



Le 28 janvier 2023

RAPPORT D'ACTIVITES 2022

1- Randonnées classiques du jeudi et du dimanche

Après la période Covid durant laquelle notre association s'est montrée très réactive nous avons repris notre rythme habituel.

Cette saison, grâce au dévouement de 18 animateurs (trices), notre association a proposé à ses adhérents 34 dates pour les jeudis avec chaque fois une grande et une moyenne randonnée.

Pour ce qui concerne les dimanches, 32 dates ont été proposées l'après midi ou à la journée par nos animateurs (trices), dont une sur le GR Bordeaux-Métropole.

Comme pour les jeudis, ces randonnées très conviviales ont enregistré une forte participation.

Le 23/06/2022 pour la randonnée de fin de saison, Yves M. nous avait préparé un circuit (même distance pour tous) sur Montagoudin, puis nous nous sommes retrouvés pour le déjeuner au restaurant de la halte nautique de Fontet.

N'ayant pu le faire l'année précédente à cause de l'épidémie de Covid, l'association a profité de ce repas pour fêter ses 30 années d'existence et offrir le gâteau d'anniversaire et le crémant aux 72 adhérents présents. Ce repas très convivial a permis aux participants des diverses activités que propose l'association de se côtoyer.

Merci encore à tous les animateurs-trices qui œuvrent pour que nous puissions randonner en toute sécurité sur les chemins de notre belle région.

2- Marche nordique

Au cours de la saison 2021-2022, 60 séances de marche nordique ont été proposées à nos pratiquants au rythme d'une à deux sorties hebdomadaires. Chaque séance durant deux heures à deux heures trente chacune, ce n'est pas moins un total de 130 heures de bénévolat qui a été assuré par nos deux animateurs Isabelle B. et Olivier J.

Au cours de chaque séance, 6 à 8 participants viennent régulièrement profiter des bienfaits de la MN, à savoir, pratiquer une activité physique en plein air, permettant d'améliorer sa condition physique, ses capacités cardio-respiratoires. Les séances se déroulent en quatre temps : un échauffement avec 15 minutes d'exercices, un parcours d'évolution en marche nordique, quelques exercices de renforcement musculaire, de respiration, d'entraînement fractionné, séance qui se termine par 15 minutes d'étirements, un bienfait pour le maintien de la souplesse musculaire et articulaire.

Contrairement à une idée reçue, la marche nordique est accessible à tout le monde, il ne s'agit pas de compétition, mais d'une activité adaptable à la condition physique de chacun. Elle peut être pratiquée en douceur à l'instar de ce qui se fait en rando santé.

Vous tous, déjà adeptes de la randonnée pédestre, n'hésitez pas à venir découvrir cette activité en venant participer à une séance d'initiation.

3- Rando® santé

Succès indéniable pour cette activité qui génère de nouvelles adhésions.

C'est la troisième saison de RS au sein des RHEM, section créée par Philippe Lebleu.

Nous avons maintenant un fonctionnement régulier chaque semaine pendant toute la saison.

Même par mauvais temps ...

La fréquentation est en hausse constante, vivier d'une bonne trentaine de personnes avec entre 15 et 25 participants à chaque randonnée.

Le public est très divers : soit des personnes qui ne se retrouvent pas dans les autres activités pour diverses raisons, soit des marcheurs qui veulent sortir plusieurs fois par semaine. Il y a aussi des membres de l'association ayant des difficultés ponctuelles qui ne leur permettent pas de participer aux autres randonnées.

Certains marcheurs venus par la RS participent maintenant à la rando moyenne du jeudi .

Donc ça fonctionne dans les 2 sens !

Le recrutement se fait surtout par bouche à oreille....quelqu'un qui propose à un ou une amie de venir pour essayer.

