



L'écho du CIHM 2019

Assemblée générale
du 7 décembre 2019

Rapport moral 2018-2019

Sommaire

rapport moral	2
bons vieux campeur	5
escalade	6
marche nordique	6
randonnée pédestre	7
ski de fond	9
ski de randonnée	11
vélo	13
voile	15
VTT	18
multiactivités	19
camp de base	20
rapport financier	21
textes libres	25

Catherine Roux

- Adhésions, licences et assurances, activités pratiquées
- Situation financière et montant de l'adhésion
- le fonctionnement de notre association
- Faits marquants, partenariat et réalisations 2019
- Nos activités
- Les formations
- Les objectifs 2020

Cette année, nous enregistrons cette année une légère baisse du nombre d'adhérents par rapport à l'année dernière. Le recul se serait amorcé à compter du mois de mars. Ceci n'a pas eu de conséquences sur le bon déroulement des activités. Nous avons perdu 10 adhérents uniques par rapport à l'année dernière. Le nombre de cartes découvertes a augmenté. Le nombre de complément également. Clairement nous avons 19% de complément en 2018, nous passons à 38% cette année. Nous avons su suscité l'intérêt des prospects et concrétisé leur adhésion. Nous devons poursuivre cet effort. La double adhésion CIHM-CAF idf est toujours pratiquées par certain mais moins que l'année dernière. Le papier passe Enfin, le nombre de licenciés (quelque soit la licence) est lui aussi en recul. L'année 2019 reste positive dans son ensemble malgré la perte de deux de nos copains accompagnateurs.

Comme tous les ans, nous remercions l'ensemble de nos adhérents ainsi que ceux qui nous on rejoint cette année. Un merci chaleureux aux bénévoles qui ont fait vivre l'association durant cette année par l'organisation de sorties, week-end, séjour, formation. La représentation du CIHM lors des salons et forum s'effectue également grâce à la disponibilité des bénévoles.

Merci également aux membres du Conseil d'Administration d'avoir participer aux débats, aux votes et aux différents groupes de travail pour faire progresser le CIHM.

Adhésions, licences et assurances, activités pratiquées

Adhésions

Au 31/08/2019 nous étions à 484 adhérents uniques dont 29 cartes découvertes. Il correspond à 409

adhésions taux plein.

Nous avons à nouveau cette année voté une réduction de 20 % pour les nouveaux adhérents ainsi que l'adhésion fin de saison à compter du 01 mai (adhésion à mi tarif) et valable jusqu'au 31/10/2020.

Nous rappelons que l'exercice du CIHM va du 1er novembre au 31 octobre.

Cette année nous avons :

Ancienneté des adhérents :

- 24% de nouveaux, 76% d'anciens, 56.5% adhérentes et 43.5% adhérents
- L'âge moyen du CIHM est de 54,5 ans

Environ 500 programmes papiers envoyés par la poste annuellement (mai et novembre). Ce nombre est en diminution.

Cartes découvertes :

- Le nombre de cartes découvertes est de 29. Le nombre de compléments pris est de 11.
- Accord de réciprocité avec le CAF Ile De France : toujours en vigueur
- Les doubles adhésions avec le CAF IdF:
- 15 adhérents CIHM sont inscrits au CAF Ile-de-France
- 47 adhérents CAF IdF se sont inscrits au CIHM

Licences et assurances :

- 77 adhérents du CIHM ont pris la licence FFCAM (responsable Catherine Roux)
- 23 adhérents du CIHM ont pris la licence FFRP (responsable Catherine Roux)
- 9 adhérents du CIHM ont pris la licence FFCT (responsable Aglaé Bordier)
- Autres assurances prises par les adhérents :
- Le passeport ANCEF : 30 adhérents
- L'assurance Vieux Campeur : 45 adhérents

Situation financière et montant de l'adhésion

La situation financière sera explicitée dans le rapport financier.

- Pas de charges exceptionnelles cette année

Intérêt pour les activités

pratiquées au CIHM

	2019	2018	2017
Rando pédestre	291	292	273
Marche nordique	115	102	87
Vélo	150	139	129
VTT	78	58	123
Ski de fond	163	151	154
Ski de randonnée	195	198	204
Escalade	124	122	123

- Le nombre d'adhésions taux plein est de 409
- l'AG 2018 a coûté 1.000 € de moins que le budget basé sur celle de 2017
- Les montants des activités sont équilibrés, 100 à 500 € de plus qu'en 2018
- Un souci avec une entreprise qui a déposé son bilan à qui nous avons versé un acompte de 1.500 €.
- Le résultat 2019 serait de 5.000 € (à 1000€ près)
- Le montant de l'adhésion :
- Le montant de l'adhésion est de 45 euros comme l'année dernière.

Nous souhaitons clairement soumettre au vote de l'AG la possibilité d'une diminution ou d'une augmentation de la cotisation de 5 euros maximum pour l'exercice prochain 2020/21 (si les finances et les projets à venir le permettent).

Une réduction de 20% de réduction mise en place en 2016., reconduite pour 2019. Cette mesure avait été mise en place au CIHM faisant suite à une décision de la FFCAM concernant les nouveaux licenciés. Cette mesure a été reconduite pour 2019.

L'adhésion fin de saison : votée cette année pour être mise en application à compter du 1er mai. La réduction est de 50% pour les nouveaux adhérents.

Fonctionnement de l'association

Composition du Conseil d'administration 2018-2019 : 24 administrateurs ont représenté le CIHM.

	Membres du CA	Fin de mandat	Activités	Statut décembre 2019
1	BERA Odile	2020	Randonnée	En cours de mandat
2	BLAISE Patrick	2021	Randonnée	En cours de mandat
3	BON Catherine	2020	Randonnée, SDF*	En cours de mandat
4	BREDZINSKI Fabienne	2020	Ski de randonnée	En cours de mandat
5	BRILLET Geneviève	2019	Randonnée	Se représente
6	BUTAT Martine	2021	Randonnée, voile	En cours de mandat
7	CINDRIC Marianne	2021	Voile	En cours de mandat
8	DAVY Marc-Henri	2019	Ski de randonnée	Ne se représente pas
9	DELLUC Philippe	2021	Ski de randonnée	En cours de mandat
10	DEZALAY Françoise	2021	Vélo, SDF	En cours de mandat
11	GENEST Sigrine	2020	/	Démission
12	GHELFI Marie-Christine	2021	Randonnée	En cours de mandat
13	HERNANDEZ Franck	2020	SDR**, Voile	En cours de mandat
14	LINK Serge	2021	VTT, vélo	Décédé
15	MORNINGTON Françoise	2021	Randonnée	En cours de mandat
16	PIQUARD Françoise	2020	Randonnée	En cours de mandat
17	POUBEAU Nicole	2020	Randonnée	En cours de mandat
18	RICHET Philippe	2021	Vélo, Randonnée	En cours de mandat
19	ROCHER Christian	2019	Ski de randonnée	Se représente
20	ROUX Catherine	2021	Randonnée, escalade	En cours de mandat
21	SOIGNE Jean-Philippe	2021	SDR**, SDF*, VTT	En cours de mandat
22	TEMPREMENT Michel	2020	Vélo	En cours de mandat
23	TREHU Sylvie	2020	Voile, Vélo	En cour de mandat
24	WEBER Christian	2019	Marche Nordique	Se représente

* Ski de fond

** Ski de randonnée

Les administrateurs sont élus pour un mandat de 3 années renouvelables. Le mandat peut être renouveler sans limite moyennant de se représenter lors de l'AG. Ils participent entre 4 et 6 conseils d'administration par

an. Sur les 24 administrateurs de l'année 2018-2019, 4 sont en fin de mandat en décembre. Parmi eux, un administrateur ne se représente pas (Marc-Henri DAVY), trois se représentent (Geneviève

BRILLET, Christian ROCHER, Christian WEBER). A ce jour, une administratrice démissionne (Sigrine GENEST). Le poste d'administrateur occupé par Serge LINK est resté vacant suite à son décès.

Le conseil d'administration peut accueillir 24 administrateurs et nous avons 6 postes à pourvoir.

A ce jour il n'y a pas toujours pas de représentant de l'activité escalade au CA. Franck Hernandez et Catherine Roux sont correspondants de cette activité.

