



ORDRE DU JOUR AGO

1. BILAN DE L'ANNEE 2024

- Rapport d'activités **VOTE**
- Rapport financier – Rapport du vérificateur aux comptes **VOTE**
- Rapport moral **VOTE**

2. ADHESIONS

Point des adhésions – Profil des licenciés

3. RENOUELEMENT DU CODIR

- 4 administrateurs en fin de mandat : Jean-Guy Jamain – Didier Dubourg – Jean-Luc Le Hen et Olivier Juillet.
- Jean-Guy Jamain et Jean-Luc Le Hen ne souhaitent pas renouveler.
- Trois nouvelles candidatures déclarées : Elisabeth Klotz, Jean-François Ducoudier, Pierre-Jean Reclus.
- 5 candidatures pour un CODIR à 16 membres :
 - ❖ Didier Dubourg
 - ❖ Olivier Juillet
 - ❖ Elisabeth Klotz **VOTE**
 - ❖ Jean-François Ducoudier
 - ❖ Pierre-Jean Reclus

4. PERSPECTIVES 2025

- Escapade 2025 : présentation – point de la préparation – appel à bénévolat pour organisation
- Séjours 2025
- Budget prévisionnel 2025 et cotisation 2025-2026 ;

5. LA FORMATION DES ANIMATEURS

RAPPORT D'ACTIVITES 2024

1- Les randonnées classiques du jeudi et du dimanche

a. Les randonnées du jeudi

Cette saison, grâce au dévouement de nos animateurs, toujours de moins en moins nombreux, nous avons pu proposer à nos adhérents **73** randonnées : 34 grandes randonnées, autant de moyennes et 5 randonnées uniques.

La moyenne des participants a été de 27 pour la grande randonnée (13 à 46) et de 19 pour la moyenne (5 à 35).

La randonnée unique de reprise du 19/09/2023 a réuni 43 participants.

La randonnée unique de fin de saison du 20/06/2024 a rassemblé 54 participants. Elle a été suivie de notre traditionnel repas qui a réuni 100 convives à l'Auberge St Jean Baptiste de Sauveterre de Guyenne.

b. Les randonnées du dimanche

24 randonnées ont été proposées mais 3 ont dû être annulées pour raison climatique et 1 pour indisponibilité de l'animateur ; une moyenne de 16 participants (9 à 22).

En conclusion :

- une saison 2023/2024 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.

Les 73 randonnées du jeudi ont été proposées et conduites par 20 animateurs.

Les 20 randonnées du dimanche ont été proposées et conduites par 15 animateurs. 10 d'entre eux animent aussi bien les jeudis et dimanches, 5 n'animent que le dimanche.

La hausse continue du nombre de licenciés depuis deux ans a pour conséquence une surfréquentation des randonnées du jeudi, jusqu'à 46 participants.

Il devient donc primordial de détecter et de motiver nos potentiels futurs animateurs parmi nos licenciés.

Merci encore à tous les animateurs 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 2023-2024, l'activité de marche nordique s'est exercée au cours de **57** séances d'une durée de 2 h à 2 heures 30 chacune, soit un total d'environ 130 heures. Deux animateurs bénévoles, Olivier Juillet et Isabelle Bordes assurent une à deux séances par semaine. Cependant, cette année ayant été particulièrement pluvieuse, 12 séances ont dû être annulées. Chaque séance rassemble en moyenne 5 à 13 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 10 minutes de légers 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®

39 sorties ont été proposées en 2024, une séance a dû être annulée pour cause d'indisponibilité des animateurs.

Au cours de cette saison, la fréquentation de l'activité Rando santé® s'est stabilisée : entre 15 et 25 participants à chaque séance. L'arrivée de nouveaux animateurs qualifiés « Santé » va permettre d'assurer un meilleur encadrement des personnes et de renforcer la sécurité dans le groupe. Nous pourrons être plus proches des marcheurs et être attentifs aux besoins de chacun.

Le mardi, jour de la rando santé, c'est toujours avec plaisir que le groupe se forme : les échanges entre marcheurs et la dynamique de la troupe sont toujours au rendez-vous !

L'année qui débute se présente donc sous les meilleurs auspices...

