



Assemblée Générale Lancrans, 18 octobre 2025

Exercice du 1 septembre 2024
au 31 août 2025
(soit 12 mois)

Ordre du jour

- Assemblée générale 2024/2025
- Rapport moral
- Rapport d'activités et rapport financier
- Élection du nouveau CA
- Questions diverses

Souvenir de nos disparus

Maurice Chartrain Christine Beck Geneviève Grimand



Pourquoi adhérer à un club de marche ou les bienfaits d'un club de marche ?

- c'est un encouragement à rester actif quel que soit l'âge
 - en groupe, on reçoit soutien et encouragements, ce qui renforce la motivation envers l'exercice physique parfois difficile pour certains
 - la rencontre avec d'autres personnes qui partagent le même intérêt peut apporter de solides amitiés
 - l'association et ses pilotes permettent de découvrir de nouveaux paysages même si d'année en année certains lieux commencent à être bien connus.....
- CONCLUSION :
- quel que soit le problème de santé (ou presque), le médecin dira « MARCHER ». Ce qui :
 - maintient le bien être moral et physique
 - favorise la découverte de lieux, de fleurs, de sentiers, etc...
 - permet de cultiver des relations sociales et de rester engagé dans la vie locale

Rappel de notre site internet – Accessible à tous sans mot de passe

L'adresse du site est renouvelée chaque mois sur le « pas à pas »

amissentiersbellegarde01.fr

VOUS TROUVEZ TOUT SUR LE SITE:

Programmes et comptes rendus des balades

Documents d'inscription

Documents assemblée Générale

Bref, toute la vie du club

On récapitule tranche d'âge hommes femmes

Période du 01/09/2024 au 31/08/2025

Répartition par classes d'âge

Age	Total	
	Homme	Femme
50-59 ans	0	1
60-69 ans	12	35
70-79 ans	20	54
80-89 ans	3	9
plus de 90 an	0	0
Total	35	99

134

On récapitule les balades

Balades proposées	Nombre total des propositions	Annulations	Nbre de balades réalisées
BD du vendredi	36 saison + 8 été	1	43
3P du lundi	53	11	42
Soirée des lumières	1		1
Sortie pleine lune + Genève	2		2
Rando gourmande Revard	1		1
TOTAL	101	12	89

Rappel :

„-Les BD ont lieu le vendredi après midi à l'automne et au printemps, à partir de mars et en juillet août cette année,
„, départ 13 h pour un maximum de 300 m de dénivelée

„-Les 3P se déroulent le lundi après-midi à l'automne, l'hiver et au printemps avec un maximum de 500 m de dénivelée.

„- L'été les randonnées se font à la journée, sans maximum de dénivelée (compte tenu de la forme des équipes,

„-“, 600, 700 ou 800 m suffisent amplement à la majorité des membres!)

- le temps a été un élément important de la faisabilité ou non des sorties 12 balades annulées du fait de la pluie
- La représentation H/F est proche de celle de l'ensemble de notre association. soit hommes présents 22 %
- L'âge des participants à cette randonnée : 100 % ont plus de 60 ans

Nos quelques sorties d'hiver



Les BD du vendredi sont tout aussi représentatives de l'année écoulée

1 sortie annulée pour cause de pluie



Balades été 2025



La marche nordique

Marche nordique avec Marie-Thérèse Brunet , Alain Grenier, Eric Miscischia
, le mercredi – Environ 40 séances annuelles _moyenne de 10/12 participants–
–Si mauvais temps marche rapide avec parapluie



Et le samedi avec Gysèle SACHE

36 séances du 2 septembre au 21 juin. (12 voie du tram, 11 combe de vau, 7 Injoux, 5 Eloise)

Le nombre d'inscrits est de 36 personnes.

Une moyenne de 6 à 16 par séance d'environ 2h30 pour 7 à 10 km.

Chaque séance comprend

- 1 échauffement dynamique et tonique pour réveiller les muscles (... et les participants !!!) et éviter les tensions ou mauvais gestes
- 1 séquence cardio et muscu
- 1 séquence endurance
- 1 séquence étirements et retour au calme



Sortie pleine lune- 12 février 2025

15 mai 2025 – Visites des jardins à Genève –Merci à la famille Louvion

Rando gourmande – Le Revard-24 juillet - 61participants

Soirée des lumières, le 27 décembre 2024

Balade de nuit, à la recherche des maisons illuminées entre Chalonges et Surjoux à l'initiative de Jean-Michel Pilliet



Diverses participations

- Marche rose organisée par la ligue contre le cancer le 6 octobre 2024 à la salle des fêtes de chatillon.
- Le club des AS a participé à la manifestation : VOTRE SANTE NOTRE PRIORITE organisée par le -Rotary les 29 et 30 mars 2025, des circuits de 3,5 ou 5,7 kms ont été proposés. 54 personnes ont participé, ce qui a permis d'offrir 307 km à l'association
- GV Valserhône et la fédération départementale EPGV de l'Ain ont organisé le samedi 17 mai 2025 une animation intitulée « OxyRando » sur notre territoire avec 3 marches à partir de la Salle des Fêtes de Lancrans . De nombreux AS ont participé.

Les Amis des sentiers SUR TF1

- **Le 19 septembre 2024 une équipe de notre club a participé à un reportage sur les pertes de la valserine**

Les pilotes, sans eux : pas de sorties! On les remercie en photos



Aline Prelle , notre rédactrice qui écrit 99 % des comptes rendus des BD
Voici le couple réuni : Aline à la plume, Michel à la photo



Le Comité départemental de randonnée pédestre : (CDRP)

la hiérarchie est la suivante :

- FFRP nationale
- comité Rhône Alpes – Auvergne
- comité départemental = CDRP

Le CDRP est composé

d'un président bénévole entouré d'une équipe
d'une douzaine de bénévoles et 2 salariées à mi-temps
Actuellement il encadre dans l'AIN 26 clubs
représentant 2045 licenciés

Chaque année, le CDRP01 organise des séjours proposés aux clubs du département.

- 2021 : Marseille du 10 au 17/10 : 55 randonneurs - 8 clubs
- 2022 : St Chaffray (Serre Chevalier) 72 randonneurs du 27 au 30/08 - 8 clubs
- 2023 : La Bresse (Vosges) du 02 au 05/09 : 49 randonneurs 8 clubs
- 2024 : Portugal du 21 au 27/05 : 19 randonneurs – 4 clubs
- 2024 : Cantal (2 séjours) du 24 au 27/08 : 52 randonneurs – 7 clubs
- 2024 : Cantal du 02 au 05/09 : 37 randonneurs – 6 clubs
- 2025 : Lozère du 26 au 29 /08 : 51 randonneurs – 7 clubs

Présentation des comptes des comptes du club - Election des membres du CA

Approbation à l'unanimité des présents

Rapport d'activités et rapport financier

Approbation à l'unanimité des présents

Election des membres du CA

Tous les membres se représentent et enregistrent la candidature de SALVATORE PORROVECCHIO

La marche conserve, Nous fêtons cette année 3 de nos fidèles sociétaires ayant atteint leurs 80 printemps:

Jacques MARANDET

Jean .Pierre LOUVION

François GARÇON

Diaporama photos à la façon de Michel Prelle et allocution des personnalités,