La mission des administrateurs consiste à participer au bon fonctionnement de l'association. A l'occasion de l'accompagnement des sorties, permanence dans les salons, forums ou lors des soirées porte ouverte, préparation de la fête, participation aux groupes de projets, correspondance avec les adhérents n'ayant pas internet...

Composition du bureau 2018-2019 :

Membres du bureau	Fonction
ROUX Catherine	Présidente
BRILLET Geneviève	Vice présidente
SOIGNE Jean-Philippe	Vice président
WEBER Christian	Vice président
CINDRIC Marianne	Trésorière
ROCHER Christian	Trésorier adjoint
DEZALAY Françoise	Trésorière adjointe
BON Catherine	Secrétaire
Marie-Christine Ghelfie	Secrétaire adjointe

Le bureau prépare les réunions du CA, lui propose un ordre du jour, envoi la convocation aux administrateurs, rédige le rapport ainsi que le relevé de décisions et soumet ce rapport et ce relevé à l'approbation des membres du CA. Le bureau diffuse le rapport et le rapport de décision aux adhérents. Le bureau veille sur le bon fonctionnement opérationnel du CIHM : les budgets affectés, les fournisseurs, le secrétariat extérieur. Le fonctionnement opérationnel de notre association est renforcé par le bureau de chacune des activités,

d'où l'importance que toutes les activités soient représentées au CA.

Les faits marquants, partenariat et réalisations en 2019

Faits marquants

Nous avons perdu dans le courant de l'année 2019 deux amis de longue date : Serge Link et Michel Zotter.

Serge fût responsable de l'activité voile. Il pratiquait régulièrement la plupart des activités que proposés le CIHM. Serge faisait parti du conseil d'administration.

Michel était accompagnateur de randonnée pédestre. Nous lui devons la mémorable « randonnée châtaigne » qu'il a proposé tous les automnes. Il pratiqué par ailleurs la voile.

Nouveau partenariat

Le CIHM a signé un partenariat avec le magasin MILLET du 46/48 avenue des Ternes à Paris XVII ème. Ce partenariat nous fait bénéficier de 15% de réduction toute l'année (non cumulable avec les soldes et promotions). Nous bénéficions également d'offre commerciale partenaire : à savoir -30% deux fois dans l'année.

Nos outils

Le programme

Le programme est édité deux fois par an par la commission promotion et communication. Il parvient aux adhérents par mail, véhiculé par les listes de diffusion, aux prospects par mail ou en format papier par la poste pour ceux qui en font la demande.

Le secrétariat

Nous venons de mettre un terme à notre collaboration avec notre secrétariat extérieur VERAM conseil. VERAM n'effectuait plus que l'acheminement du rare courrier qui lui parvenait pour le CIHM, l'impression des licences FFCAM et leur envoi à de nos adhérents. Cette tâche a été reprise par Catherine Roux en attendant.

Les groupes de travail

Groupe de travail « Certificat

médical / assurance » constitué par Christian Weber, Serge Link, Geneviève Brillet et Catherine Roux : suite et fin ! Les certificats médicaux : la plupart de nos adhérents ont aujourd'hui acquis le réflexe de nous envoyer leur certificat lorsque cela est nécessaire (première adhésion à une licence ou renouvellement). Le Groupe de Travail a achevé l'étude du système d'assurance proposé par le CIHM pour ces adhérents. Un tableau récapitulatif des garanties a été communiqué pour que les adhérents puissent choisir en fonction de leur activité et de leur besoin. Les assurances proposées par le club sont celles qui sont rattachées aux 3 fédérations auxquelles le CIHM est affilié (FFCAM, FFRando, FFVélo), nous proposons également la SPORTIA de la MACIF, le passeport montagne de ANCEF et la carte club du Vieux campeur (carte fidélité + formule assistance individuelle). Serge Link a présenté la synthèse de ce groupe de travail lors de l'AG 2018. Présentation au cours de laquelle il a insisté sur les exclusions.

Groupe de travail « Recherche d'une salle pour l'AG et la fête 2019 », constitué par Geneviève Brillet. Nous reconduisons pour la troisième et dernière année le choix du bateau l'« Evènement » pour notre Assemblée Générale et notre fête annuelle selon les mêmes modalités que les années précédentes. Pour information, Geneviève et son groupe de travail ont trouvé un endroit pour l'AG et la fête 2020.

Groupe de travail « refonte du formulaire d'adhésion/assurance/essai, constitué par Catherine Bon et Catherine Roux. Le bulletin a été remanié de manière à ce que figurent les mentions obligatoires concernant le RGDP et le droit à l'image. Le bulletin, sous son format, papier se présente sous forme de livret 4 pages.

Groupe de travail « amélioration de l'AG », Constitué par Philippe Richet, Geneviève Brillet et Catherine Roux. Un certain nombre de remarques ayant été faites suite à l'AG 2018, un groupe de travail a été créé pour améliorer l'opération de vote.

Groupe de travail « mise en place du RGDP », Constitué par Françoise Dezalay, Christian Rocher, Catherine Roux. Dezalay et Christian Rocher ont présenté au CA à l'aide de

transparents les fondements de la mise en place du RGDP au CIHM. Ils convoqueront prochainement les membres du groupe de travail pour mettre en place ce règlement.

Groupe de travail « procédure d'abandon de frais/de remboursement de frais », Constitué par Françoise Dezalay, Marianne Cindric, F.DEZALAY et M.CINDRIC ont organisé un groupe de travail pour élaborer des procédures de remboursement de frais et abandon de frais Elle s'appuient sur ce qui a été rédigé en 2015 (pour le ski de randonnée), le contenu a été remanié et adapté à 2019. Il faudra que chaque activité remplisse un tableau afin de recueillir l'existant (liste des formations agréées, les procédures qui existent au sein de chaque section etc ...)

Nos activités

Les huit activités du CIHM, leur responsable et leur fréquentation

- Marche nordique – Christian Weber, 70 adhérents ayant participé à une sortie au moins)
- Randonnée pédestre – Patrick Blaise, 156
- Vélo - Hélène Robert, 92
- VTT – Jean-Philippe Soigné, 39
- Ski de randonnée – Marc-Henri Davy, 143
- Ski de Fond - Catherine Bon , 50
- Voile – Françoise Matthieu, 39
- Escalade – Anne Guillot, 50

Les activités d'escalade, de randonnée pédestre et de VTT ont trouvé un/une responsable qui est respectivement : Anne Guillot, Patrick Blaise, Jean-Philippe Soigné.

Les deux activités saisonnières

Le camp de base

Organisé cette année du 13 au 28 juillet pour deux semaines au camping « le Val d'Ambin » à Bramans en Haute Maurienne. Pascal Guillopé en était l'organisateur principal. Il était relayé par Jean-Philippe Soigné et Stella Lietchi durant cette quinzaine. Quarante personnes

s'en sont donnés à coeur joie !

Le week-end multi-activités

De nouveau organisé par Françoise Ruette, Aglaé Bordier et Laurence Nordmann. Cette année, il a eu lieu à Espalion en Aveyron du 29 mai au 3 juin pour le week-end de l'ascension. Il a réuni 52 personnes.

Les trois formations

L'orientation et la cartographie - Sigrine Genest

En trois séances de 3 heures (2 séances en salle) et une sur le terrain pendant une après-midi. Cette formation s'adresse aux adhérents souhaitant se familiariser avec la lecture des cartes, leur donner les bases d'une analyse plus précise du terrain que la carte décrit, les entrainer à l'utilisation de la boussole sur le terrain. Pour information 9 participants en nov.2019, 16 participants en nov.2018.

Le secourisme PSC1 – Geneviève Brillet

Formation effectuée en partenariat avec Jeunesse et Avenir. S'adresse à tous ceux qui souhaitent acquérir les gestes de base afin de secourir une personne blessée. Nous organisons en collaboration avec le centre de formation la formation initiale (une journée) et le recyclage (une demi-journée) dans leurs locaux. Pour information 20 participants en nov.2019, 15 en nov.2018, 15 en nov.2017.

La sécurité neige et le risque avalanche - Franck Hernandez et Magali Traynard

Formation effectuée avec un guide ANENA. S'adresse à tous les pratiquants de la montagne enneigée. D'autres formations peuvent être suivies à l'extérieur pas l'intermédiaire des fédérations.

