



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022 – 2023

1- Les randonnées classiques du jeudi et du dimanche

a. Les randonnées du jeudi

Cette saison, grâce au dévouement de nos animateurs, de moins en moins nombreux, nous avons pu proposer à nos adhérents **37** grandes randonnées, autant de moyennes et 2 randonnées uniques.

La moyenne des participants a été de 24 pour la grande randonnée et de 17 pour la moyenne.

La randonnée unique de reprise du 22/09/2022 a réuni 53 participants.

La randonnée unique de fin de saison du 22/06/2023 a rassemblé 54 participants (+ 11 randonneurs santé).

Cette randonnée a été suivie de notre traditionnel repas qui a réuni 101 convives à l'Auberge St Jean Baptiste de Sauveterre de Guyenne.

b. Les randonnées du dimanche

29 randonnées ont été proposées avec en moyenne 14 participants.

En conclusion :

- une saison 2022/2023 qui a connu une participation forte et très régulière ;
- moins d'animateurs proposant des randonnées, et donc une plus grande difficulté à composer les calendriers.

La hausse continue du nombre de licenciés depuis deux ans a pour conséquence une sur-fréquentation des randonnées du jeudi, jusqu'à 55 participants. Une solution pourrait consister à créer un créneau supplémentaire de randonnée en semaine mais celle-ci n'est pas actuellement envisageable à cause du nombre restreint d'animateurs au sein du club.

Il est donc indispensable de détecter et de motiver nos potentiels futurs animateurs parmi nos licenciés.

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 2022-2023, l'activité de marche nordique s'est exercée au cours de **65** séances d'une durée de 2 heures à 2h30 chacune, soit un total d'environ 130 heures. Deux animateurs bénévoles, Olivier Juillet et Isabelle Bordes, tous les deux brevetés au niveau fédéral de marche nordique, ont assuré une à deux séances par semaine.

Chaque séance rassemble en moyenne 5 à 8 participants qui viennent régulièrement profiter des bienfaits de la MN, à savoir, pratiquer une activité physique en plein air permettant d'améliorer ou de maintenir 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 ou 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 marche pédestre, n'hésitez pas à venir découvrir cette activité en venant participer à une séance d'initiation.

3- Rando santé®

40 sorties ont été proposées en 2023 dont une annulée *in situ* à cause de mauvaises conditions météorologiques.

Après l'assemblée générale du 22 janvier 2023, l'activité Rando santé® a rencontré un succès croissant au cours du printemps 2023. La participation aux séances du mardi après-midi s'est accrue régulièrement et nous avons commencé à nous poser des questions sur l'organisation à mettre en place pour faire face à ce qu'il faut bien appeler une sur-fréquentation. Le concept de Rando santé® où il faut être à l'écoute de chaque participant est en effet mis à mal dans des groupes de 30 ou 35 personnes.

Alors, comment être attentif à chaque marcheur, dont certains présentent des pathologies sérieuses, et assurer en même temps l'animation et la sécurité d'un groupe si important ?

- Le dédoublement des séances est difficile à cause de la nécessité d'avoir un animateur diplômé Rando santé® dans chaque randonnée (il n'y en a que 2 actuellement au RHEM). La formation en cours d'un animateur supplémentaire va certainement aider de ce côté-là.

- Nous avons envisagé aussi de limiter l'accès à cette activité, mais sur quels critères choisir les personnes ayant le droit de participer... Le risque de choix arbitraires et/ou discriminants n'est pas loin...

La sécurité a toujours été assurée grâce à l'aide d'animateurs supplémentaires non diplômés RS mais disponibles et motivés et à la présence d'une animatrice diplômée RS en cursus de formatrice Rando santé®.

Au début de la saison 2023/2024, la fréquentation s'est stabilisée entre 10 et 20 personnes à chaque séance. À noter que même pendant les périodes pluvieuses que nous avons connues il y avait des marcheurs volontaires (bien protégés face aux éléments) à chaque rendez-vous du mardi. C'est bien la preuve de l'utilité de ces sorties hebdomadaires et de l'esprit de groupe qui s'est formé depuis la création de l'activité par Philippe Lebleu.

Pour l'année 2024, nous espérons que l'arrivée de nouveaux animateurs Rando santé® diplômés nous permettra de pérenniser cette activité et pourquoi pas de l'étendre, car elle semble répondre à un réel besoin sur notre zone d'influence.