4- Autres activités

a. 7 avril 2024 - Escapade à Soussac

Succès incontestable de notre « Escapade en Haut Entre-deux-Mers » à Soussac avec 420 participants.

Un très grand merci encore à toutes celles et tous ceux qui se sont investis dans l'organisation de cette manifestation.

La manifestation nous a permis d'engranger 1888 € de recette nette, en hausse de 41% par rapport à l'édition 2023.

b. 5 mai 2024 - 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 plus de 400 participants, cette deuxième édition fut un joli succès, dans la foulée de celui connu lors de l'édition 2023.

Huit bénévoles des RHEM ont collaboré à l'organisation et au soutien de cette manifestation : élaboration des circuits dans un premier temps puis contribution à la sécurité et au bon déroulement de l'évènement (signaleurs).

En 2025, Cœurs en Réolais aura lieu le 18 mai à Fontet.

c. 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 3/07 et le 21/08 dont 3 dans le cadre de CAP 33. Celle du 31/07 a été annulée pour cause de forte chaleur. Elles ont rassemblé 292 participants avec une moyenne de 49 marcheurs par balade (31 à 71).

Une forte proportion de non RHEM.

Des balades à la fraîche toujours aussi massivement fréquentées et unanimement appréciées ; toute notre gratitude à tous les animateurs qui ont organisé et animé ces 7 balades ainsi qu'à ceux, disponibles et dévoués, qui ont aidé à la conduite *in situ* afin que la sécurité des randonneurs soient assurée.

On envisage de modifier le créneau calendaire de nos balades car il y a beaucoup d'évènements musicaux proposés le mercredi, notamment à La Réole.

A suivre.

d. 1^{er} septembre 2024 – Rando Inès est Cap

Appui des RHEM au soutien d'une randonnée au profit d'Inès, jeune fille de 14 ans lourdement handicapée par une lissencéphalie mais étonnante de courage et de volonté.

99 randonneurs, enthousiastes malgré un temps annoncé plutôt maussade sont venus apporter leur soutien à la petite Inès, à ses parents et à sa famille lors de cette journée. La randonnée de 8 km au départ du pôle nature de Monségur, conduite par Didier et Serge et sécurisée par des volontaires des RHEM s'est déroulée dans la plus grande convivialité, Inès et sa famille en tête avec nos animateurs.

e. 20 octobre 2024 - 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 notre initiative sur la base de loisirs de Blasimon.

34 participants à cette journée : randonnée et visite patrimoniale, organisées et commentées par Serge. Une auberge espagnole, comme toujours, conviviale, goûteuse et copieuse. Pour digérer, petite marche pour une visite du musée communal HOA qui retrace toute l'histoire de Blasimon et son patrimoine.

En savoir plus sur: <https://randorhem.fr/reportage-journee-asptt-blasimon/>

5- Séjours 2024

Quatre séjours ont été effectués en 2024, dont deux spécifiques « montagne ».

a. 11 au 13 mars 2024 : séjour raquettes en vallée des Gaves et de Gavarnie.

Séjour proposé par la commission montagne et préparé par Olivier.

15 participants à la rencontre d'une neige particulièrement abondante et d'une météo très agréable.

Trois magnifiques randonnées conduites par Aline, notre accompagnatrice montagne : plateau de Bellevue au cœur du cirque de Gavarnie, col de Peyrenère avec pique-nique inoubliable dans la neige immaculée, sous une tempête de ciel bleu, au son des avalanches toutes proches et face à la brèche de Roland, col du Tourmalet au départ de la station de Super Barèges.

Rendez-vous est pris avec Aline pour 2025.

b. 27 au 31 mai 2024 : Montagne noire.

Séjour organisé par Virginie, Rolande, Colette, Patricia, Didier et Yves M. en montagne Noire à Saissac.

31 participants. Hébergement, accueil et table de qualité.

De très belles randos dépaysantes sous le soleil, des paysages fleuris aux couleurs d'été, des villages perchés, des rencontres camouflées...(légionnaires en formation)...

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

En savoir plus : <https://randorhem.fr/sejour-montagne-noire-saissac/>

c. 14 au 16 juin 2024 : séjour montagne à Gèdre-Gavarnie

Séjour proposé par la commission montagne et animé par Yves D.

