

**UNION SPORTIVE D'IVRY**

**Section Randonnée et marche nordique**

**RAPPORT D'ACTIVITE 2022/2023**

**Généralités**

Cette saison l'intérêt pour nos activités de randonnées et de marche nordique ne s'est pas démenti, puisque nos effectifs ont continué à progresser (11 personnes n'ont pas renouvelé leurs adhésions cette saison, mais 18 nouveaux adhérents nous ont rejoints)

Seul, 4 personnes n'ont participé à aucune des activités proposées par la section.

Malgré l'augmentation du nombre d'adhérents et la diversification des randonnées proposées, la participation aux activités de randonnées et de marche nordique est globalement restée stable.

Cette saison a vu le nombre d'animateurs et animatrices augmenté grâce à l'investissement de Pascale Pinganaud et de Paul Ruffier ce qui a permis notamment de proposer des rando douces toutes les semaines et d'alléger les programmes des autres animateurs du jeudi. Nous sommes toujours à la recherche d'animateurs et animatrices pour les sorties du dimanche, depuis trop longtemps assurées par Christiane, Jocelyne et Jean-Louis.

D'autre part, pour le développement de l'activité de Bungy Pump nous recherchons d'autres animateurs.

Merci à tous les animateurs et animatrices et aux membres du bureau pour leur implication.

**Les effectifs**

Nous constatons une augmentation significative du nombre d'adhérents (+ 7) et 3 randoPass.

Les femmes représentent 73 % des inscrits comme la saison précédente.

La moyenne d'âge est similaire à l'année dernière autour de 64 ans. La plus jeune a 37 ans, la doyenne à 88 ans.

**Évolution des effectifs (à fin de saison)**

Licenciés	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016
Hommes	20	19	14	14	12	12	12	10
Femmes	53	47	37	36	40	38	41	35
Total	73	66	51	50	52	50	53	45
Rando Pass	3	2						

88% des adhérents habitent Ivry (86% la saison dernière).

## Le bureau

Cette saison, nous avons lancé un appel à tous pour seconder la trésorière dans sa tâche. C'est ainsi que Catherine a accepté d'être nommée trésorière adjointe.

## L'activité

### **Information des adhérents**

Cette saison nous avons déployé l'application MonClub qui facilite les adhésions en ligne et les inscriptions aux différentes activités. Nous continuerons de l'utiliser pour la saison 2023-2024. Pour ceux et celles qui pour des raisons diverses n'ont pas téléchargé l'application, il devrait être possible de s'inscrire sur les activités à partir d'un ordinateur ou d'une tablette (lien sur le site de la section).

Le site de la randonnée, géré par Jean-Louis et Fabien et la messagerie de la section viennent compléter les moyens d'informations des adhérents.

De plus, les groupes d'échange créés avec l'application Wats'app contribue à renforcer les liens entre les pratiquants.

### **Diversification des pratiques**

En fin de saison, nous avons eu l'opportunité de démarrer une activité de BungyPump grâce à l'investissement de Marie-Françoise Fournier et de Laurent Citolleux, qui ont suivis une formation spécifique à cette pratique, dont la fédération est déléguataire du ministère des sports.

Pour cette pratique, l'utilisation de bâtons spécifiques est nécessaire. Grâce au prêt de bâtons par le comité départemental de randonnée du Val de Marne et à l'achat de bâtons, nous avons pu faire quelques séances de découvertes au mois de juin. 20 personnes ont suivi ces séances.

En parallèle, nous avons établi un dossier de demande de subvention auprès de la fédération pour l'acquisition de bâtons BungyPump qui a été accepté.

### **Randonnée pédestre du jeudi**

37 randonnées ont été proposées de septembre à juin 2023 qui ont réunis en moyenne 10 personnes.

Le 5 janvier 2023 un parcours dans le bois de Vincennes à la recherche des sculptures disséminées dans le bois, réunissant les 2 groupes du jeudi s'est terminé par un pique-nique au parc floral.

La saison s'est terminée par une petite randonnée commune le 29 juin 2023 autour d'Etampes avec un pique-nique partagé qui a réuni 17 personnes.

Des perturbations dans les transports en commun nous ont obligé à annuler 4 randonnées. 1 randonnée a été annulée faute de participants.

### Rando douce

Les randonnées douces ont débuté le 15 septembre 2022 et se sont poursuivies jusqu'au 8 décembre. Une randonnée par semaine a pu être proposée à partir du mois d'octobre contre une toute les deux semaines la saison dernière.

La rando douce a repris le 5 janvier 2022 jusqu'au 29 juin. Au total 37 randonnées ont été proposées, dont 3 randos communes. 6 randos ont été annulées. C'est donc 31 randonnées qui ont été faites avec en moyenne 8 personnes.

Cette saison encore, les animatrices et animateurs ont su faire preuve d'imagination en proposant des parcours variés dans toute l'Île de France à la satisfaction de tous les participants.

### Marche Nordique

La marche nordique a été encadré cette année par une solide équipe de 4 animatrices.