Autre piste que nous avons évoquée la saison passée, l'organisation de séjours spécifiques Rando santé®. Ces séjours donneraient aux adhérents qui actuellement ne peuvent pas participer aux sorties sur plusieurs jours pour des raisons de distances à parcourir ou de dénivelés significatifs, de partager des aventures en commun dans le cadre de notre association.

En conclusion, l'activité Rando santé® a su prendre toute sa place dans l'association des Randonneurs du Haut Entre-deux-Mers et elle participe de manière significative à son développement.

4- Autres activités

a. 2 avril 2023 - Escapade à Saint-Vivien-de-Monségur

Beau succès malgré une météo incertaine qui a pu décourager un certain nombre d'inscrits : 280 marcheurs dont 50 inscriptions sur place.

La manifestation nous a permis d'enregistrer 1341 € de recette nette.

b. 13 mai 2023 - Cœur en Réolais

Manifestation grand public organisé par la CDC du Réolais en Sud Gironde en association avec et au profit de la fédération française de cardiologie. Avec près de 400 participants, cette première édition fut un beau succès.

Huit bénévoles des RHEM ont participé à l'organisation et au soutien de cette manifestation.

c. 21 mai 2023 - Journée européenne des moulins

Manifestation grand public organisée par Gironde Tourisme et la FFRandonnée Gironde au départ du domaine de Malagar (Verdelais). 10 animateurs des RHEM ont participé à l'animation des deux randonnées de 7 et 12 km à destination du moulin de Cursol.

Journée décevante compte tenu d'une faible participation.

d. 15 juillet 2023 – Rando MaCaucas-Ri d'Albret / Amis de Léo Drouyn

Appui des RHEM à l'animation d'une randonnée tous publics centrée sur les réseaux souterrains autour de Saint-Martin-du-Puy.

120 participants, 12 RHEM engagés, beau succès.

e. Balades à la fraîche

Comme chaque été, notre association propose au grand public ses « balades à la fraîche ».

Cette année, 8 randonnées ont été proposées entre le 5/07 et le 23/08 dont 6 dans le cadre de CAP 33. Elles ont rassemblé entre 29 et 68 participants, dont 20 à 42 extérieurs, soit une moyenne de 48 marcheurs par balade.

- 05/07/2023 à Ste-Foy-la-Longue par Virginie Bougès - 40 participants (20 Rhem / 20 extérieurs) ;
- 12/07/2023 à Casseuil par Cécile Monnereau - 68 participants (26 Rhem / 42 extérieurs) ;
- 19/07/2023 à St-Martin-du-Puy par Patricia Vatus - 49 participants (26 Rhem / 23 extérieurs) ;
- 26/07/2023 à Loubens par Serge Duprat - 43 participants (18 Rhem / 25 extérieurs) ;
- 02/08/2023 à St-Félix-de-Foncaude par Dominique Chaumel - 29 participants (9 Rhem / 20 extérieurs) ;
- 09/08/2023 à Roquebrune par Marie Bonamie - 52 participants (18 Rhem / 34 extérieurs) ;
- 16/08/2023 à Noailac par Olivier Juillet - 57 participants (26 Rhem / 31 extérieurs) ;
- 23/08/2023 à Le Puy par Didier Dubourg - cette rando a été annulée pour cause de canicule.

En conclusion, l'engouement pour nos balades à la fraîche est toujours aussi fort, notre communication sur l'évènement y est sans doute pour une bonne part.

Comme chaque année, l'impact du partenariat CAP 33 semble minime.

f. 3 septembre 2023 – Rando Inès est Cap

Appui des RHEM au soutien d'une randonnée au profit d'Inès, petite fille lourdement handicapée mais étonnante de courage et de volonté.

Grosse participation avec 71 randonneurs.

g. 3 octobre 2023 - Journée commune avec l'ASPTT Marmande

Rencontre traditionnelle depuis plusieurs années entre la section pédestre de l'ASPTT Marmande et les RHEM, celle-ci s'est déroulée cette année à l'initiative de nos amis à Sadillac.

35 randonneurs se sont retrouvés sous un soleil de plomb pour une boucle de 8,8 km sur le parcours des meuniers et le moulin de Citole avant de partager un superbe moment de convivialité autour d'un pique-nique géant.