Les objectifs 2020

- Trouver un/une président/te pour le CIHM car l'actuelle présidente ne renouvelle pas son mandat.
- Trouver quelqu'un qui puisse assurer la formation cartographie-orientation en 2020.
- Continuer de développer les partenariats : magasins de sports, activités

- Utiliser le plus possible les plate forme de paiement : Weezevent ou Hello Asso
- Mettre l'accent sur des opérations de promotion pour regagner la vingtaine d'adhérents perdus cette année.
- Groupes de travail envisagés pour 2020 : assurance annulation, les listes de diffusion, suite des groupes de travail « mise en place du RGDP » et « procédure d'abandon de frais » ...

Merci pour votre présence. Bonne soirée à toutes et tous.

Lu et approuvé par Catherine Roux le 1^{er} décembre 2019



Bilan de la distribution des Bons Vieux Campeur

du 01/09/2018 au 31/08/2019

La gestion de la distribution des Bons d'achat Vieux campeur est assurée par Sigrine Genest et Christian Weber, via le formulaire en ligne sur le site du CIHM, page « Avantage Adhérents ». Un respect scrupuleux de la procédure indiquée sur le site garantit une satisfaction rapide des commandes. Les envois se font par courrier recommandé ou par lettre suivie, si le montant de la commande est modeste. Ces bons offrent une réduction de 20% sur tous les achats effectués au Vieux Campeur. Cette réduction n'est pas cumulable avec les promotions.

Du 1er septembre 2018 au 31 août 2019, 25913€ de bons ont été distribués à 43 adhérents différents du CIHM, soit une commande moyenne de 602 euros de bons par personne. Cette distribution a permis à ces adhérents d'économiser 5182 euros, soit 123 euros en moyenne par personne. La cotisation au CIHM est ainsi largement remboursée !

La commande la plus importante a été de 1500€, la plus modeste de 30€. Il n'est pas nécessaire d'avoir de grosses envies pour bénéficier de ces bons.



En 2019, l'activité de la section escalade en forêt de Fontainebleau est toujours aussi dynamique. Le CIHM est l'une des rares associations à offrir à ses adhérents la possibilité de grimper sur les blocs trois fois par semaine : le mercredi, le samedi et le dimanche. Le programme du mercredi est établi par trimestre, celui du dimanche par semestre. La destination des sorties du samedi est donnée le jour même, actuellement par la consultation d'une boîte de courriel. Le nombre de participants varie avec les conditions météorologiques. Une cinquantaine de personnes est venue au moins une fois poser ses chaussons sur ces beaux blocs de grès. Bleau, c'est aussi « bleau en poésie », rencontre poétique organisée ce printemps par Catherine Aymon et Jean-Jacques Guéant. Bleau, c'est également le lieu du pique-nique du CIHM qui réunit tous les ans, les participants à différentes activités : rando, VTT, vélo et bien sûr, escalade.

Cette année aucun week-end prévu en falaise n'a pu avoir lieu, les raisons en sont la météo et/ou le manque de participants.

Un séjour d'une semaine pendant les vacances de printemps, avec une météo très clémente, a permis à une grosse douzaine de personnes de panacher ou pas des activités comme l'escalade, le VTT, la rando pédestre, sans oublier le kayak de mer, dans les Calanques et la bonne humeur. Une semaine paradisiaque ont dit certains, une expérience à renouveler, donc.

Les statistiques pour ce séjour donnent en journées participant : escalade 38, vtt 14, rando 8 et kayak 6.

Le camp de base est également un lieu et un moment où l'escalade est activement pratiquée. Cette année, couennes (voie d'une longueur) ou grandes voies (voies de plusieurs longueurs avec des marches d'approche variant de 5 min à 2h) de Haute-Maurienne ont vu passer des cordées de grimpeuses et de grimpeurs...

Le CIHM propose à ses adhérents un tarif préférentiel pour les entrées aux salles d'escalade MurMur et aux salles de bloc Arkose, merci à Jacques Lubtchansky qui s'en occupe.

Les effectifs restent assez stables, les journées portes ouvertes permettent d'établir quelques contacts et de nouveaux participants découvrent ou redécouvrent l'escalade à Bleau, accueillis par Florence Guillope, Jacques Dorizon ou Pascal Guillope, la saison dernière.

Pour la saison à venir, nous proposons des week-ends en falaise et une semaine dans le sud au printemps, avec comme l'an passé, une invitation qui sera faite aux VTTistes, et peut-être élargie aux randonneurs.



Escalade

Anne Guillot

Marche nordique

Christian Weber

Que des bienfaits

Pas besoin de revenir sur les bienfaits de la marche nordique, tout ceux qui ont pratiqué peuvent en ressentir les effets.

Le bureau n'a pas changé depuis l'année dernière :

- Huguette Molines s'occupe des statistiques
- Evelyne Clément de la trésorerie
- Christian Weber anime l'activité

La marche nordique du samedi matin

Tous les samedis matin, qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il fasse froid on se retrouve entre 10 et 20 personnes pour une séance de 2h30 de marche nordique au bois de Vincennes ou au parc de saint Cloud. C'est presque 100 personnes différentes qui ont participé à cette activité en 2019. Six animatrices et animateur sont susceptibles de vous y accueillir, Huguette, Dominique et Eveline plus particulièrement au bois de Vincennes, Valérie et Jacqueline habituellement au parc de St Cloud et Christian. Les rendez-vous sont indiqués sur le site du CIHM. Au parc de St Cloud, l'indisponibilité d'animatrices ou animateur nous ont obligé d'annuler quelques séances en 2019. Le renfort d'une animatrice supplémentaire (Jacqueline) nous permettra d'être plus régulier en 2020.

Le séjour estival

Tous les ans depuis 2015 Evelyne et Huguette organisent une grosse semaine de marche nordique dans des endroits bien choisis. Ces séjours sont réservés aux adhérents ayant pratiqué régulièrement. Nous étions 10 marcheuses et marcheurs nordiques à parcourir le Vercors ce mois d'août 2019, en changeant d'hébergement tous les 2 jours. Le matin, nous profitons d'un départ à la fraîche pour 2-2h30 de marche nordique et après la sieste ! nous rejoignons notre hébergement au rythme randonneur ! Cette année l'ambiance était montagne et certaines étapes raides et en tout terrain. Les gîtes étaient admirablement choisis par nos organisatrices et nous avons pu y savourer la gastronomie locale. Et puis n'oublions pas : nous marchions «légers» sans nos sacs que nous retrouvions le soir !.En 2020 ce sera le Jura

Les week-ends avec la randonnée pédestre,

A l'automne 2019, c'est en Champagne que se sont retrouvés les randonneurs et les marcheurs nordiques.



Randonnée pédestre

Geneviève Brillet

La section de randonnée pédestre fonctionne avec 20 organisateurs. Le programme, établi à l'avance deux fois par an, comporte l'essentiel des activités mais il est aussi enrichi par des propositions ajoutées « au fil de l'eau ». C'est une activité qui se pratique en toutes saisons et, même en août ; comme les années précédentes, il y a eu une randonnée pratiquement tous les dimanches. Le programme de randonnées douces, lancé à partir de septembre 2017 a continué sur sa lancée.

Le Bureau

Par ordre alphabétique :

Jocelyne Bayard

- Patrick Blaise
- Jean-Louis Brillet
- Jean-Pierre Chandelier (statistiques)
- Claudine Olivier (accueil des nouveaux participants)
- Françoise Piquard (programme et membre du conseil d'administration)

Les Organisateurs

Par ordre alphabétique : Jocelyne Bayard, Catherine Bertin, Patrick Blaise, Henri Berge, Marie-Claude Bourin, Jean-Louis Brillet, Geneviève Brillet, Jean-Pierre Chandelier, Catherine Deschamps, Véronique Gaonac'h, Andrée Lapenne, Bernard Martelly, Claudine Olivier, Françoise Piquard, Sylvie Pizzo, Catherine Roux, Françoise Starck-Mornington, Thierry Valade,

De nouveaux organisateurs se sont lancés en 2019 : Anne de Faucher, Odile Bera

Le Bilan 2018-2019 (voir tableaux en fin d'article)

Les sorties du dimanche

Il y a eu 53 randonnées pendant l'année, pour un total de 547 participants, dont 131 personnes différentes.(en légère baisse).