Nos souhaits et nos projets (Philippe et Yves) :

- que des animateurs viennent participer à l'encadrement ; cela se fait et nous apprécions.
- en ce moment il y a une future animatrice RS en formation. Mais il y a de la place et des besoins.
- à noter la participation régulière de Denise L., elle-même formatrice RS.
- Nous sommes toujours à la recherche d'idées pour des parcours RS : environ 5 km bons chemins pentes faibles, n'hésitez pas à y réfléchir.
- Nous avons eu, en marchant, des demandes de séjours pour les participants à la RS. Nous réfléchissons à cela. Cela pourrait être des séjours uniquement RS, mais nous pensons qu'il serait peut-être plus judicieux d'avoir un ou des séjours communs (Pentecôte ou septembre) avec des parcours aménagés et plus faciles, plus courts. À réfléchir en commun !

En conclusion : pour nous la Rando Santé® n'est pas une activité à part dans l'association, mais au contraire une composante nécessaire et enrichissante pour tous les adhérents et pour le club. Cela nous permet de toucher un nouveau public, donc de nouveaux adhérents, mais aussi de garder avec nous des anciens qui ont du mal avec certains parcours du jeudi. Et cela permet aussi à nous tous, suite à certains problèmes de la vie à nos âges... de se remettre à marcher dans de bonnes conditions !

4- Autres activités

- Escapade – fête départementale de la randonnée

Le 27 mars 2022, nous avons renoué avec notre traditionnelle « Escapade en Haut-Entre-deux-Mers », mais sous une forme particulière puisque notre manifestation était jumelé avec la fête départementale de la randonnée.

Au programme, trois randonnées de 17, 10 et 6,5 km, deux épreuves de Rando challenge® et de la marche nordique qui ont attiré près de 400 participants sur le magnifique site de Saint-Martin-du-Puy et sous une météo resplendissante.

Initialement planifiée en 2021 et annulée en raison du contexte sanitaire, cette manifestation de masse a connu un indéniable succès populaire même si la faible participation au rando challenge expert a constitué une déception en regard du travail considérable effectué en amont par nos bénévoles.

Un immense merci aux 50 bénévoles qui se sont mobilisés la veille, l'avant-veille et le jour même pour faire de cette journée une réussite éclatante.

- Gironde à pied

L'association a répondu favorablement à la sollicitation du Comité Départemental de la randonnée pour la co organisation de la 5ème édition de la semaine d'itinérance "la Gironde à pied" du 26 Juin au 1er juillet 2022.

Cette manifestation en 5 étapes proposait chaque jour une randonnée de 14 à 20 km, reprenant le futur GRP "Bastides et Abbayes".

Nous nous sommes positionnés sur les 2 dernières étapes :

- 30 juin : Sauveterre – Landerrouet-sur-Segur,
- 1er juillet : Landerrouet - Monsegur.

Notre rôle était le suivant :

- reconnaissances des itinéraires,
- encadrement et animation de la rando,
- assurer le suivi et l'approvisionnement journalier des randonneurs.

De l'avis général, les participants ont été séduits par l'organisation de cet événement et ont particulièrement apprécié les richesses de notre cher Entre deux Mers.

Un petit bémol : une fréquentation plutôt faible, des randonneurs venant surtout de la région bordelaise mais heureusement une bonne participation des adhérents de notre club.

Prochaine Itinérance en juin 2023 dans le Médoc.

- Balades à la fraîche

Comme chaque été, notre association propose au grand public ses « balades à la fraîche ». Cette année, 8 balades ont été proposées entre le 6/07 et le 24/08 dont 6 dans le cadre de CAP 33. Malheureusement, les températures extrêmes de cet été nous ont conduits à devoir en annuler deux.

Ces randonnées ont rassemblé entre 12 et 57 participants, dont 5 à 30 extérieurs à notre association.

- 06/07/22 à Ste-Foy-la-Longue : 24 participants dont 11 extérieurs aux RHEM ;
- 13/07/22 à Camiran : annulée ;
- 20/07/22 à Noailac : 21 participants dont 9 extérieurs aux RHEM ;
- 27/07/22 à St Félix-de-Foncaude : 57 participants dont 30 extérieurs aux RHEM ;
- 03/08/22 à Morizés : annulée ;
- 10/08/22 à Landerrouet : 12 participants dont 5 extérieurs aux RHEM ;
- 17/08/22 à St-Michel-de-Lapujade : 35 participants dont 15 extérieurs aux RHEM ;
- 24/08/22 à La Réole : 35 participants dont 20 extérieurs aux RHEM.

