

**AG du CIHM**  
**3 décembre 2022**

**rapport d'activités**

Bonjour à toutes et tous,

70 ans de sports de plein air : « tous nos sports sont dans la nature ». Au début principalement en montagne avec la gestion des chalets. Puis la cession des hébergements et l'arrivée d'autres sports répondant aux demandes des adhérents comme le vélo, plus récemment la voile et la marche nordique.

Depuis l'année dernière l'écho est essentiellement consacré à ces activités. Vous trouverez tous les documents statutaires de l'AG 2022 (rapport moral d'activités, rapports financiers 2021/2022, budget 2023, etc.) sur le site du CIHM, à la rubrique espace adhérent/AG 2022.

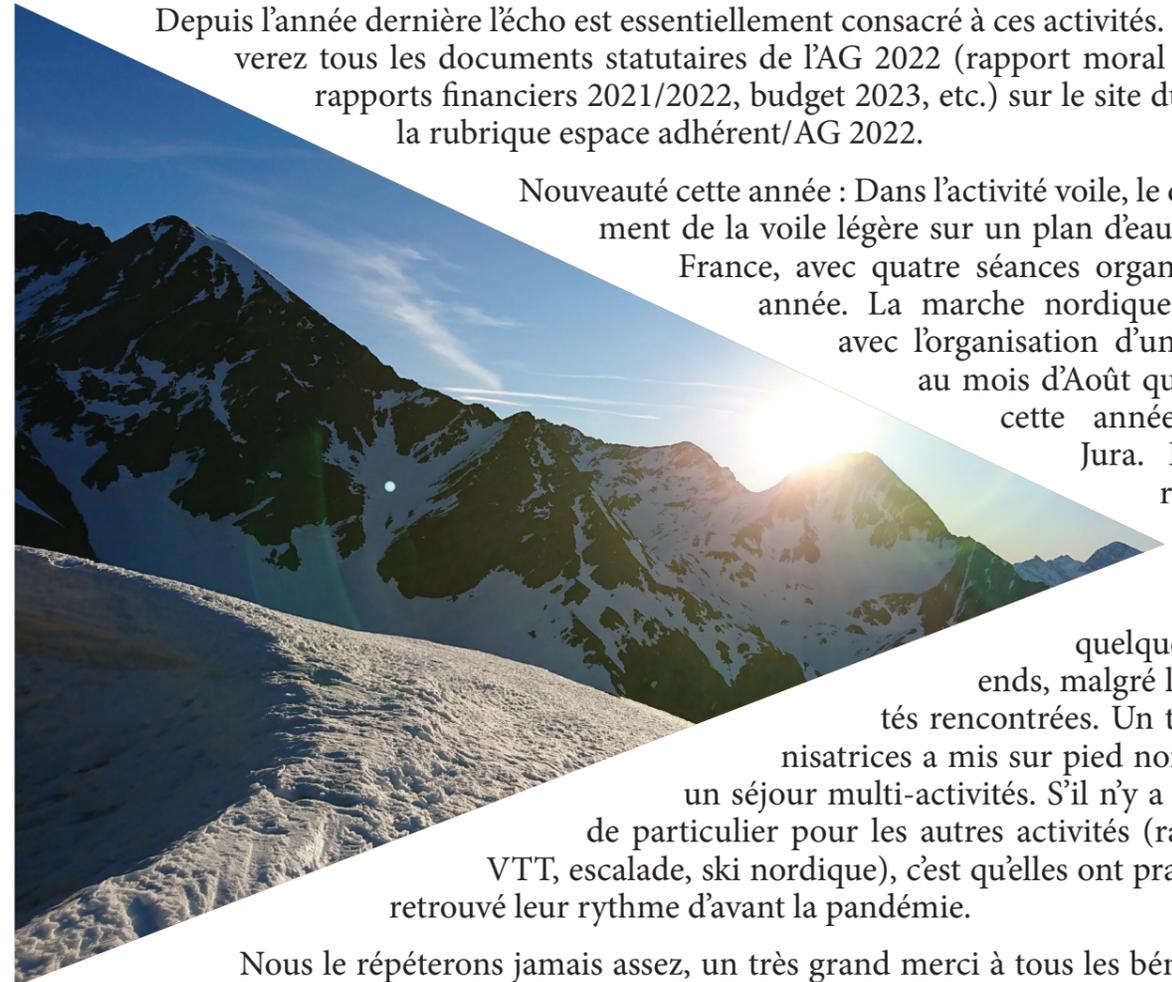
Nouveauté cette année : Dans l'activité voile, le développement de la voile légère sur un plan d'eau en Île-de-France, avec quatre séances organisées cette année. La marche nordique a renoué avec l'organisation d'une semaine au mois d'août qui a eu lieu cette année dans le Jura. Le ski de randonnée

a réussi à maintenir quelques week-ends, malgré les difficultés rencontrées. Un trio d'organisatrices a mis sur pied non sans mal un séjour multi-activités. S'il n'y a rien à dire de particulier pour les autres activités (rando, vélo, VTT, escalade, ski nordique), c'est qu'elles ont pratiquement retrouvé leur rythme d'avant la pandémie.