Les randonnées modérées ont représenté près de 62% des propositions : 33 modérées, 16 moyennes, 4 soutenues.

Avec une équipe d'une vingtaine d'organisateur, l'offre a été régulière sur toute l'année.et les randonnées variées. Néanmoins on peut constater qu'il y a eu moins de randonnées de rythme soutenu (4 au lieu de 7). Des propositions supplémentaires seraient les bienvenues. Un noyau stable de « fidèles » randonne régulièrement. Le fait de randonner en petit groupe, avec une moyenne de 11 participants par randonnée, apporte un caractère très convivial qui permet d'intégrer plus facilement les nouveaux

adhérents. Le nombre de participants , légèrement inférieur à celui de l'an dernier , résulte des conditions météo canicules cet été et d'un manque d'organisateur certains dimanche . On ne remplace pas Gilbert facilement en été.

Les sorties de plusieurs jours (citées par ordre chronologique, hors camp de base et week-end multi-activités)

8 sorties ont été proposées,

Une randonnée mieux que le club Med à Malte organisée par Marie Claude Bourin (20 avril au 05 mai (8 personnes)

Belle randonnée dans le Luberon organisée par les « BRILLET » du 08 au 12 mai (10 personnes)

La Bourgogne organisée par Veronique Gaonac'h du 08 au 11 juin (10 personnes)

Une belle randonnée sans portage dans la roya organisée par Marie Claude Bourin du 22 au 30 juin (10 personnes)

En aout randonnée dans le Vercors mariant rando nordique et randonnée classique

Autour de la pointe du raz organisée par Claudine Olivier et Marie Claude Bourin du 17 au 26 aout (10 personnes)

Un petit coup de champagne du 07 au 08 septembre organisée par Genevieve Brillet

We patrimoine en thierache organisé par Marie Claude Bourin du 20 au 22 septembre.

Randonnée « on étudie les tornades entre collioures et cadaques par Catherine bertin du 20 au 26 octobre

Les propositions ont été nombreuses, de durée et de niveau différents malgré une petite baisse. Elles ont rencontré un vif succès, de par leur intérêt sportif et culturel mais aussi au plan financier puisque les séjours et circuits sont à prix coûtant. Le nombre des inscrits retenus est évidemment limité pour des raisons de cohésion du groupe et de sécurité.

Les organisatrices et organisateurs bénévoles méritent, une nouvelle fois, d'être remerciés pour leur dévouement et l'investissement apporté, aussi bien dans la préparation des circuits et séjours que dans leur déroulement : accompagnement des randonnées, visites organisées, hébergements, transferts. On pourrait néanmoins souhaiter que plus d'organisateur-organisatrices s'impliquent dans l'organisation des sorties de plusieurs jours.

Les randonnées douces

Lancées en septembre 2017, les randonnées douces de 8 à 12 km, sont organisées régulièrement, sur une demi-journée, soit en semaine, notamment le mercredi après-midi soit le samedi ou le dimanche.

Les modalités d'information et les conditions de participation sont les mêmes que celles des autres activités.

Leur programmation, inscrite dans l'activité Randonnée pédestre, fait désormais l'objet d'un tableau spécifique élaboré de septembre à janvier, puis, de février à août.

Pour cette année, 6 accompagnateurs les ont animées. Il s'agit de Jocelyne Bayard, Marie-Claude Bourin, Geneviève Brillet, Catherine Deschamps, Catherine Roux, Thierry Valade. Qu'ils soient vivement remerciés pour leur implication.

Cette nouvelle activité a commencé à prendre son essor au fil de l'année 2019 : 29 sorties ont été proposées, avec un total de 232 (soit 100 de plus) participants et 80 participants différents parmi lesquels certains reviennent régulièrement. Du fait des petits effectifs (de 4 à 8 participants en moyenne), l'ambiance est très conviviale. Ces sorties sont occasionnellement couplées à une visite culturelle.

4 - Le week-end multi-activités

Ce séjour, organisé pendant 4 jours pour l'Ascension du 10 au 14 mai en Aveyron , à Espalion, a permis de randonner, à la journée, à la découverte des beaux villages et belles vallées aveyronnaises ainsi que des hauts plateaux de l'Aubrac avec comme accompagnateurs

Bernard Martelly

Pour ceux qui ne connaissent pas c'est une expérience très sympa qui permet une fois par an de réunir différentes sections du club et donc d'essayer éventuellement (rando vtt cyclo voir voile)

5- Le camp de base

Le camp de base organisé à Bramans en haute Maurienne du 13 au 28 juillet, a permis chaque jour à plusieurs groupes de randonner à la journée dans le cadre magnifique de la Vanoise .. Un grand merci aux accompagnateurs, qui ont su relever le défi tardif.

Conclusion et Points de réflexion

L'année qui vient de s'écouler a été en hausse du point de vue de l'offre et de la participation dans sa globalité. La baisse des sorties du dimanche a été compensée par une hausse des sorties de plusieurs jours.

Il y a eu 779 participations pour 82 propositions de sorties. Pour stabiliser, pérenniser voire amplifier ces résultats,

l'offre doit rester régulière, diverse et attractive, quel que soit le programme, à la demi-journée en semaine ou le week-end, à la journée ou sur plusieurs jours. Ainsi, le groupe des animateurs bénévoles s'efforce de diversifier l'offre afin de répondre au mieux aux attentes de tous les randonneurs, qu'ils soient adeptes de randonnées sportives au rythme soutenu, voire très soutenu, ou qu'ils préfèrent des randonnées plus courtes avec un rythme modéré. Pour étoffer l'offre et renouveler la demande, il est nécessaire de disposer d'un volant important d'organisateur. De nouveaux volontaires seraient bienvenus avec la possibilité d'être aidés au début par des personnes plus expérimentées s'ils le souhaitent que ce soit pour la conduite d'une ou deux randonnées sur l'année le dimanche ou en semaine et/ou pour l'organisation d'un week-end en co-pilotage. Il faudrait travailler sur une diversification de l'offre avec un peu plus de sorties sportives et pourquoi pas des sorties familiales.

Les randonnées de plusieurs jours

Par ordre chronologique hors week-end multi-activités)

- Du 5 au 10 mai Bretagne sud par les « brillet »
- Multi activités à Vannes pour de la rando du vélo et de la voile.
- Du 30 mai au 6 juin Marie Claude Bourin vous invite à descendre le lot entre figeac et cahors
- Du 05 au 7 juin Genevieve Brillet vous amènera en baie de somme.
- Et bien sur l'éternel camp de base

Des randonnées mixtes marche nordique – randonnée pédestre seront à nouveau proposées. D'autres propositions devraient venir en supplément au cours de l'année et notamment dans le programme été-automne.

Statistiques

Années	Sorties du dimanche	Participants différents	Participations	Participants/ randonnées
2018-2019	53	131	547	10
2017-2018	53	122	610	11
2016 -2017	56	132	754	13
2015-2016	60	124	639	10
2014-2015	55	114	455	8
2013-2014	71	154	630	8
2012-2013	56	148	556	10
2011-2012	58	135	586	10

Année	Randonnées douces	Participants différents	Participations	Participants/ randonnée
2018-2019	29	80	232	8
2017-2018	25	59	131	5

Année	Sorties de plusieurs jours	Participants différents	Participations	Participants/ randonnées
2018-2019	10	59	106	10
2017-2018	9	50	95	10



Ski de fond

Catherine Bon

Le bureau

- Catherine Bon : Responsable d'activité (membre du CA, membre du bureau)
 - Pascal Etiève : Matériel et sécurité
 - Evelyne Clément : Programmation
 - Marie-Thérèse Roche : Statistiques
 - Cécile Rouanes : Procédures, Formation
- Et les organisateurs.

