la carte, s'assurer que le groupe dispose d'un moyen de communication afin de pouvoir appeler les secours, d'une trousse de premier secours et d'une corde.

En fin de randonnée, les animateurs communiquent au bureau le nombre de participants.

N° d'urgence : 112 - SAMU : 15 - Pompiers : 18 - Secours en montagne 06 : 04 97 22 22 22

Assurer la sécurité du groupe

- Etre attentif à la sécurité des randonneurs en toute situation.
- Faire respecter les consignes pour traverser les routes.
- Rappeler que quiconque ne peut quitter le groupe sans avoir prévenu le responsable.
- Prendre contact radio au début de la randonnée avec les secours en montagne.

Messages à communiquer aux randonneurs

- Respecter l'allure,
- Attendre les derniers,
- Etre attentif au comportement de ses voisins,
- Respecter le groupe en marchant toujours tous rassemblés.

Annexe 4 : Bilan financier

Date	Débit	Référence	Crédit	Référence	Commentaires
Ancien solde au 05/09/2015			674,23 €		
11/09/2015	15,00 €	2019933			
14/10/2015	60,00 €	Prélèvement siège FF Rando			
26/10/2015	84,20 €	8490518			
28/10/2015	17,95 €	8490517			
10/11/2015			190,00 €	3970315	
10/11/2015			256,00 €	6254119	
10/11/2015			234,00 €	6254120	
10/11/2015			190,00 €	6254121	
10/11/2015			64,00 €	6254122	
13/11/2015	37,04 €	8490519			
13/11/2015	57,60 €	8490520			
25/11/2015	152,60 €	Prélèvement siège FF Rando			
02/12/2015	355,80 €	Prélèvement siège FF Rando			
08/12/2015			106,00 €	6254123	
08/12/2015			22,00 €	6254124	
08/12/2015			106,00 €	6254125	
09/12/2015	76,30 €	Prélèvement siège FF Rando			
10/12/2015	6,05 €	Frais bancaires			frais bancaires
16/12/2015	41,70 €	8490521			
16/12/2015	25,50 €	Prélèvement siège FF Rando			
22/12/2015			84,00 €	6254126	
23/12/2015	177,90 €	Prélèvement siège FF Rando			
06/01/2016	101,80 €	Prélèvement siège FF Rando			
12/01/2016	9,10 €	8490523			
27/01/2016	50,80 €	Prélèvement siège FF Rando			
29/01/2016	60,00 €	8490524			
01/02/2016	214,33 €	8490526			
04/02/2016			330,00 €	Caisse	Virement inter-comptes
04/02/2016	20,00 €	8490525			
09/02/2016	582,46 €	8490527			Londe des Maures
12/02/2016			470,25 €	5421615	Londe des Maures
19/02/2016			213,75 €	4916533	Londe des Maures
03/03/2016			128,25 €	4916534	Londe des Maures
24/03/2016			85,50 €	4916535	Londe des Maures
06/04/2016	12,00 €	8490528			
08/04/2016			85,50 €	4916536	Londe des Maures
15/04/2016	45,30 €	8490529			
15/04/2016	12,00 €	8490530			
19/04/2016	60,00 €	8490531			Formation secouriste 1
03/05/2016			390,00 €	Subvention	Subvention formation animateur

11/05/2016			432,00 €	4616538	Londe des Maures
11/05/2016			285,00 €	4916537	Londe des Maures
11/05/2016			54,00 €	4616539	Londe des Maures
11/05/2016			485,00 €	Versement	Londe des Maures
13/05/2016			841,00 €	Subvention	Subvention club + projets formations
25/05/2016	1 690,72 €	8490533			Londe des Maures
01/06/2016			420,00 €	4616540	Queyras
09/06/2016			240,00 €	4616541	Queyras
15/06/2016			420,00 €	4616542	Queyras
16/06/2016	150,00 €	8490534			Queyras
22/06/2016			120,00 €	4616543	Queyras
23/06/2016	100,00 €	Retrait pour caisse			Queyras
04/07/2016	120,00 €	8490536			Queyras
05/07/2016	189,75 €	8490535			Queyras
13/07/2016			320,00 €	4616544	Queyras
13/07/2016			320,00 €	4616546	Queyras
13/07/2016			80,00 €	4616545	Queyras
13/07/2016	301,81 €	8490537			Queyras
13/07/2016	606,80 €	8490541			Queyras
15/07/2016	14,84 €	8490538			Queyras
02/08/2016	108,22 €	8490540			Queyras
08/08/2016	24,26 €	8490539			Queyras