Malgré ces deux annulations dues à la canicule, le succès de ces randonnées ouvertes à tous publics ne se dément pas. La forte participation de marcheurs extérieurs aux RHEM, contribue à faire connaître notre association et nous incite à renouveler ces manifestations en 2023.

Merci aux huit animateurs (Cécile, Bernard, Olivier, Dominique, Virginie, Serge, Marie et Didier) qui se sont mobilisés pour préparer et conduire ces randonnées et merci à Nicole L. qui en a assuré la couverture médiatique.

- Octobre rose

Participation de quelques animateurs des RHEM à la nouvelle édition organisée par la municipalité de La Réole le 15 octobre.

Grosse participation.

- 3 décembre : téléthons de Sauveterre-de-Guyenne et de Mesterrieux

Sollicitée tardivement par la mairie de Sauveterre-de-Guyenne qui souhaitait inclure une activité randonnée dans son téléthon annuel, notre association a organisé et conduit en matinée une randonnée de 7 km aux alentours Sud et Sud-est de la commune. Afin d'être en mesure de faire face à un grand nombre de participants, 8 animateurs se sont mobilisés pour encadrer au final...5 ou 6 randonneurs !!!

Grosse déception liée très vraisemblablement à une communication insuffisante de la municipalité de Sauveterre.

L'après-midi, participation de quelques animateurs à la version Mesterriaise du téléthon.

Beau succès avec une cinquantaine de participants.

- Journée commune avec l'ASPTT

Notre traditionnelle rencontre avec nos amis de l'ASPTT Marmande s'est déroulée le 2 octobre 2022 « sur nos terres » à Saint-Ferme.

Emmenée par Serge Duprat, une petite quarantaine de personnes s'est élancé le matin sur une boucle de 10 km le matin au sud de la commune, sous un léger brouillard qui nous a un peu gâché le panorama sur la vallée du Dropt.

A midi nous avons partagé un copieux apéro (avec modération pour la plupart), puis le repas « auberge espagnole » et des desserts en nombre, sans oublier l'énorme pain de l'amitié apporté par les Marmandais.

A 14h visite de l'abbaye et de l'église, avec les commentaires éclairés et passionnés de Mme le Maire.

Nous avons terminé la journée par un petit parcours digestif de 7km vers le nord du village.

Nous nous sommes quittés avec la promesse de faire perdurer la tradition,

A l'année prochaine !

5- Séjours 2022

Trois séjours ont été effectués en 2022.

- 3 au 6 juin 2022 : WE de la Pentecôte à Surgié dans le Lot.

Après Prayssac en 2021, le département du Lot a accueilli une fois de plus 32 d'entre-nous pour le traditionnel séjour de Pentecôte organisé par Michel Léglise.

L'hébergement était situé au domaine du Surgié à Figeac.

Nous étions logés dans des gîtes de 2 chambres, très bien équipés et refaits à neuf. Les repas étaient pris au restaurant du centre avec une belle terrasse donnant sur un plan d'eau.

Le programme du séjour :

- vendredi 3 juin : Cardaillac et les tours du Fort ;

- samedi 4 juin : Assier avec son église et son château ;

- dimanche 5 juin : Issendolus , le causse du Gramat et les vestiges de l'hôpital ;

- lundi 6 juin : Béduer, son causse, ses dolmens et son château.

Un temps clément nous a accompagnés tout au long du séjour malgré les orages en soirée qui ont gâchés un peu nos repas en terrasse.

Très bonne ambiance dans l'ensemble.

Merci à Nicole, Maryse, Josiane et Jacky pour l'aide apportée à la réalisation de ce séjour.

- 10 au 17 septembre 2022 : Guchen.

C'est la deuxième fois que les RHEM séjournent à Guchen (après 2018).

Nous étions 30 randonneurs pour cette nouvelle aventure et cette fois encore nous étions hébergés au centre de vacances du Château Rolland.