Les types de ski pratiqués

Ski de fond sur piste (alternatif et skating), ski de randonnée nordique (hors trace avec des skis de fond à carres), ski de descente (en station), raquettes parfois. Ces activités sont pratiquées sous différentes allures (de la balade à la sortie sportive), en étoile ou en itinérant, avec ou sans portage. Les distances parcourues diffèrent selon les week-ends, le temps, la forme et l'envie des personnes présentes (sauf en itinérant où le tracé est estimé à l'avance). Nous proposons des sorties allant du week-end à la semaine, voire plus. Un séjour est organisé pour le Nouvel An. Nous skions dans les différents massifs de France, mais également à l'étranger. Nous ne dispensons pas de cours mais des conseils avisés sont donnés sans compter. Nous ne prenons pas les grands débutants (aucune pratique de ski quel qu'il soit, ni de roller). Mais lors d'un week-end en station, il est possible de faire appel à un moniteur pour acquérir les bases nécessaires. La soirée ski de fond organisateurs est prévue le 7 décembre au local du CIHM. Elle est ouverte à tous (adhérents, futurs adhérents...). Toutes les questions sur le ski de fond y sont permises : achat, entretien matériel, fartage etc.. Un atelier de fartage pourra aussi être à disposition (voir le site).

La saison 2018-2019

Nous n'oublions pas Serge Link qui nous a quittés, sur ses skis, à Bessans. Nous pensons également à Jacqueline Gogo, victime d'un accident aux Saisies, qui se rétablit doucement. Toujours disponibles, toujours impliqués et toujours riches d'idées! **Un grand merci aux organisateurs.** La neige.... Le début de saison a commencé dans les Vosges où il y avait de la neige, un peu de vent, un peu de brouillard et un peu de soleil. Les points de vue ont été merveilleusement dégagés. Le week-end du Nouvel

An a très bien fonctionné. Des difficultés pour remplir le quota de places des car couchettes. Pourtant, Bessans en début de saison a offert le niveau de neige suffisant pour démarrer la saison. La Féclaz a proposé assez de pistes pour bien se dépenser après les fêtes de fin d'année. Les plans d'Hotonnes ont permis de ski sous un superbe soleil le samedi et dans des conditions climatiques plus difficiles le dimanche, mais qu'il est bon d'expérimenter.. Les Saisies ont été un week-end sous le soleil avec des pentes qui se montent et se descendent. Le ski nordique reste demandé. Les week-ends itinérants sont prisés. Un seul week-end de ski descente proposé mais la demande est peu élevée. En février, le stage d'initiation et/ou de perfectionnement d'une semaine s'est déroulé à Bessans. Les week-ends de fin de saison comme les Glières ont eu une belle neige et du beau temps. Le Semnoz a été une belle découverte avec une vue à 360 sur le Mont Blanc et tous les sommets proches des Aravis.

La saison 2018-2019

Lessorties proposées, de 2 jours minimum, vous permettront de vous initier ou de parfaire votre pratique du ski de fond. Les différents types skis sont présents dans le programme : ski de fond alternatif, skating, ski de randonnée nordique. Vous pourrez pratiquer la raquette. Les parcours proposés sont en étoile ou en itinérance, avec ou sans portage. Nous proposons un séjour Nouvel An. Le ski de piste n'est actuellement pas présent dans le programme. Nous ne proposerons pas de car couchettes CIHM cette année. Trois projets en cours d'élaboration dont deux ne sont pas présents sur le programme actuellement: 3 jours de randonnée nordique dans l'Aubrac, une randonnée nordique en mars, du ski de fond en mars. Les détails seront ajoutés sur le programme du site. A suivre . Les week-ends proposés sont pratiquement tous niveaux, sauf ceux précisés «pour confirmés». Téléphonnez à l'organisateur avant de vous inscrire et consultez la fiche technique!

Des chiffres pour la saison 2019-2020

12 organisateurs bénévoles pour 12 sorties. 3 projets en cours dont 1 présent sur le programme du site. A suivre...

7 sorties en train, 5 participations à des cars couchettes CAF. 113 places vous sont proposées sur l'ensemble de ces sorties, réparties sur 31 jours de ski proposés. Le nombre total de jours-participants proposés est de 342 jours-participants, répartis selon 200 jours-participants de ski de fond (alternatif & skating) 52 jours-participants de ski de randonnée nordique 90 jours-participants de ski en itinérance A propos des 2 projets non comptabilisés : ils représentent 12 jours participants fond et 24 randonnée nordique. La soirée ski de fond organisateurs est prévue le 7 décembre au local du CIHM. Elle est ouverte à tous (Toutes les questions sur le ski de fond y seront permises : achat, entretien matériel, fartage etc.. Un atelier de fartage pourra aussi être à disposition (voir le site). Vous pourrez également nous rejoindre pour la gallettes des rois le 15 janvier au local du CIHM. Des week-ends supplémentaires de dernière minute pourront vous être proposés si les conditions d'enneigement s'y prêtent. Gardez le contact: site www.cihm.info et yahoo liste CIHM_ski_de_fond_nordique_

raquettes-subscribe@yahoogroupes.fr Vous souhaitez améliorer la visibilité de l'activité ski de fond ? Vous avez des idées à partager ? Vous voulez participer dans l'élaboration de week-ends ? Rejoignez-nous : peu de réunions, des échanges par emails, des rencontres sympathiques suivies de bons buffets. Participants pratiquant le ski hors-piste (ski de randonnée nordique, raquettes et télémark), gardons à l'esprit que les terrains pratiqués peuvent s'apparenter à ceux de la haute montagne. Soyons TOUS vigilants sur ce type de terrain. **Les risques d'avalanche existent aussi en moyenne montagne.** Rappelons qu'il est impératif de participer régulièrement aux entraînements de manipulation d'ARVA organisés dans le cadre du CIHM et au cours des sorties. De même, il est essentiel que les organisateurs soient formés à la nivologie pour permettre d'évoluer en sécurité. Il est aussi important que nous connaissions TOUS les gestes des premiers secours. **Sac et skis sont prêts pour partir au ski de fond** Skating, alternatif, Randonordique plus tranquille ou plus sportif , **Pratiquez tout l'hiver et sans modération !**

Les chiffres de la saison 2018-2019

Ces 17 sorties, de 2 à 7 jours, ont été encadrées par 12 organisateurs bénévoles. Elles comprennent 1 semaine de stage, 1 séjour de Nouvel An, 1 traversée du Jura (GTJ), 1 traversée du Vercors. Pas de carte découverte, mais de nouveaux inscrits au CIHM. Les sorties ont regroupé 135 participants pour 49 jours de ski. Le nombre total de jours-participants est de 496. La sortie du Nouvel An représente 155 jours-participants.

Sorties en fonctions des massifs

Alpes Nord	Jura	Alpes Sud	Vercors	Massif Central	Pyrénées	Vosges
35 %	18 %	17%	12 %	6 %	6 %	6 %

Sorties par type de transport

Train	CC CIHM	CC CAF
65%	6%	29%

saison	Nombre participants	places proposées	nombre jours	Nbre jours-participants
2018-2019	135	182	49	496
2017-2018	168	204	55	549
2016-2017	176	208	55	582
2015-2106	199	232	50	639
2014-2015	177	167	41	535

ski sur traces	ski de rando nordique	sur trace itinérant	ski alpin
70 %	18 %	9 %	3 %

L'activité ski de randonnée consiste à parcourir la montagne à ski en hiver, en site naturel, et en autonomie. C'est une activité engagée qui se déroule loin des commodités, des secours, des abris, dans des conditions qui peuvent parfois être difficiles. La pratique nécessite une bonne condition physique, une solide résistance mentale à l'effort, au froid et parfois au stress, ainsi qu'une technique de ski alpin sûre.

Chaque sortie est une aventure, qui commence dès la préparation des courses pendant la réunion d'organisation du mardi, se poursuit par un voyage en car-couchettes la nuit du vendredi, par 2 jours de randonnée à skis dans un massif français, suisse ou italien, entrecoupés par une nuit dans un gîte, un refuge, une cabane non gardée (et parfois dans une tente pour les volontaires), avant de se terminer par un repas collectif le dimanche soir, et un retour à Paris toujours en car-couchettes dans la nuit du dimanche au lundi.

La capacité d'un car-couche est de 38 personnes. Les participants à la sortie sont répartis dans des groupes de 6 à 8 personnes, sous la responsabilité d'un encadrant bénévole, appelé chef de course, assisté par un co-encadrant, généralement un chef de course en formation. Le chef de course a pour mission de concevoir et de gérer le programme de la sortie, dans les conditions de sécurité appropriée. La sécurité est une donnée sensible de l'activité de ski de randonnée, exposée aux avalanches et au froid (interdiction de se perdre et de devoir dormir dehors).