5- Séjours 2023

Cinq séjours ont été effectués en 2023, dont trois spécifiques « montagne ».

a. 6 au 7 mars 2023 : séjour raquettes en vallée d'Ossau.

Séjour proposé par la commission montagne et préparé par Yves D. et Olivier.

12 participants à la rencontre d'une neige abondante à défaut d'une météo avenante.

Trois belles randonnées : col d'Aubisque, cabanne d'Arégatiou et cirque d'Anéou avec notre accompagnateur François-Olivier.

A renouveler.

b. 26 au 29 mai 2023 : Oléron.

Séjour proposé et animé par Cécile Monnereau, Josiane et Michle Légliše, Nicole et Jacques Thibaut.

29 participants et six randonnées sous une météo idyllique (quoique un peu chaude par moment) : St Trojan-les-Bains, Chassiron, les Saumonards, la Cotinière, Domino et Bourcefranc-le-Chapus après une petite visite du Fort Louvois.

Encore une fois, un beau séjour et une belle ambiance.

c. 13 au 15 juin 2023 : séjour montagne en Pays Basque

Séjour proposé par la commission montagne et animé par Yves D., Didier et Olivier.

19 participants hébergés en gîte de groupe au domaine d'Oronozia à Saint-Etienne-de-Baïgorry.

Une météo un peu capricieuse nous a conduit à modifier quelques circuits. Trois randonnées : le tour de l'Haritzondo au départ de Saint-Martin-d'Arrossa, Munhoa et Oilarandoi au départ de Guermiette et le pic de Toutoulia au départ d'Urdoz.

Soit près de 2200 m de dénivelée positive... Qui a dit que le Pays Basque ne montait pas ?...

d. 9 au 16 septembre 2023 : Vallée des Peintres (Creuse)

Séjour proposé et animé par Maryse Constantin, Marie Bonamie et Isabelle Bordes.

34 participants hébergés au bord du lac d'Eguzon-Chantôme. Les très fortes températures des premiers jours ont conduit à la modification des parcours prévus.

Découvertes de sentiers empruntés par de célèbres peintres impressionnistes, visite (imprévue) de Châteaubrun, lieu d'exposition des œuvres monumentales et originales du sculpteur (un peu excentrique) Guy Baudat, visite de la maison de George Sand à Gargillesse, classé parmi les plus beaux villages de France.

Un séjour très culturel, dans une ambiance très conviviale.

e. 2 au 4 octobre 2023 : séjour montagne en vallée d'Ossau

Séjour proposé par la commission montagne et animé par Pierre Grillon et Jean-Luc Le Hen.

21 participants pour ce troisième (et sans doute pas le dernier) séjour en vallée d'Ossau. Trois randonnées bien ardues au programme : lac d'Anglas, vallée du Soussoueu et col de l'Iou.

Soit 2400 m de dénivelée positive... On en redemande !

6- Sentiers

Fin 2023, à la demande de la commission "sentiers" de la FFRandonnée Gironde, une petite équipe des RHEM a parcouru une partie du GR 654, de Monségur à Auros pour contrôler le bon état du balisage. Rappelons que ce sentier de Grande Randonnée se confond en grande partie avec le chemin de Saint Jacques de Compostelle, plus connu sous le nom de voie de Vezelay. Il entre en Gironde à proximité de Sainte-Foy-la Grande et en sort à Captieux.

Nouveauté cette année, notre équipe dispose de plaques et d'autocollants. Nous pouvons donc remettre en état un balisage détérioré ou manquant, ce qui valorise beaucoup notre travail.

En 2024, notre "mission", volontaire et bénévole, va se poursuivre sur le GR6 qui traverse également notre territoire.

7- Formation

Huit formations ont bénéficié cette année à sept de nos animateurs :

- 1 formation CARP : Patricia Vatus ;

- 5 formations BALISEUR : Yves Delahaye, Yves Morel, Isabelle Bordes, Maryse Constantin, Marie Bonamie.

- 1 formation COLLECTEUR BALISEUR : Yves Delahaye.

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 65 €).

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/>

RAPPORT FINANCIER

Voici les grandes lignes du rapport financier, l'ensemble des tableaux (compte de résultat et bilan) sont en annexe.