19 participants pour cette sortie montagne à la découverte des cirques de la vallée de Gavarnie.

Le premier jour nous avons parcouru le cirque de Troumouse au pied du pic de la Munia.

Le second jour, départ du village de Gèdre vers le lac des Gloriettes avec vue magnifique sur le cirque d'Estaubé et le Monte Perdido.

Enfin le dimanche randonnée dans la vallée majestueuse de Gavarnie, un peu à l'écart des sentiers battus.

Nul doute que nous reviendrons au milieu de ce territoire magnifique.

d. 7 au 14 septembre 2024 : Margeride (Lozère)

Séjour proposé par Véronique et Olivier Juillet, assistés par Marie Bonamie et Isabelle Bordes.

28 participants ont pu découvrir au cours des 8 randonnées proposées en Margeride, une nature très sauvage et variée entre lacs et montagnes et se promener au milieu de rochers impressionnants aux formes surnaturelles.

Deux souvenirs inoubliables :

- Un soir, sous un ciel étoilé, une belle surprise : un guide naturaliste passionné nous fait reconnaître quelques constellations, Cassiopée, Petite et Grande Ourse, la planète Saturne et ses anneaux, et bien d'autres...
- Une petite incursion en Ardèche nous a permis de croiser sur la ligne de partage des eaux un phare bleu de 7 mètres de haut d'où l'on a pu admirer un panorama magnifique sur la vallée de la Borne.

Nous vous recommandons de revoir le reportage et les photos de cet inoubliable séjour sur notre site : <https://randorhem.fr/beau-sejour-en-lozere-en-pays-margeride/>

6- Sentiers

Cette année, deux missions différentes pour notre petite équipe de la commission sentiers :

- Suivi d'environ 80 kms du GR 6, de Landerrouat à Langon, soit six journées complètes avec de nombreuses balises à remplacer et surtout un gros travail de nettoyage autour des poteaux et porte-flèches.
- Balisage d'une partie du chemin d'Amadour devenu le GR81 sur une vingtaine de kilomètres entre Coutures-sur-Dropt et Sauveterre. Travail fait en collaboration avec d'autres baliseurs venus de Pessac et Podensac.

Des missions réalisées avec sérieux et dans une excellente ambiance que nous continuerons en 2025.

7- Formation

Trois formations ont bénéficié cette année à deux de nos animateurs :

- 1 formation CARP : Cécile Monnereau ;
- 2 formations SANTE : Olivier Juillet et Patricia Vatus.

RAPPORT FINANCIER

Voici les grandes lignes du rapport financier, l'ensemble des tableaux (compte de résultat et bilan) seront consultables sur place.

Mouvements financiers de l'année 2024 : **87810,11 €**

- Dépenses **37985,38 €**

- Recettes **49824,73 €**

Résultat :

- Excédent **11 839.35 €**

A cet excédent, il convient de soustraire les acomptes versés en 2023 pour les séjours de 2024, soit 7687.96 €

En réalité nous avons un excédent de : **4151,39 €**

Les dépenses principales :

- AG 2024 **52,14 €**

- Fournitures diverses (logiciel compta, hébergeur site, papeterie) **357,70 €**

- Petit matériel **436,57 €**

- Frais bancaires **58,34 €**

- Indemnités kilométriques de déplacement (réunions fédérales, reconnaissances...)

2217,32 €

- Formations (CARP, SANTE) **557,00 €**

- Licences (part reversée à la FFRandonnée) **6089,95 €**

- Escapade 2024 **2143,24 €**

- Séjours (4 en 2024) **23915,12 €**

- Acompte séjours 2024 versés en 2023 **7687,96 €**

Les recettes principales :

- Subvention communales (Monségur) **180,00 €**

- Subvention de la CDC **972,00 €**

- Contributions FFRandonnée (Cœurs en mouvement) **400,00 €**

- Dons (abandon de frais) **2122,52 €**

- Dons versés par les adhérents **167,00 €**

- Aide à la formation FFRandonnée (CARP + SANTE) **190,00 €**

- Adhésions	7799,00 €
- Escapade 2024	4031,00 €
- Séjours 2024	31506,91 €
- Intérêts livret A	354,30 €

Emploi des bénévoles : administrateurs et animateurs :

- 3700 heures à 17 €/h	62900,00 €
------------------------	------------

Déficits et excédents sur les principaux mouvements :

- Cotisations nettes pour l'association	+ 1709,05 €
- Escapade 2024	+ 1887,76 €
- Séjours 2024	- 96,17 €

Patrimoine de l'association au 31/12/2024

12916,55 €

RAPPORT MORAL

Dans le prolongement de la saison 2022-2023, le millésime 2023-2024 fut assurément un très bon cru pour les RHEM.