Le CIHM organise entre 8 et 10 WE par an, au rythme d'un WE tous les 15 jours à partir du mois de Janvier. C'est une organisation assez lourde qui va de l'affrètement du car-couche, au recrutement des encadrants bénévoles, en passant par la gestion de l'inscription et du choix des participants, la communication, les paiements, la réponse aux questions et l'analyse des éléments relatifs à la météorologie et à la nivologie.

Bilan synthétique de la saison 2019

Inscription et Participation

L'engouement pour l'activité de ski de randonnée, constaté depuis quelques années ne s'est pas démenti au cours de la saison 2019. Pour chacune des sorties, l'équipe en charge de l'organisation a dû choisir 38 participants parmi une moyenne de 70 personnes désireuses de participer.

La stratégie, visant à resserrer l'activité autour d'un noyau dur de pratiquants

pour éviter de perdre l'esprit club, et de devenir un organisateur de weekends de loisirs ouvert au grand public a été appliquée, via le recours à un nouveau processus d'inscription, une nouvelle billetterie internet (L'outil Weezevent a été remplacé par l'outil Billetweb) et de nouvelles règles dans le choix des participants.

Cette stratégie visant à donner en priorité les places à ceux qui se forment à l'encadrement, et à ceux qui contribuent à l'organisation a permis de constituer un noyau dur d'une soixantaine de personnes, qui sortent régulièrement, se lient entre eux, et progressent dans leurs apprentissages notamment dans la gestion de la sécurité en haute montagne. Ce noyau dur constitue aujourd'hui le cœur de l'activité et fait office de garant du maintien de l'esprit du ski de randonnée au CIHM

Le nouveau principe d'inscription échelonnée, qui étale l'ouverture des inscriptions 6 semaines avant la date effective de la sortie (contrairement aux années précédentes où l'intégralité de la participation se figeait dès le mois de Novembre) a permis de rendre plus fluide et plus juste la sélection des participants. Les plus motivés par l'activité et par l'intégration au sein du club, ont su naturellement exploiter ce nouveau système pour obtenir des places, au détriment de ceux, moins assidus, pour qui l'activité ne représente qu'une activité de loisir de complément parmi d'autres.

En outre, pour faire face à la demande, un deuxième car couche a été mis en place en dernière minute lors du dernier WE de février. Près de 70 participants ont pu profiter d'un soleil généreux et de conditions optimales dans la vallée de Nevache. Cet effort exceptionnel de l'organisation a permis d'offrir un WE supplémentaire à un grand nombre d'adhérents, Mais cela a présenté l'inconvénient d'embarquer dans l'aventure un certain nombre de personnes, qui n'avaient hélas pas la capacité physique et technique pour s'engager dans une activité aussi exigeante que le ski de randonnée. Cela aurait pu poser de graves problèmes de sécurité si une grande partie (au moins 5) n'avait pas été détectée à temps lors de la réunion de préparation.

Le bilan chiffré de la saison s'établit comme suit :

- 10 WE dans 8 dans des bus 100% CIHM
- 306 places offertes pour 714 jours de skis cumulés
- 142 personnes ayant participé à au moins un WE



Ski de Randonnée

Marc-Henry Davy

- 175 (57%) des 306 places ont été données aux 58 aux Encadrants et Organisateurs
- 84 (28%) des 306 places ont été données à 54 participants réguliers de la section
- 47 (15%) des 306 places ont été données à 30 nouveaux, qui ont découvert le CIHM cette année

Il est à noter que les pourcentages de répartition des places entre le « Staff Encadrants et Organisateurs », les « anciens réguliers » et les « nouveaux » est quasi exactement celui que nous visions au début de la saison, ce qui tend à prouver que le nouveau système d'inscription fonctionne correctement par rapport à nos objectifs. Il a été du reste reconduit pour la saison 2020.

Le nombre de places offertes et le nombre de jours de ski en 2019 sont par ailleurs similaires à ceux constatés l'année dernière et à ceux de 2017.

Il est à noter également que tous les WE se sont déroulés dans une ambiance de franche convivialité, dans une atmosphère détendue avec des participants soudés autour des valeurs du partage et de l'aventure au grand air. C'est la caractéristique première et le marque de fabrique de notre association dans le monde du ski de randonnée, et nous nous efforçons de la maintenir.

Météorologie et Nivologie

Après deux dernières saisons compliquées sur les plans de la météorologie et de la nivologie, la saison 2019 a été une saison reposante. Le soleil a quasiment toujours été au rendez-vous de nos WE et le risque d'avalanche a plutôt été facile à maîtriser. Nous avons dû renoncer à un seul WE (celui à Chamonix, début avril), du fait d'une météo incertaine et d'un déficit d'encadrement dans un massif un peu trop alpin pour nos possibilités par météo compliquée. Nous avons également eu la chance de n'avoir à changer en dernière minute qu'une seule destination par rapport à notre plan d'origine, pour une question de manque de neige en fin de saison. A ce sujet, le nouveau processus de gestion d'un détournement via l'organisation d'une conférence call le lundi, entre les chefs de courses, a permis de rendre plus efficace et moins pénible le processus de décision de changement ou de maintien de la destination initiale.

Courses

L'annulation du WE à Chamonix et l'absence des traditionnels « Ponts du mois de Mai » a limité les possibilités en termes de Ski Alpinisme et de beaux sommets cette année. Plusieurs 4000m ont néanmoins été atteints par les équipes

de Stella, Philippe et Christophe en fin de saison lors d'un très beau WE à Saas Fee, ainsi que quelques belles premières pour le CIHM dans le massif de Kandersteg avec Ambroise, François et Christine et Jérôme.

Belles découvertes également avec un WE débutant dans le tout nouveau refuge des Terres Rouges au cœur de la Maurienne, une jolie évasion sur les pentes de la Cristallina et du Basodino dans le Tessin Suisse, et un retour dans le Chablais où nous ne nous étions pas rendus depuis longtemps.

Formation et Encadrement

La saison 2019 a vu naître une très nette recrudescence de l'implication d'un grand nombre d'adhérents dans la vie de la section ski de randonnée. L'organisation et la gestion des bus a été confié à un binôme de chefs de cars en début de saison. Pour 75% d'entre eux, ces chefs de cars exerçaient pour la première fois une activité bénévole d'organisation pour la section et la plupart ont pris beaucoup de plaisir à l'expérience, se portant de nouveau volontaires pour organiser en 2020.

Sous l'impulsion de Stanislas Gérard, l'activité de formation a été exceptionnellement intense en 2019 avec des chiffres que nous n'avions jamais connus auparavant.

- 4 nouveaux chefs de courses diplômés (JB Chavanne, Mathieu Ferré, Fabrice Linon et Agathe Dumas)
- 15 participants ayant suivi un stage de cartographie niveau II en situation
- 10 participants ayant suivi un stage de nivologie niveau II en situation
- Une moyenne de 15 participants aux 4 formations à la gestion de la sécurité dispensées par Stanislas Gérard au mois de Novembre et Décembre 2018
- 50 personnes à la conférence ANENA organisée comme chaque année par Frank Hernandez
- 30 personnes en cours de formation à la conduite de courses

La question de l'encadrement reste cependant critique pour l'activité Ski de Randonnée au CIHM, notamment en fin de saison lorsque les courses sont amenées à se dérouler en haute montagne.

La base d'encadrants historiques continue de s'éroder fortement avec les nombreux départs en retraite, les installations en Province (Christine Cayrel, Christian

Furic, Jack Leroy) et les soucis de santé.

La génération suivante ne dispose pas de disponibilités infinies, beaucoup étant de jeunes parents et beaucoup ayant en outre des responsabilités professionnelles intensives qui sont parfois incompatibles avec la disponibilité d'esprit et de temps qu'exige la pratique de l'activité dans une fonction d'encadrement. La troisième génération en cours de formation, a relativement peu d'expérience en haute montagne, et a parfois un niveau d'exigence physique et technique élevé en décalage avec le niveau moyen des participants, notamment avec la base historique des pratiquants de l'activité. Cette troisième génération ne bénéficie de surcroît pas d'une base solide d'encadrants pour être accompagnée dans la progression en haute montagne, ce qui est un problème, malgré les tentatives faites en ce sens pour mettre cette relève en situation de pratiquer sous la responsabilité d'un encadrant confirmé cette année. Comme dans les autres clubs, le renouvellement des encadrants est un problème. Les nouveaux pratiquants de l'activité ne faisant pas du ski de randonnée leur passion unique, leurs possibilités d'engagement sont limitées.