Nous le répéterons jamais assez, un très grand merci à tous les bénévoles qui participent à la dynamique et à la richesse du CIHM : Responsables et bureaux des activités, organisateurs de sorties et encadrants. Un très grand merci aussi à vous, amis adhérents qui participez aux activités en perpétuant les valeurs qui font notre CIHM, le partage, la solidarité, la convivialité et la transmission des savoirs.

Prenez plaisir à lire les informations sur l'année passée par les différentes activités du CIHM. Et qui sait, découvrez-vous une passion pour des activités que vous n'avez pas encore pratiquées !

Le président, Christian WEBER



# Escalade

En 2022, l'activité de la section escalade s'est uniquement déroulée à Fontainebleau, sur ses blocs de grès lors des trois séances hebdomadaires proposées.

Pour le mercredi, le programme des lieux de grimpe est établi régulièrement puis indiqué sur le site du CIHM, les participants se rendent directement sur place.

Pour le samedi, le site d'escalade est choisi la veille au soir et disponible sur une boîte mail.

Pour le dimanche et les jours fériés, la programmation est élaborée par saison et mentionnée sur le site internet. Des sites de grimpe facilement accessibles à partir d'une gare ont été périodiquement choisis, afin de rendre possible l'accès à notre activité par ce moyen de transport.

Cette année, les conditions ont été particulièrement bonnes avec très peu d'intempéries. La sécheresse était aussi

présente à Bleau dès cet hiver ! Il se confirme, néanmoins, que dès la fin du printemps, la mauvaise saison de grimpe commence avec des températures trop élevées. L'adhérence diminue et l'effort physique sous forte chaleur épuise. Mais rien n'arrête le plaisir de se retrouver dans le cadre unique de Bleau.

Pour la première fois cette année, il y a eu une journée où les sorties dans les forêts d'Île de France étaient déconseillées par les autorités à cause d'un risque très élevé d'incendie. Si rien n'empêche de profiter de l'ombre de la forêt (et sans bouger !), ce sont des consignes d'interdiction à respecter absolument. Les habitués connaissent les endroits avec les stigmates

du feu.

Le covoiturage à partir de la porte d'Orléans a pu être maintenu grâce à quelques chauffeurs (remerciements particuliers pour Françoise), ce qui a permis d'accueillir quelques nouveaux.

Il est conseillé aux grimpeurs sans moyen de transport d'envoyer une demande sur la liste de diffusion où des chauffeurs peuvent aussi proposer une place.

Pour des raisons pratiques (trafic automobile), les sorties du mercredi et samedi sont les plus fréquentées, jusqu'à 20 grimpeurs de tous niveaux.

Mais la pratique de l'escalade a aussi lieu le dimanche pour ceux/celles qui ont des contraintes les autres jours ou en cas de mauvais temps le samedi ou pour ceux/celles que les deux séances de la semaine n'épuisent pas !

Cela représente en tout environ 130 journées de grimpe, soit un total d'environ 1000 journées participant.

L'accueil des nouveaux se fait au cas par cas, en fonction des disponibilités de quelques-uns et également de la météo. Comme l'an passé, environ 5 personnes ont été ainsi accueillies cette année.

Merci à Jocelyne, Marc et Pascal.

Le 2 avril Catherine et Jean-Jacques organisaient à Beauvais, la 18<sup>è</sup> m e

rencontre de Bleau-en-poésie sur le thème de l'éphémère qui malgré la froidure a été comme toujours un succès.

Rappelons que le CIHM propose à ses adhérents un tarif préférentiel pour les entrées aux salles d'escalade MurMur et de bloc Arkose, grâce à l'implication de Jacques Lubtchansky qui s'occupe de cette gestion.

La liste de diffusion est maintenant gérée par Pascal, Olivier Courtelle ayant souhaité ne plus s'investir dans cette mission, qu'il soit remercié pour avoir consacré plusieurs années à la vie de cette section.

