

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

**COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE  
DU 25 SEPTEMBRE 2021 à SAINT MARTIN DU VAR**

**I. Membres présents:**

Voir liste en annexe 1

Membres excusés :

Claire Rodi, Horst Griese, Inge Griese, Eléonore soler.

**II. Invités :**

Mr Hervé PAUL (Maire de St Martin du Var) \_\_\_\_\_

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

Mr Nathan SAVALLI délégué jeunesse et sport

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 :

**18h 00, le 25 Septembre 2021** dans la salle des chasseurs à Saint-Martin-du-Var.

**Remercie chaleureusement Stéphane LESAINTE pour sa présence, représentant la Mairie de St 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)

**I. Bilan financier 2021**

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 2021.**

#### **Période de Septembre 2021.**

A ce jour nous avons :

**Un solde Banque** : 6828,62 €  
Reste à payer les Sauvas 904,80 euros  
Aubagne 4118,00 euros  
La Corse 900,00 euros  
**Un solde banque** : 905,20 €  
**Un solde Caisse** : 1100,00 €  
**Total** : 2005,20 €

**La mairie nous a versé une subvention de** : 500,00 €

#### **LES ACTIVITES :**

##### **Sortie Valasco juin 2021**

**Participation** : 19 personnes,

**Dépense** : 2630,00 € - **Entrée**: 2594,00 € - **Participation ASSM Rando**: 36,00 €

##### **Pique-nique juin.**

**Participation** : 33 personnes,

**Dépense** : 320,00 € - **Entrée**: 165,00 € - **Participation ASSM Rando**: 155,00 €

##### **Sortie Dévoluy Gîte Les sauvas août 2021 :**

**Participation** : 18 personnes.

**Dépense** : 2197,42 € qui se composent essentiellement entre la location 904,28 € et la Nourriture 1111,62 €

Ce séjour est facturé 150 € par personnes pour un total de 2785,36 € nous réalisons une plus-value de 587,94 €.

##### **Sortie Aubagne Octobre 2021:**

**Participation**: 29 personnes

**Dépense**: 4127,16 € - **Entrée**: 4118,00 € - **Participation ASSM Rando**: 9,16 €

##### **Fédération pour 2021:**

Nous avons 37 Adhérents, qui ont cotisés pour 1372,00 €

Pour 2022 la cotisation Fédérale est de:

28 € pour Individuel

55,80 € pour la Familiale

**Adhésion**: 39 € à l' ASSM Rando

**Adhésion**: 75 € à l' ASSM Rando

##### **La cotisation:**

Le trésorier propose pour 2022 de passer à : 40 € pour Individuel  
76 € pour Familiale

**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 2021

**Evolution du nombre de licences:**

Années	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Nombre de licences	35	39	34	46	46	37

- 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<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 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.

**I. Renouvellement du bureau:**

**II.**

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: Anne LERDA**  
**Maryse LEROY**  
**Marie Pierre ALUNNI**

**Le nouveau bureau est élu à l'unanimité.**

Cotisations 2022 (Licence FF randonnée)

Type	2021 (pour mémoire)	2022
Individuelle	39 €	40 €
Familiale et couples	75 €	76 €

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 séjour début juin 2022: (En fonction des conditions sanitaires du Covid)

7 jours: Corse

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

Philippe NEDANI passe la parole à Stéphane Lesaint Commission multimédia à la Mairie de St Martin du var et Président de l'ASSM, qui nous encourage dans notre projet à demander un numéro de Siret pour l'ASSM RANDO 06 afin de pouvoir effectuer nos propres demandes de subventions aux différents organismes.

Il nous félicite du nombre de présents à notre assemblée générale quasi la totalité des adhérents et nous conforte dans l'idée que la Mairie de St Martin du var soutien sans faille les associations.

Le nouveau président, Philippe NEDANI, clôture la séance à 19 h avec un apéritif dans la bonne humeur, suivi d'une paëlla monstrueuse.

**La secrétaire**

Anne LERDA

**Le président**

Philippe NEDANI

## Annexe 1: Présents à l'assemblée générale

MARTINEZ	Danielle
BAUER	Gérard
NEDANI	Philippe
NEDANI	Renée
BRUNETTO	Jacques
ALUNNI	Yves
ALUNNI	Marie-Pierre
VITALE	Rosette
BESSE	Gisèle
CECCHI	Claude
CECCHI	Christiane
SARDET	Corinne
SARDET	Lionel
AIME	Didier
AIME	Martine
LEROY	Maryse
FALCONE	Albert
LESAINT	Stéphane
GALANT	Max
GALANT	Gisèle
LERDA	Jean - Pierre
LERDA	Anne
JOURLIN	Daisy
JOURLIN	Jean- Claude
BOZZOLO	Michèle
BOZZOLO	Gérard
CAPRONI	Ornella
STOPPINI	Raoul
STOPPINI	Simone
LACOURCELLE	Lise
DEVEZE	Michel
DESROUSSENT	Florence

### **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 2021.

### Période de septembre 2021.

### Période de Septembre 2021.

A ce jour nous avons:

<b><u>Un solde Banque:</u></b>	6828,62 €
	Reste à payer les Sauvas 904,80 euros
	Aubagne 4118,00 euros
	La Corse 900,00 euros
<b><u>Un solde banque:</u></b>	905,20 €
<b><u>Un solde Caisse:</u></b>	1100,00 €
<b><u>Total:</u></b>	2005,20 €

**La mairie nous a versé une subvention de:** 500,00 €

### LES ACTIVITES:

#### **Sortie Valasco juin 2021**

**Participation:** 19 personnes,

**Dépense:** 2630,00 € - **Entrée:** 2594,00 € - **Participation ASSM Rando:** 36,00 €

#### **Pique nique juin.**

**Participation:** 33 personnes,

**Dépense:** 320,00 € - **Entrée:** 165,00 € - **Participation Assm Rando:** 155,00 €

#### **Sortie Dévoluy Gîte Les sauvas août 2021:**

**Participation:** 18 personnes.

**Dépense:** 2197,42 € qui se composent essentiellement entre la location 904,28 € et la nourriture 1111,62 €

Ce séjour est facturé 150 € par personnes pour un total de 2785,36 € nous réalisons une plus valu de 587,94 €.

#### **Sortie Aubagne Octobre 2021:**

**Participation:** 29 personnes

**Dépense:** 4127,16 € - **Entrée:** 4118,00 € - **Participation ASSM Rando:** 9,16 €

#### **Fédération pour 2021:**

Nous avons 37 Adhérents, qui ont cotisés pour 1372,00 €



## 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 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.



## **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, les photos ...*

### **Le type de sorties randonnées ?**

*A la journée, week-ends prolongés et sorties festives.*

*Randonnées pédestres ou raquettes.*

### **Nos déplacements?**

*En covoiturage, 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 600km 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, les Dolomites, le Dévoluy, ... L'Italie (Valdièri, Val d'Aoste ...)*