Ceci a permis d'assurer un encadrement en binôme la plupart du temps.

Les séances ont débuté le 17 septembre 2022 et se sont terminés le 17 décembre 2022.

Elles ont réuni en moyenne 12 participantes et participants et jusqu'à 20 personnes le 8 octobre 2022.

Elles ont repris le 17 janvier 2023 et se sont terminés le 26 juin avec une moyenne de 11 pratiquantes et pratiquants.

On peut noter que comme l'année dernière, les hommes restent très peu nombreux à pratiquer la marche nordique (moins de 20%).

Une seule séance a été annulée (le 22 avril).

### Randonnée pédestre du dimanche

Les randonnées pédestres du dimanche, en première partie de saison, ont débutées le 18 septembre 2022 et se sont achevées le 18 juin 2023.

Sur l'ensemble de la saison, elles ont réuni en moyenne 7 adhérents, deux randonnées ont été annulées.

Sur la saison, les femmes ont été bien plus nombreuses que les hommes (+ de 60%)

Cette saison, grâce à Thierry Rouault, plusieurs randonnées ont été faites sur un thème précis : le 4 septembre 2022 balade littéraire à Paris sur les pas des Communards et des Versaillais et le 27 novembre, au cimetière du Père Lachaise ou encore les fresques du XIII<sup>e</sup> arrondissement le 11 décembre.

De plus, pour chaque randonnée, un reportage retraçant les aspects historique et culturel a été réalisé et écrit par Thierry et mis en ligne sur notre site par Jean-Louis qui permet de voir ou revoir les lieux traversés. Dommage qu'elles ne soient pas suivies par un plus grand nombre hormis la balade au père Lachaise qui a réunis 21 personnes.

### **Séjour raquettes à neige**

À Pralognan la Vannoise du 12 au 19 mars 2023.

21 participants dont plusieurs de la section G3.

Nous avons été hébergés dans le centre de vacances Mileade de Pralognan (à 5 minutes du centre du village).

Nous avons pu parcourir une bonne partie du massif de la Vannoise grâce à nos deux guides Françaises et Bernard qui nous ont fait découvrir toutes les richesses de ce massif.

Un diaporama du séjour a été créé. Il est consultable sur google photo (lien sur le site de la section)

### **Séjour printemps à la Petite Pierre du 20 au 27 mars 2023**

C'est dans le centre de vacances ULVF de la Petite Pierre dans le parc régional des Vosges du Nord que nous avons été logés.

Afin de pouvoir nous déplacer facilement pour visiter et randonner, nous avons loué 2 minibus. Le bureau de la section a pris en charge le coût de location afin de contenir à un prix abordable ce séjour. Merci à Janine d'avoir accepté de prendre sa voiture personnelle pour compléter nos moyens de transport.

Les randonnées ont été préparées en amont par Patrick et Fabien. Malheureusement Patrick a dû annuler sa participation au séjour. Pour permettre de faire 2 groupes de randonnées, Jean-Louis a accepté de prendre la relève et de guider un groupe. Il a été aidé par Alain, Vincent et Dominique.

Un album photo a été créé. Il est consultable sur google photo (lien sur le site de la section).

### **Randonnée itinérante**

Le séjour de randonnée itinérante s'est déroulé du 14 au 20 juin 2023 en Corse.

Il a réuni 14 participantes et participants.

L'organisation des hébergements et du port des bagages a été confié à "La Pèlerine" avec qui nous étions déjà parti en 2019 et 2022.

L'itinéraire réalisé était de 70 km entre Corte et Piana réparti sur 5 jours avec environ 2870 m de dénivelé positif et 2530 m de dénivelé négatif. Il a été, bien que difficile, très apprécié de l'ensemble des participants.

Un album photo a été créé. Il est consultable sur google photo (lien sur le site de la section).

## **Formations**

### 1. PSC1

3 formations premier secours ont été suivies, prises en charge par la section et l'USI.

Pour rappel : les formations premier secours sont prises en charges à 100% par la section et l'USI à part égale pour les animateurs et adhérents. Ils peuvent aussi être financés par le comité départemental.

Les stages de réactualisation sont pris en charge de la même manière pour les animateurs. Pour les adhérents cela reste à leur charge.

### 2. Carte et boussole

Faute de moyen, aucune formation carte et boussole n'a été proposée par le comité départemental du Val de Marne.

Une formation carte et boussole, organisée par le comité départemental de l'Essonne a été suivie. Son coût a été remboursé par le comité du 94.

Pour compléter cette formation, j'ai organisé une mise en pratique sur le terrain dans la forêt de Verrières.

Pour la marche nordique, aucune formation n'est proposée sur la technique de base. Des contacts ont eu lieu avec la référente de marche nordique du comité départemental qui n'ont pas aboutis. Au niveau fédéral, seul un brevet fédéral est proposé.

## **Moment festif**

Plusieurs pots et fêtes ont été organisés durant cette saison, repas de Noël, galette des rois, et nouveauté cette saison, un pot de bienvenue a été offert aux nouveaux adhérents.