Aucun séjour de plusieurs jours n'a pu être proposé et n'est prévu pour le moment, faute d'organisateur.

Cela n'empêche pas de continuer de grimper à Bleau !

Anne Guillot, avec la contribution de Pascal Guillope

# Marche nordique

## La marche nordique du samedi matin

Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il fasse froid nous nous retrouvons au Bois de Vincennes ou au Parc de Saint-Cloud, 450 marcheurs y ont participé avec pour animatrices et animateur Catherine, Christine, Dominique, Jacqueline, Huguette, Odile, Valérie et Christian.

Les dates des séances sont indiquées sur le site du CIHM et un mail est adressé quelques jours avant la séance à tous les membres ayant coché lors de leur inscription l'activité marche nordique.

Des séances sont ouvertes aux débutants-tes le 1er samedi du mois.

Des bâtons peuvent être loués afin de découvrir l'activité. Une préparation au ski de fond est proposé 3 samedis avant la saison de ski.

## Les sorties de marche nordique et randonnée pédestre

En mai, Juliette a proposé 3 jours dans la baie du Mont Saint Michel, 15 personnes étaient présentes. En août, Dominique et Huguette ont organisé 8 jours dans le massif du Jura avec 7 participantes.

- Nombres de sorties 32
- Nombres de sorties de plusieurs jours 2
- Nombre de participants 450

# Randonnée pédestre

L'exercice 2021-2022 a été dans la continuation de l'année précédente, toujours marquée par les conséquences du Covid-19 : beaucoup de sorties à la journée (79 dont 24 hors dimanches et jours fériés, et 7 dimanches où nous avons pu dédoubler les randonnées) et peu de week-ends. Les sorties en semaine sont principalement des sorties plus courtes ou des demi-journées.

On constate toujours autant d'enthousiasme et d'envie de grand air : 168 personnes ont profité d'au moins une fois de nos sorties (32 sorties pour la plus assidue) et près de 800 participations.

Pour les sorties de plusieurs jours, nous sommes allés en week-end à Amiens et en randonnée pour une semaine en Ardèche. Ces randonnées ont eu lieu en septembre et octobre.  
14 personnes  
o n t

participé  
à l'une ou l'autre.  
Évidemment, ces sorties sont recherchées et nous espérons pouvoir en proposer plus l'année prochaine (en évitant les canicules, les restrictions sanitaires.....).

Nous avons pu participer au week-end multi-activité du printemps et à une randonnée mixte marche nordique, randonnée pédestre après le 15 août.

Nous avons été 18 à encadrer les randonnées, donc en écrivant cela, j'en profite pour remercier les 17 autres.

J-P

# Ski de fond

## Organisation de la section

Le précédent bureau était composé de :

Catherine BON responsable de l'activité et de Marie Roche trésorière de l'activité.

Toutes deux ont souhaité quitter leur fonction respective. Nous les remercions chaleureusement pour tout ce qu'elles ont apporté pendant les longues années où elles ont activement animé, représenté et géré la section ski de fond,

## Bilan de la saison 2021/2022

2022 une année de transition post Covid. Après 2 années de Covid où les hébergements (Gîtes, refuges, hôtel étaient plus ou moins fermés), où voyager était compliqué et où l'on ne pouvait pas quitter le territoire ; organiser des week-ends était une gageure. La saison 2021/2022 fut une année de reprise des activités. 136 personnes ont participé à une ou plusieurs sorties

- 16 organisateurs sur une ou plusieurs sorties
- 17 sorties ont été programmées,
- 4 dans les Alpes du Nord, 4 dans les Alpes du Sud, 1 dans le Massif central, 3 dans le Jura, 4 dans le Vercors
- (1 seule a été annulée dans les Pyrénées refuge fermé)
  - 2 semaines ont été proposées, une de ski de fond et une itinérante en Raquettes en Suisse

- 6 week-ends de ski de fond sur piste

## Objectifs pour 2022/2023

Cette nouvelle saison est une saison « d'observation »

Nous sommes confrontés à plusieurs problèmes : le réchauffement climatique (manque de neige), l'inflation qui affecte le coût des transports et des hébergements ainsi que l'absence de renouvellement des organisateur et encadrant

Réchauffement climatique : Il impacte nos activités d'hiver de moyenne montagne qui est le terrain de jeu du ski de fond, nordique et de la raquette. Par moyenne montagne, on considère les massifs inférieurs à 2000m soit le Jura, l'Auvergne, la Lozère, les Vosges etc. ainsi qu'une partie des alpes. Il y a 30 ans nous organisons des cars couchette tous les week-ends de mi-décembre à mi-avril.

