



ASSOCIATION SPORTIVE DE ST MARTIN DU VAR
SECTION MONTAGNE

COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE
DU 18 SEPTEMBRE 2020 à SAINT MARTIN DU VAR

I. Membres présents:

Voir liste en annexe 1

Membres excusés :

Roland et Josiane Demaran, Michel Quero, Danielle Assaly, Jean-Pierre et Anne Lerda, Daisy et Jean-Claude Jourlin, Lionnel et Corinne Sardet,, Ornella Caproni, 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

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 **17h 00**, le **18 Septembre 2020** dans la salle des chasseurs 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 2021
- Cotisations 2021
- Questions diverses.

III. Rapport d'activités

- Randonnées tous les dimanches
- Programme tous les mois.
- Entre 3 et 27 personnes par randonnée (moyenne: 18 pers)
- 25 personnes en moyenne pour les sorties week-end.
- 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 2020

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 Septembre 2020.

Période de Septembre 2019 à Septembre 2020.

A ce jour nous avons:

Un solde Banque: 848,67 €

Un solde Caisse: 917,40 € (970 € en caisse)

Total: 1766,07 €

La subvention de la Mairie est de: 333,00 €

Bilan adhérents:

Les 46 adhérents ont cotisés 1740,00 € , Sur ce montant il faut retirer 1562,90 € de cotisation à la fédération.

LES ACTIVITES:

Repas de fin d'année:

Dépenses: 1549,00 € , recette: 1360,00€ , ASSM Rando a participé pour: 189,00 €

La galette:

Dépenses: 327,60€ , recette: 225,00 € ASSM Rando a participé pour: 102,60 €

Val Senales Dolomites:

Séjour: dépense: 7522,47€ , recette: 7350,00 € , ASSM Rando a participé pour: 172,45 €

Pique nique:

Dépenses: 233,00 € , recette: 135,00 € , ASSM Rando a participé pour: 98,00 €

La cotisation.

Actuellement la cotisation est de 39 euros pour l'individuelle et 75 euros pour la familiale. Le trésorier propose de ne pas augmenter le coût de l'adhésion pour 2021.

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 2020

Evolution du nombre de licences :

Années	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Nombre de licences	63	35	39	34	46	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 week-ends 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^{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 week-ends 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

Vice présidente: Anne Lerda

Trésorier: Gérard BAUER

Secrétaire: Anne LERDA

Responsable site et communication: Yves ALUNNI

Trésorier adjoint: Jacques BRUNETTO

Secrétaire Adjoint: Horst GRIESE

Comité technique: Michel DEVEZE

Horst GRIESE

Philippe NEDANI

Yves ALUNNI

Jean Pierre LERDA

Comité des festivités: Josiane DEMARAN

Anne LERDA

Michèle BOZOLO

Maryse LEROY

Marie Pierre ALUNNI

Le nouveau bureau est élu à l'unanimité.

I. Cotisations 2021 (Licence FF randonnée)

Type	2020 (pour mémoire)	2021
Individuelle	39 €	39 €
Familiale et couples	75 €	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.

Prévision séjours fin juin et juillet 2021: (En fonction des conditions sanitaires du Covid)

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

7 jours: 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 19 h avec un apéritif dans la bonne humeur.

La secrétaire

Anne LERDA

Le président

Philippe NEDANI

Annexe 1: Présents à l'assemblée générale

BAUER	Gérard
NEDANI	Philippe
NEDANI	Renée
BRUNETTO	Jacques
ALUNNI	Yves
ALUNNI	Marie-Pierre
VITALE	Rosette
BESSE	Gisele
CECCHI	Claude
CECCHI	Christiane
GRIESE	Horst
GRIESE	Inge
AIME	Didier
AIME	Martine
LEROY	Maryse
FALCONE	albert
LESAIN	Stéphane
GALANT	Max
GALANT	Gisèle

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

- 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.
- Attendre à chaque balise
-

Rapport clôture Septembre 2020.

Période de Septembre 2019 à septembre 2020.

A ce jour nous avons:

Un solde Banque: 848,67 €

Un solde Caisse: 917,40 € (970 € en caisse)

Donc un solde créditeur de: 1766,07 €

Nous avons reçu: 333 euros de subvention:

Mairie: 333 euros

Bilan Adhérents :

Nous avons 46 adhérents (18 cotisations familiales et 10 cotisations individuelles) et avons reçu en cotisations **1740,00 €**

Bilan Fédération:

Nous avons cotisé à la Fédération: **1562,90 €**

Bilan Galette:

Dépenses: 327,60 €, recette: 225,00 €, le club a participé pour: 102,60 €

Bilan repas fin année 2019:

Dépenses: 1549,00 €, recette: 1360,00€, le club a participé pour: 189,00 €

Bilan Val Senales:

Nous étions 21 adhérents.

Les acomptes chèques: 1700,00 € - Solde chèques: 3150,00 € - Total: 7350,00 €

Le séjour: 6892,45 € (5892,45 € en chèques et acompte: 1000,00 €

Cartes séjour(caisse): 630,00 € - Total: 7522,45 €

Solde négatif pour ASSM Rando: 172,45 €

Le coût est de: 7522,45 €, nous avons entrés: 7350,00 €, le club a participé pour: 172,45 €

Pique nique juin 2020:

Dépenses: 233,00€, recette: 135,00 €, le club a participé pour: 98,00 €

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 500km 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 ...)