

## ANNEXE 3

### PREAMBULE AUX RAPPORTS D'ACTIVITES (Didier JALLOT)

Avant le rapport des activités, je souhaite revenir sur un point qui a fait l'objet d'une communication sur notre blog et que vous avez certainement lue, concernant nos randonnées, en effet je suis régulièrement interpellé par certains d'entre vous pour m'exprimer quelques petits problèmes, remarques, comme circuits trop longs, cadence trop élevée, horaires etc etc. Bien sûr c'est mon rôle mais il faut avant tout en parler en premier lieu à celui ou celle qui encadre. Faire un petit débrief à la fin de la randonnée.

Personne dans notre club n'est professionnel, que des bonnes volontés avec chacun nos immenses qualités mais aussi nos innombrables défauts.

Il est dommage de garder ces remarques sans en parler.

Il est aussi impératif que chacun d'entre nous connaisse ces possibilités nous avons la chance d'avoir des offres de randonnées très larges,

4km le vendredi sur circuits plats

8 9 km le lundi apm

10 13 km le jeudi apm

24 km premier lundi du mois

Et 2 nordiques

#### **Mine de rien :**

**2193** est le nombre de km parcouru par nos randonneurs

Rando des Lundis **40** randonnées proposées soit **307 km**

Rando des Jeudis **41** randonnées proposées soit **528 km**

Rando des Vendredis **40** randonnées proposées soit **158 km**

Grande Rando des (1<sup>er</sup> Lundis du mois) **10** randonnées proposées soit **235 km**

Marche Nordique des Lundis et Mercredis **81** randonnées proposées soit **965 km**

Encore bravo et merci à tous ceux qui programment consoient et encadrent l'ensemble de nos activités.

### 3-1 RAPPORT D'ACTIVITE MARCHE NORDIQUE (Christian VLERICK)

👉 84 marches nordiques ont été programmées durant la saison, avec une moyenne de 25 participants répartis soit le lundi, soit le mercredi ou les deux.

Le temps maussade voir tendance pluvieux ramène à une douzaine de courageux et 5 seulement avec la neige mais le soleil.

Toujours une bonne ambiance où chacun démontre une volonté de pousser sur les bâtons.

Je tiens à remercier les bénévoles qui accompagnent les marches nordiques avec un sens de responsabilité sans oublier les volontaires serre-file qui veillent aussi sur la sécurité de tous.

### **3-2 RAPPORT D'ACTIVITE RANDOS des lundis** : (Evelyne MIGLIORERO)

Après l'étalonnage nécessaire au démarrage de septembre, où chacun mesure ses capacités, l'effectif des randos du lundi est vite monté à 30 personnes, ce qu'il faut mettre évidemment en relation avec le nombre d'adhérents inscrits en 2022/2023.

De même, la distance parcourue est passée de 6/7 km en début de saison à 8/9 km en fin de saison, grâce à une très bonne cohésion du groupe.

Ce gros effectif n'est pas sans conséquences :

Principalement sur l'application des règles de sécurité qui requiert une plus grande vigilance de la part des animateurs pour conduire le groupe (vitesse de marche, arrêts, cohésion du groupe, traversées de route, ...etc). Mais n'oublions pas que le randonneur aussi a des devoirs : les consignes sont données en septembre au départ des randonnées mais elles figurent également sur une petite feuille qui est jointe au bulletin d'adhésion et que personne ne lit ! Cela s'appelle: « charte des bonnes pratiques des activités à l'extérieur » Je vous en lis quelques extraits : « ...»

J'insiste aussi aujourd'hui sur la nécessité du dialogue et de la concertation entre nous tous : soit en échangeant à l'arrivée de la rando par exemple (toute suggestion est bonne à étudier), soit par téléphone: pour rappel le n° de portable de l'animateur référent figure sur le blog en tête des plannings.

Je souhaite profiter de l'occasion pour porter une attention particulière sur le rôle de nos animateurs:

Ils sont plus d'une vingtaine de bénévoles à se réunir tous les 3 mois pour établir le planning de randos et vous offrir des parcours divers et variés. Avant la randonnée, l'animateur fait une reconnaissance du parcours pour vérifier si les chemins sont praticables, s'ils existent toujours.

Cela prend du temps et cela n'est pas sans danger...

Donc un grand merci à eux et sachez qu'ils accueillent toutes vos suggestions.

### **3-3 RAPPORT D'ACTIVITE RANDOS des jeudis** : (Maurice RABET)

Entre 10 et 25 marcheurs viennent randonner le jeudi après-midi suivant le Temps.

Il est important que chacun regarde la distance prévue et le lieu pour juger de la difficulté éventuelle.

Toutes les marches ne sont pas sur la cartothèque, elles sont également choisies sur les fascicules des communes avoisinantes.