2023 sera l'occasion de faire un bilan neige afin de proposer un programme adapté pour 2024

Pour cette saison nous proposons comme l'an passé 17 sorties de décembre à mars avec un programme similaire :

- Un week-end réveillon Nouvel An de 5 jours
- 4 sorties skis de fond avec le CAF (non

encadrées, ski libre sur piste)

- 1 semaine de raquette avec 2 nouveaux organisateur-tric.es

- 1 week-end mixte ski nordique raquettes
- 4 week-ends de randonnée nordique de 2 à 4 jours (étoile et itinérant)
- 1 séjour activités libre (ski de rando nordique, raquettes, ski alpin) à Vars
- Comme il y a de nombreuses personnes débutantes en ski de fond, nous avons programmé
- Un Week-end de 3 jours d'initiation au ski de fond pour débutants
- Et aussi 2 sorties Marche nordique dédiée aux skieurs de fond (demi-journée)

Pascal ETIEVE

Nouveau Bureau élu en juin 2022

Les participants ont proposé la répartition suivante des tâches de coordination et d'animation de la section :

- Animation, coordination : Pascal Etieève,
- Statistique et trésorerie : Françoise Matthieu
- Contact avec le CAF-IDF : Catherine Bertin

• 4 week-ends ont été organisés avec le CAF  
La tendance est de proposer des week-ends prolongés de 3 à 4 jours et plus.

- Les sorties mixtes ski & raquettes se remplissent bien.
- Un week-end du nouvel an de 4 jours à St Véran (Fond, piste, raquettes)
    - 4 sorties rando nordique (Massif central, Jura, Vercors)
    - Une semaine de raquettes dans le jura Suisse,
    - Une semaine à Bessan (Fond, raquettes)
    - Un week-end fond et raquettes avec la possibilité de s'essayer au biathlon,
    - Un week-end ski Alpin (Val d'Isère)
    - Une sortie itinérante ski de fond de 4 jours sur piste dans le Jura

# Ski de randonnée

La saison de ski de randonnée 2022 a été synonyme d'une transition dans l'organisation de la section. Tout d'abord parce que le covid a freiné considérablement l'élan des participants, qui sur la lancée de 2021, ont eu du mal à se repositionner de façon ferme et suffisamment en amont sur les sorties proposées (conditions sanitaires incertaines, conditions financières d'inscription-annulation pesant dans le choix, autres projets nés

risquer l'annulation d'un car.

Enfin parce que la santé de la section passe par une bonne gestion financière dans un club 100% bénévole et que les conditions nous ont imposé d'être prudents.

Nous avons, sur la saison 2022, proposé, 9 sorties dont 1 a été honorée par le CIHM et 1 a été réalisée via un car du GUMS. Au total 7 sorties annulées pour prévenir le risque de déficit financier de la section et par conséquent du club. Malgré cette prudence, nous avons à notre actif sur cette saison un déficit de 2 133 € dû à une annulation de car tardive représentant 1 785 €. Le delta étant associé à un remplissage partiel du car qui a pu partir.

## En résumé

d'inscriptions.

44 inscrits partis : 34 dans le car CIHM à destination de Pralognan-la-Vanoise pour un week-end de 2 jours les 19-20 mars, qui était initialement à destination de Sainte-Foy-Tarentaise (difficultés liées au peu d'enneigement et à l'hébergement) + 12 dans le car du GUMS à destination de St-Christophe-en-Oisans pour un week-end de 3 jours les 16-17-18 avril (a remplacé notre week-end Chamonix annulé).

Un bureau de l'activité composé de 3 bénévoles uniquement : Amélie Aumaître, Carole Bienfait, Tristan Jacob (ce dernier n'étant plus au club pour 2023).

Pas de demandes de participation au brevet d'encadrement en ski de randonnée sur la saison 2022, en revanche en cours déjà sur la saison 2023 une demande de brevet ski alpinisme de Xavier Froment.

5 demandes d'inscription au stage nivologie/avalanche NA II réalisé en début d'année et comptant dans le cursus de formation fédéral FFCAM pour devenir encadrant.

Le renouvellement du vivier de chefs et co-chefs de courses du club est

enclenché et notre mission est de le maintenir à travers la formation.

