



ASSOCIATION SPORTIVE DE ST MARTIN DU VAR
SECTION MONTAGNE

COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE
DU 28 OCTOBRE 2017 à SAINT MARTIN DU VAR

I. Membres présents:

Voir liste en annexe 1

II. Membres excusés:

Leroy Maryse, Deveze Michel, Deroussent Florence, Galant Max, Galant Gisèle.
Martinez Danielle.

III. Invités :

M. Hervé PAUL (Maire de St Martin du Var)..... > Excusé
Mme. Jacqueline GUERUCCI (1^{ère} adjointe)..... > Excusée
Mme Teus Alexandra> Excusée
M. Stéphane LESAINTE président de l'Association Sportive de Saint-Martin-du-Var ...

IV. 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 **15 h 30, le 28 Octobre 2017** 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
- Brassage d'idées sur le fonctionnement et les améliorations de notre Association pour 2017
- Cotisations 2017
- Questions diverses.

V. 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)

Roland Demaran Vice président explique à l'assemblée les différences que l'on peut rencontrer sur les dénivelés, calculés par un logiciel.

NAP : 2 années de participation par le club, le club souhaite y participer pour l'année 2018.

Formation de premiers secours, bonne participation de l'ASSM Rando (Financés par l'ASSM).

Gérard Bauer trésorier donne des explications sur l'augmentation de la licence par la Fédération de 2 € et propose de rééquilibrer les tarifs pour la différence entre la cotisation individuelle et familiale. Approuvé à l'unanimité.

VI. Bilan financier 2017

Le détail des comptes est présenté à l'assemblée par notre trésorier, Gérard Bauer. Celui-ci est adopté à l'unanimité. (Annexe 4)

Rapport Clôture Octobre 2017 :
Période d'octobre 2016 à octobre 2017.

Le solde créditeur de fin d'année, est de : 1382,59 €

Le solde en caisse, est de : 576,50 €

Donc un solde créditeur de 1959,09 €

Le club a reçu : 638 € de subvention :

ASSM : 200 €

Mairie : 438 €

Bilan adhérents :

39 adhérents (13 cotisations familiales et 13 cotisations individuelles)

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

➤ Rapport Moral 2017

Evolution du nombre de licences :

Années	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Nombre de licences	47	45	48	42	49	63	35	39

- 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. Renouvellement 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
Trésorier adjoint : Jacques BRUNETTO
Secrétaire Adjoint : Yves ALUNNI

Comité technique : Michel DEVEZE
Roland DEMARAN
Horst GRIEZE
Philippe NEDANI
Yves ALUNNI
Jean Pierre LERDA

Comité des festivités : Josiane DEMARAN
Anne LERDA
Michèle BOZOLO
Maryse LEROY
Marie Pierre ALUNNI
Lise LACOURCELLE

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

L trésorier adjoint : Jacques BRUNETTO - La secrétaire : Anne LERDA

I. Cotisations 2018 (Licence FF randonnée)

Type	2017 (pour mémoire)	2018
individuelle	44 €	39 €
Familiale et couples	66 €	75 €

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.

Yves Alunni, secrétaire adjoint, propose l'achat de T-shirts sur le modèle proposé par Visorando au nom du club, et pourquoi pas de faire une demande au crédit agricole pour une éventuelle subvention.

Intervention de Mr Stéphane Lesaint président de l'ASSM, l'année prochaine l'ASSM fêtera 70 ans d'existence et nous convie à venir nombreux.

L'ASSM est composée de 5 sections : foot, judo, hand, karaté, rando. Les subventions versées par jeunesse et sport sont globales et réparties sur les 5 sections.

Il nous informe que peut être il y aura un deuxième stage de premiers secours en 2018.

Le nouveau président, Philippe NEDANI, clôture la séance à 18 h 15 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
CAPRONI	Ornella
NEDANI	Philippe
NEDANI	Renée
GERMANAUD	Monique
GERMANAUD	André
LACOURCELLE	Lise
LERDA	Jean-Pierre
LERDA	Anne
DANIEL	Agnès
DANIEL	Jean Claude
COCORDANO	Marie thérèse
GRIESE	Horst
GRIESE	Inge
DIBON	Edith
BERNARDINI	Alain
ALUNNI	Yves
ALUNNI	Marie Pierre
LESAINT	Stéphane

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.

Rapport clôture Octobre 2017.

Période d'octobre 2016 à octobre 2017.

A ce jour nous avons :

Un solde Banque : **1382,59 euros**

Un solde Caisse : **576,50 euros**

Donc un solde créditeur de : **1959,09 euros.**

Nous avons enregistré **8083,70 euros** de mouvements crédit.

Nous avons reçu **638 euros** de subvention :

ASMM : **200 euros**

Mairie : **438 euros**

Bilan adhérents :

Nous avons **39 adhérents** (13 cotisations familiales et 13 cotisations individuelles) et avons reçu en cotisation : **1377 euros.**

Bilan Fédération :

Nous avons cotisé à la Fédération : **1261,35 euros.**

Bilan Archiane :

22 adhérents : Sortie : **1916,80 euros** - Entrées : **1678,44 euros**. Solde débiteur : **238,36 euros**

Bilan Pique nique fin année juillet 2017:

Pris complètement en charge par l'association : **185,83 euros**

Bilan Dahut :

12 adhérents: débit **1254,98 euros** - crédit **1272,00** - solde créditeur **17,02 euros**

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 salutaire 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, ...)