Nous marchons dans la bonne humeur, apprécions le paysage, découvrons les fleurs.

Nous attendons tout le monde, mais il est important de bien signaler les arrêts "techniques" ou autres.

En début de saison nous faisons environ 12 km, les mois d'hiver on reste si possible

Proche de Domérst. Vers le mois d'avril la distance augmente entre 14 et 15 km.  
A noter aussi qu'à partir de juin les randonnées se déroulent le matin.  
Le départ du stade de La Vallée doit permettre de favoriser le covoiturage pensez-y !

### **3-4 RAPPORT D'ACTIVITE GRANDE RANDO 1/mois :**

Ces "grandes randonnées" qui ont lieu une fois par mois entre octobre et juillet sont devenues une activité prisée Par une vingtaine de fidèles.

Cette saison, pour ces parcours qui nécessite de prévoir le casse-croute de midi, nous avons eu la chance d'éviter la pluie.

Nous avons pu apprécier (entre autre) les paysages de Sidiaille, d'Evau, de lo Combraille, de la plaine de la Limagne, les couleurs d'automne à Tronçais, etc.

Bien sur nous partons pour 22, 24 km parfois plus et aussi avec du dénivelé. C'est le couple : distance dénivelé. qui détermine le critère de difficulté indiqué sur le blog.

Malgré tout, à chacun de mesurer sa capacité pour 6 heures de marche, la randonnée de juin à cause de la chaleur a été éprouvante.

Ces randonnées n'ont pas pour objectif la performance sportive, il est important qu'en plus de la marche on découvre l'environnement'

Remercions tous ceux qui proposent, conduisent ces randonnées.

Merci à Alain, Bernard, Francine, Gilles, Jeannot Nicole, Pascale et autres."

Toute idée pour 2023 2024 est bonne à prendre, alors à vos cartes I6N !!

### **3-5 RAPPORT D ACTIVITE AQUAGYM**

Une moyenne de 36 sirènes et tritons ont démarrés cette saison 2022 /2023. Une moyenne tenue tout au long de l'année.

Cette saison s'est faite dans le bassin ludique intérieur .Nous étions accompagnés par les enfants venus de différentes écoles qui de temps en temps prenaient grand plaisir a aider notre coach Thomas à faire bouger les anciens.

Un grand merci à Thomas pour sa patience ,sa gentillesse , sa bonne humeur.et nous lui souhaitons bon vent pour tous ses projets.

On se retrouve en Septembre !!!!

### **3-6 RAPPORT D'ACTIVITE DANSE**

C' est au retour de notre tournée des salles des fêtes et EHPAD que notre saison de danse a redémarrée sur les chapeaux de roue avec une vingtaine de participants . Cette année les répétitions du spectacle de Noël dont le thème était Mickael JACKSON ont eu lieu pendant les séances de danse contrairement aux autres années et à partir de ce moment les effectifs ont diminués .La cause de cette diminution ne viendrait t elle pas du fait que ces répétitions ne concerne qu' une dizaine de personnes volontaires pour présenter le spectacle ?Un sondage sera effectué dès la rentrée prochaine. Notre prestation au repas de Noel reste pour notre

petite troupe un moment privilégié de convivialité ,de bonne humeur et de partage avec vous tous. A la reprise de janvier.une dizaine d élève assidus jusqu' en mai ont repris le chemin des cours . Helene ROUFFIGNAT a rejoint Muriel pour la seconder lorsque ces problèmes de santé ne lui permettait pas d'assurer les cours un grand merci .  
On se retrouve en octobre.

### **3-7 RAPPORT D'ACTIVITE TENNIS DE TABLE**

Bonne participation au tennis de table avec 14 inscrits  
Nous avons 6 tables à notre disposition dont 1 acheté par le club .  
Entrainement tous les jeudis de 18h a 20h avec un coach Claude LAHOUSSE qui se démène pour nous faire progresser et pour certains ou plutôt certaines « y a du boulot »  
Ambiance chaleureuse sans esprit de compétition mais de la combativité .  
Pour juillet , activité le mardi matin de 10h a 12h  
N'hésiter pas venez faire quelques balles débutant acceptés

### **3-8 RAPPORT D ACTIVITE REMUE MENINGE DU JEUDI MATIN**

Contrairement à l année précédente, une saison démarrée sur les chapeaux de roues avec 19 participants assidus tout au long de l'année et une très bonne participation du CCAS .Des séances placées sous le signe de la bonne humeur et beaucoup d échange.  
Les séances ont lieu le jeudi matin de 09h30 à 11h animées par Muriel et Annie et nous avons eu la joie d accueillir dans l'équipe d animation en fin de saison Jean luc et sa bonne humeur .  
Un grand merci a Évelyne et Josiane qui nous viennent en secours si besoin  
L'équipe a toujours beaucoup de plaisir à animer ces séances  
Venez nous rejoindre nombreux !!!!