Un partenariat toujours aussi fiable avec La Haute Route (33 bd Henri IV – 75004 Paris – 01 42 72 38 43) : location à tarif club partenaire (-10%), dépôt du matériel loué dans leur local technique au retour du car avant 6h du matin pour éviter aux personnes qui louent de revenir spécialement pour rendre leur matériel a posteriori.

Cette année de transition a été un véritable enseignement en termes de choix et d'organisation. Le bureau 2023 (Amélie Aumaître, Carole Bienfait, Marie-Laetitia Catta, Philippe Collombat) fait tout son possible avec l'aval du club pour assurer la reprise optimale des sorties.

d'une année de mutation des habitudes, envies et situations personnelles diverses).

Ensuite parce que nombre de chefs de courses ont pu faire des sorties en autonomie de façon plus sûre par leurs propres moyens que de

2 cars partis dont 1 CIHM et 1 GUMS : la car Pralognan a pu partir grâce à notre Président qui a assuré que le car partirait avec la garantie du club de pallier le déficit. Cette garantie de départ a favorisé un nombre d'inscriptions au-delà des attentes avec au final un déficit très léger (4 places non attribuées) mais à la clé 34 personnes heureuses de leur sortie et motivées pour 2023.

A noter que le partenariat CIHM-GUMS a été très apprécié en cette période et continue de rentrer dans notre organisation chaque saison pour satisfaire au mieux les demandes

# Vélo

Maturité assurée pour notre activité qui a fêté ses 48 ans de fonctionnement en octobre dernier avec 35 cyclistes réunis pour la fête vélo en Bourgogne.

Nos organisateurs proposent des sorties vélo sur des routes peu fréquentées, soit le dimanche en Île de France, soit le week-end ou pendant plusieurs jours en France ou à l'étranger. Les distances sont adaptées au relief, à la météo, à la condition physique et la motivation des participant.e.s, avec en moyenne 60 à 80 km par jour et plus pour les plus motivé.e.s.

## Bilan de la saison 2022

Si les réunions conviviales de janvier et février 2022 (soirée galette, atelier rustines, week-end

« Hivernales ») ont été annulées pour raisons sanitaires, notre activité a pu reprendre son plein essor avec l'arrivée du printemps.

La saison a démarré le 19 février au soleil de Lanzarote et s'est clôturée le 14 novembre à Port en Bessin soit 10 mois d'activité avec :

- 30 sorties d'une durée de 1 à 10 jours avec un total de 275 participant.e.s

- 23 organisateurs
- nombre adhérents : 86

Au total notre activité a retrouvé sa dynamique pré Covid avec un nombre total de sorties comparable à 2019 (31 sorties) et de nouveaux organisateurs qui n'ont pas hésité « à se lancer ». A noter toutefois une baisse du nombre de participant.e.s (312 en 2019) sans cause évidente identifiée : limitation du nombre de participants pour raisons sanitaires lors des premiers séjours printaniers ? effet post Covid ? déménagement ou autre raison ?

## Bureau vélo

Notre amie Hélène a décidé de quitter sa fonction de responsable vélo. Qu'elle soit grandement remerciée pour ses 17 ans d'animation.

Aucun(e) candidate ne s'étant manifesté(e) pour reprendre son poste, le « Bureau vélo » a décidé de gérer collectivement l'activité et de répartir les principales fonctions comme suit :

- Christine Bailleau : secrétaire
- Ghislaine Bordier : correspondante FFCT
- Patrice Guilbert : trésorier statisticien (remplacé en 2023 par Michel Temprement)
- Patrick Machillot : webmaster

pour le vélo

- Laurence Nordmann : responsable programme
- Philippe Richet : correspondant du CA, messagerie

A noter, création de l'adresse mail spécifique « randovelo@cihm.info » destinée à recevoir les messages adressés au « Bureau vélo » et utilisable par tous les adhérent.e.s.

Les 30 sorties avec 275 participant.e.s au total se décomposent ainsi :

## 11 sorties dimanche totalisant 71 participant.e.s

Ces sorties dominicales en Île de France sont accessibles par RER ou TER et empruntent des routes et voies tranquilles en bords de Seine/Marne, en Vallée de Chevreuse, Vexin ou autres .

Le nombre moyen de participant.e.s était de 6 par sortie, avec au maximum 12 participant.e.s à la première sortie

printanière et à la journée d'accueil de septembre.

