

# RANDOGOM

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Samedi 21 octobre 2023

Salle Barbara à Gometz (9h -12h)

### Rapport d'activité :

Cette année, nous étions 172 adhérent.e.s dont 17 extérieur.e.s.

### Nos sorties :

#### 4 randos par semaine :

- le lundi matin, de 10 à 13 km, départ à 8h30. 32 sorties pour 4427 km, 10.9 participants en moyenne, 52 adhérents y ont participé.
- le mardi matin, rando santé de 5 à 7 km, départ à 9h, elle suit le rythme du plus lent. 42 sorties pour 2035 km, 7.4 participants en moyenne, 49 adhérents y ont participé.
- le mardi matin également, rando de 8 à 10 km, départ à 8h30. 50 sorties pour 7052 km, 16.1 participants en moyenne, 85 adhérents y ont participé.
- le jeudi matin, de 10 à 13 km ou à la journée. 48 sorties pour 8812 km, 14.1 participants en moyenne, 70 adhérents y ont participé.
- marche d'endurance : randos d'une vingtaine de kms à un rythme soutenu à 5km/h, pendant une matinée. 15 sorties pour 1537 km, 5.5 participants en moyenne, 24 adhérents y ont participé.

Les sorties Week-end : en demi-journée ou journée le dimanche. 21 sorties pour 3057 km, 10.5 participants en moyenne, 38 adhérents y ont participé.

Les Vendredis du club avaient pour thème : La fin des vallées de l'Essonne et le début des vallées de l'Eure : 5 journées

... et aussi 1 rando Repas (repas antillais) : 17 participant.e.s aux randos mais 65 à table !!!

Rando Vin chaud avec accueil des Nouveaux.

Rando nocturne : à l'écoute du brame du cerf.

Rando Famille : 4 familles ont participé avec une dizaine d'enfants.

Participation de la Rando Santé à la Journée Bien Etre à Massy.

Rando Jour/Nuit : 2 sorties : petit parcours en fin d'après-midi et le même à la nuit tombée. Entre les deux, dégustation de crêpes et de vin chaud.

Rando écolo : nettoyage des chemins la première sortie du mois.

Rando Gometz – Paris : randonnée dominicale au cours de laquelle chacun choisit sa distance et sa gare de départ. Petit restau sympa à Paris à la fin de la rando. Possibilité de revenir à pied. A renouveler.

Marche Nordique : 55 inscrit.e.s

2 séances par semaine : le mercredi et le samedi de 9 à 11h.

2 niveaux.

### Audax :

5 brevets Audax ont été organisés cette année : 1 de 50km et 4 de 25km (172 participations dont 28 du club).

9 séances d'entraînement essentiellement le dimanche matin.

Randos Paris Patrimoine (ParPat): Sortie à la journée avec visite d'un lieu le matin et randonnée l'après-midi (ou l'inverse)

Participation moyenne 28. Il a donc fallu doubler certaines visites.

#### Randos Paris :

Les ponts de Paris : Présentation des différents ponts par un.e volontaire du groupe, le matin.

L'après-midi : Croisière sur la Seine

Visite de la Comédie Française

Sur les pas de Zola

Jardins secrets du Marais et musée Carnavalet

#### Randos Patrimoine

Moret sur Loing : Visite de la vieille ville

Conflans Ste Honorine et le Musée de la batellerie

Nogent sur Seine et le musée Camille Claudel

Médan : Maison Zola et musée Dreyfus

Château Monte Christo et Chemin des Impressionnistes

#### Rando Challenge :

Le club a participé à 2 challenges cette saison :

-18 sept 2022 à St Chéron avec 2 équipes. Résultats : 1 équipe a fini 1<sup>ère</sup> et l'autre 2<sup>ème</sup> :  
Bravo à tous

- 2 octobre 2022 aux Clayes sous Bois (78) où 3 équipes étaient en lice.

Les équipes COMPETITION ont permis à RANDOGOM de se classer 7<sup>ème</sup> au niveau national. Bravo !