Totaux	débit	5 581,83 €	crédit	6 972,25 €
Solde au 13/10/2016		2 064,65 €		

total prélèvements siège
1 000,70 €

total subventions
1 231,00 €

total recettes adhésions
1 252,00 €

total achats pour le club
250,09 €

total dépenses festivités (galette des rois)
234,33 €

total dépenses sortie champignons
141,80 €

total dépenses sorties
3 788,86 €

Annexe 5 : Les bienfaits de la randonnée

Si on devait résumer les bienfaits de la randonnée, on pourrait dire :

**« Une journée de sentier, une semaine de santé » ; ou encore :
« Attention à la marche, l'oublier peut nuire gravement à la santé » !!**



RANDONNER, c'est tout d'abord **se faire plaisir**. Le plaisir de la découverte, du paysage, de la rencontre avec la nature, mais c'est aussi :

__CONSERVER : le bien le plus précieux que l'on possède : son capital santé ; c'est aussi l'améliorer.

__PREVENIR : Les **effets néfastes de la sédentarité**, responsables d'une mortalité importante.

Les **maladies cardiovasculaires** ; ces dernières diminueraient de 30 à 50%

La **maladie d'Alzheimer** ; l'activité physique, associée généralement à une activité intellectuelle convenable, diminuerait le risque de 10%

Le **cancer du colon** ; des études récentes montrent qu'il y a moins de cancers du colon dans une population de marcheurs que chez des sujets plus sédentaires.

__RETARDER : Ostéoporose et arthrose.

__Un ROLE SOCIAL que procure la **dynamique de groupe**.

__Un moyen de READAPTATION à une activité physique hautement salubre des individus limités, que cela soit pour des raisons physiologiques ou pathologiques.

C'est aussi un **élément non négligeable de l'arsenal THERAPEUTIQUE** dans :

- **L'hypertension artérielle** bien contrôlée ; les patients atteints d'une telle affection consomment moins de médicaments que s'ils restaient passifs.
- La prise en charge de l'**obésité**. La randonnée ne fait pas maigrir ou si peu, elle entraîne une modification de la silhouette par mobilisation des masses grasses, qui seront remplacées par de la masse musculaire. Par ailleurs, elle donne une motivation supplémentaire à perdre du poids pour marcher mieux.
- Le **diabète non insulino-dépendant** en favorisant une combustion accrue de sucre.
- La **dépression nerveuse** due au stress de la vie courante ou à l'isolement.

Annexe 6 : Fonctionnement du club



ASSOCIATION SPORTIVE DE ST MARTIN DU VAR SECTION MONTAGNE

Comment fonctionne le Club ?

Le choix de nos randonnées ?

Il s'inscrit dans le cadre de la convivialité et de l'amitié, plutôt que de la sportivité.

Quelles sont les difficultés ?

Nos adhérents sont de niveaux très différents et nous avons appris à nous adapter, ce qui fait la force de notre club.

Les difficultés vont de « facile » à « moyenne » et « sportive ».

Les caractéristiques courantes de nos randonnées vont de 400 à 600m de dénivelé et de 4 à 6 heures de marche. Les difficultés sont généralement classifiées de « moyenne ».

Chaque adhérent est libre de son choix. Un certificat médical annuel est obligatoire ainsi que la licence FFRP (2 randonnées, pour essai, sont acceptées).

Les programmes ?

Ils sont définis tous les mois : 3 à 4 randonnées en moyenne par mois

Ils sont diffusés par courrier électronique (email), ou sous enveloppe timbrée, pour ceux qui n'ont pas internet.

Le site du club, <http://www.assmrando06.fr/>, récapitule la vie de notre club et diffuse le programme mensuel, entre autres ...

Le type de sorties randonnées ?

A la journée, weekends prolongés et sorties festives.

Randonnées pédestres ou raquettes.

Nos déplacements ?

En co-voiturage, au départ de Saint-Martin-du-Var

Les lieux de randonnées ?

Dans un rayon de 10 à 80 km pour les sorties journées et jusqu'à 300 km pour les sorties WE

Quelques exemples : Départements 06, 05, 04, Haut, Moyen Pays, Pays côtier des Alpes Maritimes, Parc National du Mercantour, Vallée de l'Ubaye, l'Esterel, le Vercors, ... L'Italie (Palafré, Les Cinq terres, Val d'Aoste, ...)