



**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

Membres excusés :

Roland Demaran, Josiane Demaran, Didier Aimé, Martine Aimé, Michel Quero,  
Danielle Martinez.

**II. Invités :**

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

Mr Stéphane LESAINTE président de l'Association Sportive de Saint-Martin-du-Var

Mr Nathan Savalli

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 **19 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 2020
- Questions diverses.

**III. Rapport d'activités**

- Randonnées tous les dimanches
- Programme tous les mois.
- Entre 3 et 27 personnes par randonnée (moyenne : 15 pers)
- 25 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)

**IV. Bilan financier 2019**

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 2019.

### Période d'octobre 2018 à octobre 2019.

A ce jour nous avons :

**Un solde Banque** : 1829,01 €

**Un solde Caisse** : 224,00 €

Sur le compte et la caisse nous avons un mouvement de 16249,00 € de crédit et 14 062 € de débit.  
Nous avons un fond de roulement de 2 000 €.

**La subvention de la Mairie est de** : 408,00 €

### **Bilan adhérents:**

Les 46 adhérents ont cotisés 1742 €, Sur ce montant il faut retirer 1443,88 euros de cotisation à la fédération.

### **LES ACTIVITES :**

#### **La galette.**

Dépenses 434 euros, recette 165 euros. ASSRando a participé pour 269 euros.

#### **La chartreuse**

Dépense 5296,52 euros, recette 5463,83 euros. AssmRando a un bénéfice de 167,37 euros

#### **Pique nique**

Dépense 208,00 euros, recette 240,00 euros. AssmRando a un bénéfice de 32 euros

#### **Méchoui**

Dépense 612,00 euros, recette 742,00 euros. AssmRando a un bénéfice de 130,37 euros

#### **WE Raquette**

Dépense 916,00 euros, recette 913,00 euros. AssmRando a participé pour 3 euros

#### **Sortie Mai (22 au 25)**

Dépense 3639,00 euros, recette 3708,00 euros. AssmRando a un bénéfice de 69,00 euros

#### **Sortie 2 juin**

Dépense 190,00 euros, recette 200,00 euros. AssmRando a un bénéfice de 10 euros

#### **Sortie clans**

Dépense 537,74 euros, recette 578,40 euros. AssmRando a un bénéfice de 43,69 euros

### **La cotisation.**

Actuellement la cotisation est de 39 euros pour l'individuelle et 75 euros pour la familiale.

Pour 2020 la licence IRA nous revient à 27 euros pour l'individuelle et la licence IFRA pour la familiale à 53,80 euros.

Le trésorier propose de ne pas augmenter le coût de l'adhésion pour 2020.

### **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 2019

*Evolution du nombre de licences :*

Années	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Nombre de licences	49	63	35	39	34	46

- 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. (~25 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.

**V. 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**

**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>2018 (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.

Prévision séjours fin juin et juillet 2020 :

3 jours : Au départ des Termes de Valdieri, nuit au refuge Valasco

3 jours : Vallée des Merveilles

Queyras

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 18 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
VITALE	Rosette
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
LACOURCELLE	Lise
STOPPINI	Raoul
CECCHI	Claude
CECCHI	Christiane
GRIESE	Horst
GRIESE	Inge
UNIA	Jean
RODI	Claire
DEVEZE	Michel
DEROUSSENT	Florence
BERNARDINI	Alain
LESAIN	Stéphane
SAVALLI	Nathan

### **Annexe 3 : Rôle des animateurs et des participants**

- Organiser, conduire et encadrer un groupe de randonneurs.
- Etudier 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**

- Être 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.

## 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 côlon** ; des études récentes montrent qu'il y a moins de cancers du côlon 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.



**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 (Palanfré, Les Cinq terres, Val d'Aoste ...)*