## 7 week end totalisant 83 participant.e.s

Les destinations sont choisies selon l'accessibilité en transport (train ou covoiturage), l'intérêt touristique de la région/des circuits proposés et un coût d'hébergement raisonnable . Les 7 destinations étaient les suivantes :

- Autour d'Illiers Combray et Marcel Proust : 19 au 20 mars
- Le Compiégnois entre patrimoine et nature : 2 au 3 avril
- La Picardie gallo-romaine : 14 au 15 mai
- Briare et ses environs : 3 au 4 septembre
- Val de Loire, entre fleuve et patrimoine historique : 17 au 18 septembre
- Veules les Roses, joyau de la Cote d'Albâtre : 30 septembre au 3 octobre
- 48ème fête vélo : 15 au 16 octobre

Pour sa 48ème édition, la fête vélo a regroupé 35 cyclistes dans la très belle région de Saint Fargeau, pays de Colette et du château de Guédelon.

## 12 sorties de plusieurs jours et semaines (5 itinérants) totalisant 121 participant.e.s

La diversité des itinéraires proposés permet à chacun.e de trouver un séjour adapté à sa condition physique et ses centres d'intérêt. Si certain.e.s n'hésitent pas à affronter des reliefs escarpés comme ceux de la Corse ou des Pyrénées, d'autres préfèrent le plaisir de l'itinérance sur des routes moins vallonnées ou cheminer le long de nos côtes avec option baignades, avec au programme :

- Cyclotourisme et gastronomie à Lanzarote : 19 au 26 février
- Entre Bagnoles de l'Orne et Flers : 16 au 18 avril
- Zigzags entre

Carcassonne et Bayuls : 26 au 30 avril

(itinérant)

- Morvan, rivières, lacs et abbayes : 27 avril au 1<sup>er</sup> mai
- Corse du sud : 7 au 17 juin
- 3 jours en Bourgogne : 11 au 13 juin
- Bords de Loire et jardins : 24 au 26 juin (itinérant)
- Cotentin et Manche - Granville à Cancale : 29 juin au 1<sup>er</sup> juillet (itinérant)
- Semaine fédérale à Loudéac : 30 juillet au 7 août
- Entre Vitré et la cote d'Emeraude : 5 au 9 septembre (itinérant)
- Via Rhona – De Vienne à la Méditerranée : 21 au 30 septembre (itinérant)
- Port en Bessin et alentours : 9 au 14 novembre

Les cyclistes étaient au rendez vous avec en moyenne 10 participant.e.s par sortie avec un maximum de 18 adhérent.e.s. à la semaine fédérale organisée par la FFCT.

## Objectifs futurs et conclusion :

L'année 2022 nous a permis de retrouver notre dynamique pré Covid avec une offre de sorties variées tant pour les destinations que les difficultés . Nous tenons à remercier tous les acteur.ice.s et organisateur.ice.s engagé.e.s dans cette belle aventure cycliste. N'hésitez pas à nous rejoindre, il y a de la place, on vous attend !

# Voile

En 2021 Françoise Mathieu a passé le relais de la section voile à Jean-Louis Sani. Le bureau a été en partie renouvelé. Merci aux nouveaux entrants (Marie Joelle Godeau secrétariat, Jean-François Tannau finances et statistiques, Alain Halvick web). Avec 67 journées naviguées en croisière plus 4 en dériveur nous multiplions presque par 2 les scores des années précédentes. Nous totalisons 12 sorties et 61 adhérents ont participé à au moins une sortie avec au total 124 participations.

Le bureau se réunit en configuration élargie associant organisateurs, chefs et co-chefs de bord, pour élaborer le programme. Ce dernier essaie de répondre à des attentes diverses en durée, niveau de difficulté, coût et destinations. Cette année nous avons navigué en Atlantique, Bretagne, Méditerranée ainsi qu'en Croatie et Sardaigne.

La demande a pu globalement être satisfaite avec peu de personnes en listes d'attente.

La capacité des sorties a été

adaptée en louant lorsque c'était possible des bateaux supplémentaires. Un stage cartographie a été organisé en interne et 4 adhérents ont suivi 7 stages de la Macif Centre de Voile.

La création de l'activité voile légère en Ile de France avec le centre nautique de Verneuil sur Seine, est à porter au bilan 2022. Menée par Sylvie Hamelin, la voile légère a connu un succès certain avec 4 sorties. Ont participé 20 adhérents dont 10 de la liste voile, 5 adhérents non-inscrits à la liste voile et 5 nouveaux adhérents. Toutefois les 2 sorties d'octobre ont été annulées faute de candidats.

Huit chefs de bord sont aux manettes. Cette année, certains chefs de bord lèvent le pied, d'autres ont été validés par leurs pairs.