Mouvements financiers de l'année 2023 : **203767,64 €**

- Dépenses **103592,00 €**

- Recettes **100175,54 €**

Résultat :

- Déficit **3416,46 €**

A ce déficit apparent, il convient de réintégrer les acomptes versés en 2023 pour les séjours 2024 (+7687.96 €) ainsi que l'acompte versé en 2022 pour le séjour Oléron 2023 (-1834 €).

En réalité nous avons un excédent de : **2437,50 €**

Les dépenses principales :

- AG 2023 **68,21 €**

- Fournitures diverses (logiciel compta, hébergeur site, papeterie) **269,18 €**

- Petit matériel **103,89 €**

- Indemnités kilométriques de déplacement (réunions fédérales, reconnaissances...) **239,22 €**

- Formations (CARP, SANTE) **231,00 €**

- Licences (part reversée à la FFRandonnée) **6291,80 €**

- Escapade 2023 **695,00 €**

- Séjours (5 en 2023) + réintégration de l'acompte « Oléron » versé en 2022 **28614,20 €**

- Acompte séjours 2024 **7687,96 €**

- Emploi des bénévoles (administrateurs et animateurs) : environ 3450 heures de bénévolat à 17 € /h **58650,00 €**

Les recettes principales :

- Subvention communales (Monségur) **200,00 €**

- Contributions FFRandonnée (journée des moulins, encadrement scolaire) **200,00 €**

- Dons **274,12 €**

- Aide à la formation FFRandonnée **366,00 €**

- Adhésions	7248,60 €
- Escapade 2023	2036,00 €
- Séjours 2023	28519,26 €
- Bénévolat	58650,00 €

Déficits et excédents sur les principaux mouvements :

- Cotisations nettes pour l'association	+ 956,80 €
- Escapade 2023	+ 1341,40 €
- Séjours 2023	- 94,94 €

Patrimoine de l'association au 31/12/2023 **5776,40 €**

RAPPORT MORAL

2023 fut assurément une belle année pour les RHEM.

Au chapitre des satisfactions:

- Grâce à leur grande disponibilité et à leur enthousiasme exceptionnel, nos animateurs sont parvenus une fois de plus à nous proposer des randonnées toujours aussi belles et variées, et ceci malgré une attrition sensible dans leurs rangs.
- Le rythme de croisière atteint par la commission montagne qui a proposé 3 séjours de qualité.
- Deux séjours, Oléron et Eguzon, auréolés de succès.
- Une édition de notre Escapade en Haut Entre-deux-Mers particulièrement réussie,
- Une notoriété grandissante qui engendre un surcroît d'adhésions.

Tous les ingrédients sont en place pour que 2024 soit également une année faste.

Pour autant, si l'engouement que connaît notre association depuis deux ans nous honore, force est de constater qu'il nous oblige aussi.

En effet, comme je l'écris plus haut, nous allons devoir détecter, motiver et mettre en formation de futurs animateurs, si l'on veut pouvoir assurer toutes nos sorties avec le maximum de sécurité.

Je sais pouvoir compter sur vous pour franchir le pas et vous investir d'avantage au profit de notre association en venant renforcer les rangs de nos animateurs.

Belle année à toutes et à tous et à bientôt pour...

MARCHER, TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT

LICENCES ET ADHESIONS

Saison	2023 - 2024	2022 – 2023	2021 – 2022
Nbre licenciés	180	164	140
Nouveaux / Départs	+46/-30	+ 41/ - 17	+ 36 / -18

Aux 180 adhérents, il faut rajouter 5 membres licenciés ailleurs, soit **185**.

Profil des adhérents

Sexe	2023 - 2024	2022 – 2023	2021 - 2022
Femme	120	114	92
Homme	60	50	48

Tranche d'âge	2023 - 2024	2022 – 2023	2021 - 2022
20 – 29 ans	-	1	-
30 – 39 ans	-	1	-
40 – 49 ans	-	2	3
50 – 59 ans	11	7	11
60 – 69 ans	95	68	72
70 – 79 ans	65	63	48
80 – 89 ans	9	6	6

MOYENNE D'AGE DE L'ASSOCIATION : 68,44 ANS

Secteur de résidence	
La Réole	89
Monségur – Pellegrue	28
Sauveterre	32
Secteur de Cadillac	3

Langonnais	6
Libournais	4
Région bordelaise	4
Hors département (Lot et Garonne, Dordogne, Landes et région parisienne)	19