



**ASSOCIATION SPORTIVE DE ST MARTIN DU VAR**  
**SECTION MONTAGNE**

**COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE**  
**DU 6 OCTOBRE 2018 à SAINT MARTIN DU VAR**

**I. Membres présents:**

Voir liste en annexe 1

**II. Membres excusés:**

Lerda Jean-Pierre, Lerda Anne, Roland Demaran, Josiane Demaran, Deveze Michel,  
Deroussent Florence, Horst Griese, Inge Griese, Besse Gisèle.

**III. Invités :**

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

M. Stéphane LESAIN'T 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 **20h 30**, le **6 Octobre 2018** 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 2019
- Cotisations 2019
- 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)

## **VI. Bilan financier 2018**

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 2018.**

#### **Période d'octobre 2017 à octobre 2018.**

A ce jour nous avons :

Un solde Banque : **1582,39 euros**

Un solde Caisse : **324,93 euros**

Donc un solde créditeur de : **1906,32 euros.**

Nous avons enregistré : **8755,49 euros** de mouvements crédit.

Nous avons reçu : **333 euros** de subvention :

Mairie : **333 euros**

#### **Bilan adhérents :**

Nous avons 34 adhérents (12 cotisations familiales et 10 cotisations individuelles) et avons reçu en cotisations : **1310 euros.**

#### **Bilan Fédération :**

Nous avons cotisé à la Fédération : **945 euros.**

#### **Bilan Galette :**

Le coût est de : **309,85 euros**, nous avons **170 euros** de rentrées, et le club a participé pour **129,85 euros**

#### **Bilan repas fin année 2017 :**

Nous étions 30 convives.

Le coût est de : **1157, 00 euros**, nous avons entrées **857 euros**, et le club a participé pour **300 euros**

#### **Bilan mont Ventoux :**

Nous étions 20 adhérents.

Le coût est de : **1954,92 euros**, nous avons entrées **1888,40 euros**, et le club a participé pour **66,52 euros**

#### **Bilan Queyras :**

Nous étions 15 adhérents.

Le coût est de : **1839,80 euros**, nous avons entrées **2100,00 euros**, et le club a récupéré : **260,20 euros**

#### **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 2018

*Evolution du nombre de licences :*

Années	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Nombre de licences	48	42	49	63	35	39	34

➤ Philippe NEDANI rappelle les bienfaits de la randonnée (Annexe 5).

➤ Le nombre de personnes, en moyenne par randonnée reste stable. (~15 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<sup>ème</sup> 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.**

**I. Cotisations 2019 (Licence FF randonnée)**

<b>Type</b>	<b>2017 (pour mémoire)</b>	<b>2019</b>
individuelle	39 €	<b>39 €</b>
Familiale et couples	75 €	<b>75 €</b>

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.

Philippe Nédani informe l'assemblée qu'une réservation est faite, acompte versé, pour le séjour du 6 au 13 juillet 2019 à St Pierre de Chartreuse (Villa Marie Louise).

Prévision du séjour d'avril ou mai 2019 :

Les Calanques par Marseille ou cirque de Navacelles (Gard).

Proposition de fabrication de tee-shirt technique Jacques indique que son neveu fabrique ce genre de produit et le questionnera.

Le Crédit Agricole peut nous verser une subvention si nous organisons une rando « ouverte » projet de faire une rando découverte du patrimoine avec les guides du Conseil Départemental.

**Rappel : Lors des inscriptions sur le site ne pas oublier d'indiquer votre NOM et le NOMBRE de participants.**

Le nouveau président, Philippe NEDANI, clôture la séance à 22 h avec un apéritif dinatoire dans la bonne humeur.

**La secrétaire**

Anne LERDA

**Le président**

Philippe NEDANI

## **Annexe 1 : Présents à l'assemblée générale**

BAUER	Gérard
MARTINEZ	Danielle
BOZZOLO	Gérard
BOZZOLO	Michèle
CAPRONI	Ornella
BRUNETTO	Jacques
NEDANI	Philippe
NEDANI	Renée
ALUNNI	Yves
ALUNNI	Marie-Pierre
LEROY	Maryse
JOURLIN	Jean-Claude
JOURLIN	Daisy
SARDET	Lionnel
SARDET	Corinne
FERRY	Chantal
FRANCOIS	Christiane
STOPPINI	Raoul
STOPPINI	Simone
LESAIN	Stéphane
AIME	Didier

### **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,
- Être attentif au comportement de ses voisins,
- Respecter le groupe en marchant toujours tous rassemblés.

## Rapport clôture Octobre 2018.

### Période d'octobre 2017 à octobre 2018.

A ce jour nous avons :

Un solde Banque : **1582,39 euros**

Un solde Caisse : **324,93 euros**

Donc un solde créditeur de : **1906,32 euros.**

Nous avons enregistré : **8755,49 euros** de mouvements crédit.

Nous avons reçu : **333 euros** de subvention :

Mairie : **333 euros**

### Bilan Adhérents :

Nous avons 34 adhérents (12 cotisations familiales et 10 cotisations individuelles) et avons reçu en cotisations **1310 euros.**

### Bilan Fédération :

Nous avons cotisé à la Fédération **945 euros.**

### Bilan Galette :

Le coût est de **309,85 euros**, nous avons **170 euros** de rentrées, et le club a participé pour **129,85 euros**

### Bilan repas fin année 2017 :

Nous étions 30 convives.

Le coût est de **1157,00 euros**, nous avons entrées **857 euros**, et le club a participé pour **300 euros**

### Bilan mont Ventoux :

Nous étions 20 adhérents.

Le coût est de **1954,92 euros**, nous avons entrées **1888,40 euros**, et le club a participé pour **66,52 euros**

### Bilan Queyras :

Nous étions 15 adhérents.

Le coût est de **1839,80 euros**, nous avons entrées **2100,00 euros**, et le club a récupéré **260,20 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 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, ...)*