Partenariat (autres clubs, compagnies de bus et loueurs de matériels)

Les relations restent harmonieuses et cordiales avec nos anciens partenaires du GUMS et du CAF RSF, avec qui nous échangeons quelques places dans nos bus, et avec qui nous nous groupons pour la fin de saison, puisque nous n'avons pas les moyens, eux comme nous, faute d'encadrement, de faire partir un bus complet chacun de notre côté à partir d'avril quand commence la saison de ski-alpinisme.

Le partenariat avec le loueur de matériel « La Haute Route » s'est poursuivi en 2019, avec des départs réguliers du car-couchette en face du magasin, maintenu ouvert pour l'occasion, et le retour en face de ce même magasin qui facilite le retour du matériel loué. Cette simplification logistique pour ceux qui louent du matériel reste très prisée par les participants. Nous avons invité à deux reprises le ski-man de La Haute Route dans nos bus, comme les années précédentes, au titre du maintien de nos relations de coopération.

Nous avons travaillé comme les autres années avec les compagnies Moreau (40%), Chaumont (40%) et Euroways (20%). Les relations commerciales restent très bonnes avec les 3 compagnies, même si nous avons constaté des défaillances de fiabilité, heureusement sans conséquences avec Euroways. La si-

tuation se complique en 2020, avec l'arrêt de l'activité car-couchettes chez Moreau et Euroways, ce qui nous a conduit à construire un partenariat de 3 ans avec Chaumont, en liaison avec le CAF IDF et le GUMS pour sécuriser la disponibilité de cars-couchettes pour les prochaines années. Le ski de randonnée en format WE car-couchette vit peut-être ses dernières années.

Matériel

La section dispose toujours d'une vingtaine de DVA en location (pour 7€) par sortie. Elle n'a pas eu à procéder à l'achat de matériel supplémentaire en 2019. En moyenne une quinzaine de DVA ont été loués par sortie.

Compétition

Les exigences assez élevées incarnées par Stanislas Gérard ont limité le recrutement de participants à l'activité compétition. Le duo Stanislas Gérard et Tristan Jacob ont néanmoins profité de notre car couchette à Kandersteg, pour participer et terminer le Ski Marathon du lieu, soit 38,8kms et 3600m de D+ en moins de 7h, ce qui les classe dans la catégorie des mutants pour le commun des mortels que nous sommes. Bravo à eux.

Finances

Portée par un taux de remplissage des bus de 100%, par des destinations pas trop lointaines et par un faible taux de détournement (où nous laissons parfois des arrhes en chemin), la section ski de randonnée a dégagé un solde opérationnel financier positif de 1600€ en 2019. Elle a compensé ainsi le déficit équivalent constaté l'année précédente sur le plan des opérations. Pour ce qui est du plan financier, des erreurs de coordinations et d'exécution ont hélas conduit la section à devoir entériner en Novembre, une perte de 1600€ d'arrhes non récupérées chez un transporteur ayant fait faillite entre temps.

Organisation de la section

Après 5 années de bons et loyaux services, dont la dernière à peu près seul aux commandes de l'organisation opérationnelle de l'activité, Marc-Henri Davy a transmis le relais organisationnel à un triumvirat composé de Amélie Aumaitre, Damien Fassier et Tristan Jacob, qui assureront l'organisation de l'activité, aidés par les nombreux bénévoles organisateurs de cars et chefs de courses.

Philippe Delluc et Frank Hernandez restent les référents de l'activité, Carole Bienfait prendra en charge la gestion des finances, Mathieu Repellin s'occupera du matériel et Stanislas Gérard poursuivra à priori sa mission vis à vis de la formation en 2020.



Vélo

Christine Bailleau

Présentation de l'activité

Maturité assurée pour notre activité vélo qui a fêté ses 45 ans de fonctionnement en octobre dernier avec 46 adhérents réunis pour la fête vélo. L'activité vélo se pratique en général de mars à fin octobre, et propose pour l'essentiel des circuits sur route départementale (cyclo-tourisme) et quelques circuits en chemin boisé (VTC). Une première cette année avec une sortie hivernale en février, au soleil de Lanzarote (Iles Canaries). Les sorties cyclotourisme se déroulent le dimanche, le WE ou sur plusieurs jours, en France ou à l'étranger. Les distances sont adaptées au relief, à la météo, à la condition physique et à la motivation des participant.e.s, soit en moyenne de 60 km à 80 km par jour et plus pour les cyclistes confirmé.e.s. A noter un séjour en septembre dans les Pyrénées avec l'ascension de 3 cols de première catégorie et 4 cols hors catégorie.

Les circuits VTC nécessitent un vélo adapté aux parcours non goudronnés afin d'éviter les crevaisons et autres incidents techniques.

Bureau

Cette année, l'équipe habituelle a bien tenu le coup :

- Responsable programme : Laurence Fayet
- Liens avec la FFCT : Ghislaine Bordier
- Webmaster Programme : Patrick Machillot et Philippe Richet
- Webmaster Reportage : Nancy Pratt et Christine Bailleau (photos et reportage)
- Rédactrice et Présentatrice du rapport annuel : Christine Bailleau/ Laurence Fayet
- Trésorier et Statistiques : Patrice Guilbert
- Organisatrices de la soirée Galette : Béatrice Lemée et Jacqueline Gogo (bretonne et normande)
- Observateurs : Catherine Dugenet, Olivier Labedan et Robert Morin
- Responsable, Animatrice, Coordinatrice : Hélène Robert
- Au CA : 3 personnes représentent l'activité vélo : Philippe, Sylvie et Michel.

Bilan de la saison 2019

(les chiffres entre parenthèses rappellent le bilan de l'année précédente)

La saison a démarré le 6 février, avec un séjour aux Canaries, et s'est clôturé le 18 octobre par la fête vélo soit 9 mois d'activité. 31 sorties d'une durée de 1 à 10 jours (vs 29) avec un total de 312 par-

participants (vs 323)

- 87 adhérents (vs 78)
- 28 organisateurs (vs 28)

Cette année augmentation du nombre de sorties malgré 4 annulations pour météo non favorable ou faible nombre de participants. En moyenne, le nombre de participants est de 7 pour les sorties dimanche, et de 9 pour les sorties de plusieurs jours ou semaines.

Les premières sorties WE du printemps ont été à nouveau très rapidement complètes, parfois dans les 24 heures. Pour favoriser l'arrivée de nouveaux participants, l'information est désormais diffusée sur le site général du CIHM puis 8 jours après, sur la liste de diffusion spécifique vélo.

Détail de l'activité

Les 31 sorties avec 312 participant.e.s au total se décomposent ainsi : 9 (vs 11) sorties dimanche totalisant 62 participant.e.s

Ces sorties ont lieu le dimanche en Ile de France et sont accessibles par RER ou TER, permettant de cheminer d'Est en Ouest, du Nord au Sud sur des routes tranquilles ou passant par les bords de Seine, bords de Marne, Meaux, Fontainebleau, Vallée de Chevreuse

10 (vs 8) week end (4 en itinérant) totalisant 134 participant.e.s

Les destinations sont choisies selon l'accessibilité en transport (train ou covoiturage), l'intérêt touristique de la région et des circuits proposés, et le coût raisonnable de l'hébergement.

L'année 2019 a été l'occasion de découvrir ou redécouvrir : La vallée de l'Eure, la Normandie et ses pommiers, la Champagne et ses vignobles (itinérant), l'Orléanais et les bords de Loire, les châteaux entre Cher et Indre, Amiens et la Picardie, l'est parisien et le Beauvaisis.