### **3-9 RAPPORT ACTIVITE REMUE MENINGE "AUX COUPANCES" DU LUNDI APRES MIDI**

Tous les lundis après-midi, avec Josiane et Graziella, nous rencontrons les résidents du foyer-résidence des Coupances dans la bonne humeur.  
Ils sont contents et apprécient ces séances, tellement qu'ils nous ont fait remarqué qu'au mois de mai, trois lundis (jours fériés) nous n'étions pas présents.  
Quelques uns en profitent pour quelques confidences, ce sont de bons moments de partage.  
Entre dix et quinze résidents sont présents .  
Nous rappelons que cette animation est ouverte à chacun d'entre vous.  
Rendez vous à la saison prochaine.

### **3-10 RAPPORT D'ACTIVITE LA BALLADE DES TAMALOUS**

La balade des Tamalous du vendredi rencontre un vif succès ,environ 18 participants déambulent sur les chemins autour du stade de la vallée .De nouveaux parcours le long du canal au TRILLERS et à VAUX sont venus étoffer nos promenades .Ces parcours de 4 km en moyenne sur des chemins plats restent accessible à tous .

La bonne humeur et la convivialité nous accompagnent tout les vendredi après midi.

### **3-11 RAPPORT D'ACTIVITE JOURNEES FESTIVES**

Forum	10 septembre A.Poncet	Beaucoup de visites et d'inscriptions	7/8 personnes mobilisées
Intégration et lancement de saison	7 octobre Pique nique partagé Hangar	97 inscrits 12 équipes de 6 Hangar – 24 organisateurs	Jeux ( Evelyne)
Alambic	18 novembre Domérat	...personnes	Evelyne
Noel	8 Décembre	128 personnes A.Poncet Loisy	Belles animations (chorale, danse et sketches)
Huitre	16 décembre	47 personnes	
Galette	19 janvier	77 personnes	Après midi dansant
Carnaval	17 Mars	Lussat ....inscrits 12 équipes parcours long 3 équipes parcours court Soit 90 personnes env	Moule/Frites par Bertrand Chorale ,Danse, Pas chaud chaud
Troc plante	6 Mai	Sympa, Agréable Beaucoup d'échanges	

Photo	27 Avril		Patrick
Feu de camp	20 juillet	hangar	didier

### 3-12 ACTIVITE CHORALE – SAISON 2022-2023

L'activité chant a toujours lieu les lundis de 18h à 19h30/19h45, au centre Albert Poncet. En moyenne, nous sommes entre 15 et 20 chanteurs. Les fins d'année sont toujours plus compliquées car, nous le savons tous, quand le beau temps arrive, le retraité est volatile. Peut-être réfléchir à terminer la saison un peu plus tôt. Cette année, nous avons 3 musiciens : 2 guitaristes, Eliane et Philippe, et Marie-Christine à l'accordéon diatonique. Cela nous a permis d'aborder des chants auxquels nous n'aurions pas osé nous attaquer ; par exemple : « Ensemble » de JJ Goldmann en canon ou « Mamy Blues » avec des tonalités différentes. Nous travaillons « Marie-Jeanne Gabrielle » de Tri Yan à 2 voix. Merci encore aux instrumentistes, Tous les talents sont les bienvenus, alors n'hésitez pas. Nous avons préparé des chants pour le 20 juillet. L'idée est que tout le monde participe. Nous espérons que, à cette occasion, vous preniez autant de plaisir que nous les lundis

### 3-13 ACTIVITE PECHE

La seule activité réservée aux « lève tôt », je parlerai de la pêche !

Activité qui rencontre de plus en plus de succès, une 10ème de participants font sonner leur réveil régulièrement pour taquiner le poisson.

Nous allons dans 2 étangs Courçais, 5 € / pers et depuis cette année, Maillet, dans lequel le club a pris une action permettant d'avoir un tarif moindre 3.5 € / pers.

Bien plus nombreux sont ceux qui nous rejoignent pour déjeuner

Nous demandons bien pourquoi ???

En tout cas ils sont toujours les bienvenus car à coup sur les glacières et les paniers sont bien garnis.

C'est le moment où nous échangeons sur les péripéties du matin avec à chaque fois des poissons de plus en plus gros qui faillirent être attrapés !!!

Puis inlassablement nous évoquons les démonstrations de pêche prodiguées par notre champion "Louis". La dernière en date : comment réaliser une prise de fond efficace.

Il y aurait tellement de chose à dire que nous vous invitons, pêcheur ou pas, à venir partager de bon moments au bord de l'eau.

Un chaleureux bravo à toute cette joyeuse équipe et surtout à Doudou et Jeannot, souvent à l'initiative de ces journées.