Au chapitre des satisfactions.

- Un nombre record de licenciés (190 + 5 cartes membres) avec notamment 46 nouvelles adhésions qui démontre une fois de plus le dynamisme de notre association et l'engouement que suscite notre pratique autour de nous. Certes 15 de ces nouveaux licenciés n'ont pas (encore) concrétisé cette année ; pour quelle(s) raison(s) ? Certains échos semblent faire accroire que les mauvaises conditions météorologiques de la saison passée (il a plu du 15 octobre au 15 juin à pratiquement toutes nos randonnées☺) ont douché les bonnes volontés...
- Une situation de trésorerie très satisfaisante grâce à des rentrées financières inattendues (subventions CDC + commune, partenariat RHEM / FFRandonnée / Sanofi) et conséquentes qui nous assure une bonne autonomie en termes d'investissement et d'organisation de séjour.

Points de vigilance.

L'accroissement du nombre de nos adhérents entraîne *de facto* un accroissement du nombre de participants à nos randonnées. Ce phénomène est susceptible de générer les inconvénients suivants :

- Pour l'animateur : incapacité à gérer un groupe trop nombreux pouvant se muer en réelles difficulté(s) en termes de sécurité, en fonction de la longueur et du profil du parcours et du comportement pas toujours docile de certains randonneurs.
- Pour le randonneur : inconfort et déplaisir à randonner au sein d'un groupe trop important d'individus.

Quelles solutions avons-nous ? On pourrait scinder les groupes de randonneurs en deux ou trois sous-groupes cheminant sur le même parcours de façon échelonnée ou en sens inverse, on pourrait aussi proposer des randonnées par groupe de niveau, ou bien accroître notre offre de sorties ? Etc.

Dans tous les cas, **rien ne pourra se faire sans un renforcement substantiel de notre équipe d'animateurs** dont les rangs s'éclaircissent d'année en année. Et pourtant, grâce à leur grande disponibilité et à leur enthousiasme exceptionnel, ceux-ci parviennent encore à nous proposer des randonnées toujours aussi nombreuses, belles et variées.

Comme je l'écris chaque année, il y a indéniablement parmi vous des randonneurs qui ont les capacités à devenir animateurs, il est maintenant grand temps de vous dévoiler et de migrer de votre statut de simple consommateur vers un horizon fait de partage et de complicité.

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	2024 - 2025	2023 - 2024	2022 – 2023	2021 – 2022
Nbre licenciés	178	190	164	140
Nouveau / Départ	+25/-37	+46/-20	+ 41/ - 17	+ 36 / -18

Aux 178 adhérents, il faut rajouter 3 membres licenciés ailleurs, soit **181**.

Profil des adhérents

Sexe	2024 - 2025	2023 - 2024	2022 – 2023	2021 - 2022
Femme	122	127	114	92
Homme	56	63	50	48

Tranche d'âge	2024 - 2025	2023 - 2024	2022 – 2023	2021 - 2022
20 – 29 ans	2	-	1	-
30 – 39 ans	-	-	1	-
40 – 49 ans	1	-	2	3
50 – 59 ans	11	11	7	11
60 – 69 ans	88	95	68	72
70 – 79 ans	65	65	63	48
80 – 89 ans	11	9	6	6

MOYENNE D'AGE DE L'ASSOCIATION : 68,6 ANS (vs 68,44)

Secteur de résidence	
La Réole	90
Monségur – Pellegrue	23
Sauveterre	33
Secteur de Cadillac	3

Langonnais	9
Libournais	3
Bassin d'Arcachon	1
Région bordelaise	4
Hors département (Lot et Garonne, Dordogne, Landes et région parisienne)	15