Lors de ce séjour nous avons découvert les sentiers du Col d'Aspin, du col d'Azet, de la vallée du Louron et de la vallée d'Aure avec des vues magnifiques sous un soleil généreux.

Très bonne ambiance conviviale avec des soirées animées mémorables au cours desquelles nous avons découvert des talents théâtraux, lyriques et de danseurs parmi les membres du groupe.

Merci à Didier, Maryse, Yves D., Colette et Annette pour l'énergie qu'ils ont apportée à la réalisation de ce séjour.

- 3 au 5 octobre 2022 : Izeste

Première sortie spécifique préparée par la sympathique équipe de la commission montagne autour du pic du Midi d'Ossau.

14 participants (expérimentés mais aussi novices) emmenés par Pierre G. sous un soleil radieux et des conditions optimales, ont accumulé près de 2100mètres de dénivelé en trois jours. Le tout dans une excellente ambiance.

6- Sentiers

- Refonte des PDIPR (Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée).

Dans le cadre de la refonte du PDIPR et sur sollicitation du Comité Départemental de la randonnée, nous avons travaillé sur différents circuits sur le territoire de la CDC du bazadais pendant l'hiver 2021-2022.

Cette mission consistait à parcourir les itinéraires proposés et à réaliser un projet d'implantation des balises, porte-flèches, panneaux d'information et points de départ.

Ce travail effectué dans des conditions parfois difficiles a été mené à bien par une petite équipe du club.

Après une longue pause, nous avons été conviés à une réunion à Bazas le 7 décembre 2022 qui réunissait tous les acteurs concernés.

Il en résulte que le projet a pris beaucoup de retard mais semble reparti sur de bonnes bases. Il pourrait être finalisé au cours de cette année 2023 et nous pourrions être à nouveau sollicités pour un contrôle à posteriori du travail d'implantation. À suivre...

- Veille sur GR

Nous nous sommes positionnés pour participer à une veille régulière sur les deux GR qui traversent notre territoire (GR 654 et GR 6).

Cela consiste à parcourir ces itinéraires et relever toute anomalie sur le balisage et sur l'état général des sentiers.

Nos observations éventuelles seront transmises au Comité Départemental de la randonnée où une personne, en l'occurrence Thomas C., s'occupe spécialement de ces questions.

Début de cette mission en janvier 2023.

7- Formation

Cette année, trois formations ont été financées par le club :

- 2 sessions PSC (prévention, secours civique) ont été organisées à Auros et Monségur au profit de 21 animateurs et 2 « candidats libres » ;
- 2 stages « PRATIQUER » pour Patricia dans le cadre de sa prochaine formation au CARP ;
- 1 stage BF marche nordique pour Isabelle.

Si vous souhaitez vous aussi bénéficier d'une formation dispensée par la FFRandonnée, qu'elle soit du niveau « pratiquant » ou « animateur », dans les domaines de la randonnée pédestre, du GPS, de la marche nordique, du milieu enneigé, du balisage ou de la santé, n'hésitez pas à consulter le site de la FFRandonnée - <https://formation.ffrandonnee.fr/>.

Vous n'êtes pas animateur, mais vous souhaitez bénéficier d'une formation PSC1 (formation très utile dans la vie de tous les jours), vous pouvez postuler par l'intermédiaire de l'association, à une formation dispensée par l'Union des sapeurs-pompiers de la Gironde. Cette formation sera toutefois financièrement à votre charge (environ 60 €).

Le club ayant tout intérêt à étoffer son vivier d'animateurs qualifiés, il favorisera toutes les candidatures en finançant quasiment intégralement les formations (le reste à charge pour l'adhérent est seulement de 10 €).

Un exemple : la qualification la plus simple et la plus rapide à obtenir est celle du certificat d'animateur de randonnée de proximité (CARP) qui se décompose en deux stages d'une journée en présentiel et d'une courte période de formation à distance.

En outre le CARP ouvre une voie pour la qualification « santé ».

Toutes ces informations sont disponibles sur notre site à la page « Nous rejoindre / Devenez animateur » - <https://randorhem.fr/nous-rejoindre/devenir-animateur/>