Rand'Extrême : organisée par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Randogom assurait l'accueil et le ravitaillement.

La 9<sup>ème</sup> édition de la Rand'Extrême s'est déroulée avec succès le dimanche 8 octobre 2022 et a rassemblé 200 randonneur.euse.s sportif.ve.s !

Cette année, elle a eu lieu le DIMANCHE 8 octobre.

La 91: 3<sup>ème</sup> édition a eu lieu les 15 et 16 avril 2023

- environ 236 participants

- beaucoup plus de participants sur les longues distances, notamment la 91km (17)

- de nombreux bénévoles, qu'ils soient du club ou d'autres associations (Roinville-sous-Dourdan et Villiers-sur-Orge)

- Aide logistique de mairies (Boissy sous St Yon, Gometz-le-Châtel, Saint-Cyr-sous-Dourdan, Villiers-sur-Orge)

- dans la mesure du possible, nous avons fait cette manifestation dans une démarche de développement durable (tri sélectif, pas de vaisselle jetable, produit locaux)

Cette action devrait être reconduite en 2024.

#### Les séjours :

\* Le Morvan, du 12 au 16 septembre : organisé par Gérard B et Mireille. 14 participant.e.s.

\* Piriac en Loire Atlantique, du 8 au 14 mai : organisé par *Anne-Isabelle, Bernard et Claudine*. 41 participant.e.s

\* Autrans dans le Vercors du 6 au 11 juin 2023 : organisé par *Philippe et Mireille*. 15 participant.e.s

Ce séjour était ouvert à la Marche Nordique avec la possibilité de participer à l'Euro NordicWalkin'Vercors (Rassemblement Européen de la Marche Nordique)

\* Milan du 11 au 15 septembre : organisé par *Martine et Odile*. 21 participant.e.s

\* Saint Omer dans le Pas de Calais du 25 au 28 septembre : organisé par *Sylvie et Mireille*. 30 participant.e.s

\* L'Itinérance du 4 au 11 octobre sur la Via Garona : organisé par *Bernard*. 12 participant.e.s

#### Formation :

Stéphane DC a obtenu le Brevet Fédéral d'Animateur.

Alain S a obtenu la qualification de Capitaine de route, indispensables pour mener les marches Audax.

Isabelle et Denis terminent leur formation d'Animateur de Marche Nordique.

Martine a terminé celle de Responsable Tourisme.

PSC1 : 10 adhérent.e.s ont bénéficié de la Formation aux premiers secours assurée par la Protection Civile.

Formation interne Carte-Boussole : Le matin, en salle, découverte de la carte et de la boussole. L'après-midi, sortie sur le terrain pour mettre en pratique les notions vues précédemment. 3 participants

#### Commissions :

2 commissions préparent le programme des sorties ParPat et des séjours.

#### Balisage

Merci également aux baliseur.se.s qui préparent et entretiennent le balisage des chemins : *Geneviève et Georges*

Si vous êtes intéressé.e.s par le balisage, des formations sont prévues.

#### Communication :

Site internet : *Alain Schmitt*

Le site a été complètement remanié en utilisant un maximum de fonctionnalités.

Très gros travail fourni par Alain. Merci à lui.

Je tiens à remercier les membres du CA pour leur investissement et leur disponibilité ; un merci particulier à Geneviève Sureau, responsable des adhésions ; un gros merci à Annie, notre trésorière et à Mireille, secrétaire. Toutes ces personnes fournissent un gros travail et permettent le bon fonctionnement du club.

Merci aux animateur.rice.s qui font vivre le club : Alain, Bernard, Claudine, Denis, Gérard B, Gérard F, Gérard Le B, Isabelle, Marie-Danielle, Mireille, Philippe, Pierre, Stéphane DC, Stéphane Dh et Sylvie.

Merci à nos trois responsables Tourisme : Bernard, Martine et Mireille.

Un merci global à celles et ceux qui s'investissent ponctuellement.

RandoGom remercie également la mairie et les employés municipaux, en particulier Elisabeth que l'on sollicite souvent.