## PRE-PROGRAMME 2023

- **Voile légère** : 2 jours de dériveur ou catamaran au départ de Carnac Organisateur Philippe St Germés 31 mars au soir au dimanche 2 avril inclus
- **Week end** : navigation d'ouverture de Pâques Denis Richard - 14 au 16 avril 2022
- **Croisière** : Michel Leveque du 14 au 21 mai une navigation en Morbihan
- **Croisière** : Jean-Jacques Deplanque 3 au 18 juin Iles Scilly (expérimentés)
- **Croisière** : Michel Leveque et Denis Richard 27 juin au 7 juillet en Angleterre (expérimentés)

## Dates à fixer

- **Week-ends** avec comme chefs de bord Gregory Lombaert et Martine Vercasson
- **Vieux gréements** (Aglé Bordier),
- **Saison voile légère en Ile de France** à partir du mois d'avril (Sylvie Hamelin).
- **Formations** cartographie et navigation électronique (Aglé Bordier, Gregory Lombaert et Christian Weber)

## OBJECTIFS 2023

## TENIR LE CAP ET SE RENFORCER

**Chefs et Co chefs de bord** : Comme 2022 de nouveaux chefs de bord devraient être validés. La technicité, la gestion de groupe et la capacité à transmettre sont les éléments importants de validation des chefs de bord actuels et à venir.

**Organisateurs de sorties** : L'objectif, est d'avoir plus d'organisateur. Leur rôle est accessible à tous en se servant du document guide et avec l'appui des plus expérimentés. L'inscription et le paiement en ligne aux sorties est une solution possible mais peu utilisée.

**Voile légère** : La base de loisirs de Verneuil vient essentiellement en appui logistique et sécurité. Un des objectifs serait de faire monter le niveau technique par une pratique régulière de certains participants. Ils pourraient conseiller d'autres participants moins expérimentés. La sortie voile légère d'un week-end à Carnac en avril 2023, avec 10 h de pratique, pourrait aussi contribuer à cette progression.

# VTT

**Les sorties à VTT** Tous les mois, une à plusieurs sorties VTT à la journée ou à la demi-journée sont proposées en Île-de-France. Celles-ci sont accessibles en train au départ d'une gare parisienne, le transport des vélos étant autorisé dans les RER et les trains de banlieue. Nous roulons de préférence en forêt, parfois sur des chemins roulants adaptés au VTC (vélo tout chemin) ou au gravel, mais plus souvent sur des sentiers monotraces plus ou moins « joueurs », avec enchaînement de virages entre arbres et rochers, qui peuvent comporter quelques passages techniques, des montées ardues et des descentes

vertigineuses...  
L'hiver, la boue, voire la neige, viennent pimenter les sorties. Quelques week-ends sont organisés dans l'année, parfois en commun avec une autre activité (escalade, vélo) pour aller explorer une région plus éloignée et partager de bons moments en petit groupe. Nous profitons également du week-end multi-activités et attendons le retour du camp de base de l'été pour nous y retrouver. Dans tous les cas, la convivialité est au

rendez-vous, avec notamment le traditionnel partage de gâteaux et chocolats pendant la pause pique-nique et l'ambiance amicale tout le long de la sortie.

## La saison de VTT 2022 Les sorties à la journée en 2022

L'activité a été impactée par les 2 années de crise sanitaire et a du mal à retrouver le dynamisme d'avant covid. Cela se ressent surtout au niveau du nombre de sorties proposées, qui n'a été que de 9 cette année, soit moins d'une sortie par mois. Le nombre de propositions est resté à un niveau insuffisant, encore une fois à cause du manque d'organisateur : 3 ont proposés 2 sorties ou plus dans l'année, sur un total de seulement 6 organisateurs. Néanmoins, la participation aux sorties à la journée atteint environ 55 journées-participants, en hausse par rapport à 2021. Ceci correspond à une fréquentation moyenne d'environ 6 participants par sortie, chiffre à peu près stable sur les dernières années, qui indique donc une demande toujours présente. Au total, 23 personnes différentes ont participé aux sorties d'une journée cette année, parmi lesquelles on compte toujours un noyau d'ur

d'une douzaine de personnes. Le taux de participation féminine atteint quasiment 30 %, ce qui est une bonne nouvelle pour la convivialité. L'âge moyen des participants reste un peu inférieur à celui de la moyenne de membres du CIHM. Les sites visités restent variés, avec toutefois une prédominance du sud de la région parisienne (vallée de la Bièvre, Essonne et Fontainebleau), et de l'ouest parisien (forêts de Marly et de Saint-Germain, Vexin). Comme cela est observé depuis quelques années, les nouveaux venus nous ont connus grâce au site internet et à la page Facebook. **Les week-ends et sorties de plusieurs jours en 2022** Cette année a vu le retour du week-end du Raid des Cadoles dans l'Aube proposé par Christine et François, après 2 années d'absence. 4 vététistes ont pu profiter d'une sortie kayak sur la Seine le samedi après-midi, mais ont dû renoncer au barbecue du soir dans le jardin à cause d'un gros orage de grêle. La rando organisée du lendemain était particulièrement

boueuse, et la météo peu engageante, ce qui n'a pas empêché les participants à s'engager sur le parcours de 40 km. Malheureusement, le camp de base de l'été qui réunissait de plus en plus de vététistes avant la pandémie n'a pas eu lieu cette année. Quant au week-end multi-activités, il n'a pas motivé les vététistes en 2022. On peut noter cependant une forte participation des anciens vététistes du CIHM à un week-end retrouvailles dans le Morvan, organisé en hommage à Robert Bessone, organisateur hors-pair au CIHM entre 2001 et 2006, qui nous a brutalement quitté au mois de mars. Malgré une météo très pluvieuse, nous nous sommes retrouvés à plus de 25 pour rouler 2 à 3 journées sur les chemins humides autour du lac de Saint-Agnan.

**Le bilan global de 2022** L'amélioration des conditions sanitaires a permis la reprise progressive de l'activité VTT grâce à quelques organisateurs motivés, même si le nombre de sorties proposées reste en-deça de ce qu'il était avant la pandémie. Pourtant, la bonne fréquentation des sorties montre que la demande est toujours là. Afin de renforcer la dynamique de l'activité VTT au CIHM, nous avons toujours besoin de l'implication des organisateurs pour proposer des sorties régulières, variées et originales. Nous accueillerons volontiers de nouveaux organisateurs, avec de nouvelles idées de sorties pour enrichir le programme et faire vivre l'activité. Nous comptons sur vous !

**Des idées pour 2023** Il serait souhaitable de réitérer en 2023 l'opération de promotion du VTT auprès des skieurs en proposant un programme de sorties

attractives et variées pour le printemps. Les randonnées organisées par les autres clubs (comme la Jean Racine) nous font bénéficier de parcours balisés permettant à chacun de rouler à son rythme, de ravitos et souvent d'un sandwich à l'arrivée nous dispensant d'amener notre pique-nique et rentabilisant le coût de l'inscription. Nous espérons pouvoir proposer de participer à quelques-unes en 2023. Il y a aussi une demande de sorties typées « gravel », à mi-chemin entre le vélo de route et le VTT, nous espérons pouvoir en proposer quelques-unes. Au niveau des week-ends, le rendez-vous est déjà pris pour le week-end du raid de Cadoles, où nous espérons revoir un certain nombre d'anciens après le succès du week-end retrouvailles dans le Morvan. Nous pouvons réfléchir avec les grimpeurs à proposer à nouveau un séjour en commun comme en 2019. Nous comptons également sur le week-end multi-activités et le retour du camp de base de l'été pour attirer les vététistes. Nous pourrions aussi participer au rassemblement national de Vélo De Montagne de la FFCAM, qui est généralement organisé au mois d'août par un CAF régional. A suivre... L'idée de participer à un stage technique de pilotage reste aussi d'actualité. Tout comme celle d'organiser un après-midi bricolage pour remettre en état nos VTT avant la belle saison.

<b>RANDO</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
Dimanches	79	79	168
Week-end et semaines	2	8	14
	81 sorties	87 jours	182 adhérents

<b>VOILE</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
croisière	8	67	44
dériveur	4	4	17
	12 sorties	71 jours	61 adhérents

<b>SKI DE FOND</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
	17 sorties	46 jours	

<b>SKI RANDO</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
	2 sorties	6 jours	

<b>VTT</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
1 journée	9	9	
Week end	2	4	
	11 sorties	13 jours	

<b>VELO</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
1 jour	11 sorties	11 jours	
1 week-end	7 sorties	7 jours	
Plusieurs jours	12 sorties	62 jours	
	30 sorties	80 jours	

<b>ESCALADE</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
1 jour 2fois par semaine ou+	130 sorties	130 jours	

<b>MARCHE NORDIQUE</b>	Nombre de sorties	Nombre de jours de sorties	Nombre d'adhérents ayant participé à au moins une sortie
1 jour	32 sorties	32 jours	
Plusieurs jours	2 sorties	22 jours	