12 (vs 10) sorties de plusieurs jours et semaines (6 en itinérant*) totalisant 116 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 les reliefs escarpés comme ceux des Pyrénées, d'autres préfèrent le plaisir de cheminer le long des côtes, avec option baignade, ou encore découvrir notre riche patrimoine culturel et gastronomique, avec au programme :

- Lanzarote du 6 au 13 février
- Pommard et ses grands crus du 19 au 22 avril
- De Dieppe à Chantilly * du 26 au 28 avril

- En suivant la Marne * du 30 avril au 5 mai
- La Toscane * du 29 avril au 8 mai
- De la Somme à la Bresle du 8 au 10 juin
- Les côtes bretonnes * du 4 au 7 juillet
- Semaine fédérale à Cognac du 3 au 10 août
- Bretagne Sud et ses plages du 28 août au 1 septembre
- Cote d'Albâtre du 7 au 9 septembre
- Le long de la Vilaine * du 17 au 21 septembre
- Les cols pyrénéens du 22 septembre au 3 octobre

Les adhérents vélo et organisateurs

Le nombre d'adhérents a augmenté avec quelques nouveaux venus nous rejoindre. De 78 en 2018, nous passons à 87 en 2019. Les organisateurs sont au nombre de 28, comme l'année dernière.

Temps forts

5ème édition des « Hivernales » 19/20 janvier à Rouen

Depuis 5 ans, nous profitons d'une « hibernation » de nos vélos pour partager un moment convivial et culturel. Le but de cette rencontre, sans vélos, est de garder des liens pendant l'hiver et avant la reprise officielle de notre activité. Cette année, nous étions 35 participants avec au programme : visite guidée du vieux Rouen au milieu des gilets jaunes , visite de l'historial Jeanne d'Arc et du panorama XXL sur la Rome antique.

Lanzarote du 6 au 13 février

Cet hiver, alors que nos vélos parisiens prenaient la poussière dans leurs parkings, 6 d'entre nous ont décollé pour l'île de Lanzarote, aux Canaries. Après avoir loué de superbes vélos Specialized Roubaix, la fine équipe a parcouru l'île sur les traces de l'artiste local Cesar Manrique qui, après avoir acquis fortune et renommée aux états unis, s'est attaché à emménager artistiquement son île natale et à en exclure l'invasion du tourisme de masse et de ses architectures bétonnées. Et quoi de mieux que les bonnes et accueillantes auberges de poissons grillés pour récupérer de nos parcours face aux vents alizés... au soleil et par une température constante de 22 degrés ?

Multi-activités à Espalion (Aveyron) du 10 au 13 mai

44 cyclistes se sont joints aux randonneurs et autres sportifs pour participer au traditionnel séjour multiactivités de l'Ascension. Après une nuit en car couchette eten remorque pour les vélos, nous étions frais (presque) et dispos pour cheminer sur les routes vallonnées de l'Aveyron. Une nouvelle fois, la diversité

des circuits proposée par nos G.O nous a permis de découvrir des paysages variés, parfois escarpés et de visiter de jolis villages au riche patrimoine : Saint Côme d'Olt, Roquelaure, Saint Eulalie d'Olt, Espalion, Bozouls et autres.

Semaine fédérale à Cognac du 4 au 11 août

A l'occasion de la 81e édition de la Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme, Cognac a accueilli 11 000 personnes, cyclistes et accompagnants, venus pour cette grande fête du vélo. Nous étions 18 participants ce qui est un record de participations ! Logés en grande partie dans 2 lycées de la ville, à l'hôtel pour certaines ou chez l'habitant, nous pouvions nous retrouver le soir pour échanger nos expériences, profiter des terrasses et dîner en bonne compagnie. Un pique-nique sur les bords de la Charente, nous a tous rassemblés autour d'un buffet face aux lumières de la ville. Chacun, a pu suivre les circuits tracés au sol à son rythme, selon son envie et sa force. Nous avons découvert, au fil des parcours, une variété impressionnante de paysages et de richesses. Qu'elles soient historiques, naturelles ou encore gastronomiques, elles nous auront laissés des souvenirs inoubliables. Outre les vignes à perte de vue, les circuits permettaient de s'évader au cœur d'une nature resplendissante, parsemée de châteaux, de villages authentiques et de sites naturels incroyables, à travers le Pays-Bas charentais, la Haute Saintonge, et en allant jusqu'au littoral. Sur les routes ou sur les chemins, il y avait de quoi se régaler, dans tous les sens du terme... En effet, la Semaine fédérale est également une bonne occasion de goûter au terroir local. Cette année au menu : dégustations d'huîtres, de « cagouilles » et de « Grillon charentais », sans oublier bien sûr la star de la région : le Cognac !

Les cols des Pyrénées du 23 septembre au 3 octobre

16 participant(e)s qui ont « osé les Pyrénées » : voir texte de Dominique à la rubrique texte libre

Fête vélo à Haute Epine 19/20 octobre

Le WE annoncé comme pluvieux n'aura pas entamé notre dynamisme.....sur les routes et en soirée, le samedi tout au moins ! Nous étions 46 adhérents logés dans 2 gîtes mitoyens au corps de ferme, c'est la première fois que nous étions si nombreux pour une fête vélo.....tout s'est bien passé avec en supplément, non prévu, une interruption d'électricité par les nouveaux compteurs Linky ! Le thème de la soirée, sous le signe de couleurs fluos, a vu des originalités bien remarquables..... de son côté, notre chef cuisinier nous a régales de ses recettes savoureuses : dimanche, il n'y avait plus aucun reste dans

le frigo, c'est une belle réussite appréciée de tous. Bravo Thierry pour toutes tes attentions et confections ! Avec Marie, nous avons apprécié des nouveaux talents que ce soit en cuisine, à la sono, sur les circuits, ou aux rangements divers. Nous avons passé avec brio l'épreuve du tri sélectif et notre hôtesse nous a remerciés pour ces opérations délicates de reconnaissance entre cartonnettes, plastiques divers, boîtes métalliques, marc de café, compost et « tout venant » ! Bref, un excellent WE chaleureux, convivial et festif ! Merci à toutes et tous pour votre participation. On remettra ça l'année prochaine !

Objectifs futurs et conclusion

En prévision

- Un week-end « Hivernales » à Lille du 1er et 2 février 2020
- Le multi activités de 4 jours à l'Ascension à Vannes du 21 au 24 mai (possibilité d'activités partagées voile/vélo / randonnées encadrées par le CIHM)
- Séjour culture et vélo en Émilie Romagne (Italie) du 5 au 15 mai
- Soirée atelier « rustines » le 27 février
- Traditionnelle fête vélo courant octobre 2020 qui fêtera ses 46 ans de fonctionnement

Et aussi, des dimanches, des week-ends, et des sorties de plusieurs jours et/ou semaines (en vélo de route ou en VTC) qui seront proposés tout au long de l'année avec des destinations et parcours pour tous niveaux .

En conclusion

Le taux de participation reste stable avec une augmentation des propositions de sorties. Les séjours de plusieurs jours aux reliefs variés ont été particulièrement plébiscités dont 6 en itinérant. Tout va bien, le bilan est positif Nous tenions à remercier tous les acteurs engagés dans cette belle aventure cycliste n'hésitez pas à venir nous rejoindre, il y a de la place, on vous attend !

Tableau récapitulatif

An-nées	2015	2016	2017	2018	2019
Participants	281	283	371	323	312
Sorties	30	35	38	29	31
Adhérents	70	78	78	78	87



Voile

Françoise Mathieu

La composition du Bureau

Le bureau de la section voile est composé de :

- Responsable : Françoise Mathieu
- Secrétaires : Dominique Simoni, Alain Halvick
- Trésorier, chargé de statistiques : par interim, la responsable
- Gestionnaire et modérateur du groupe yahoo : Denis Richard
- Représentants au CA : Franck Hernandez, Christian Weber

Les bateaux sont conduits par les skippers adhérents du CIHM agréés par le bureau de la section voile sur la base de leurs compétences et expérience nautiques : Aglaé Bordier, Pascal Chaffin, Jean-Jacques Deplanque, Marc Fermigier, Franck Hernandez, Michel Levêque, Denis Richard, André Sonnois.

La saison 2019

Les sorties de 2019

La saison de voile 2019 a débuté en avril et s'est terminée en novembre. Elle a donné lieu à cinq sorties en mer, comme les années précédentes.

Le week-end de Pâques a lancé la saison avec une sortie côtière de trois jours à partir de Saint-Malo : Avant l'embarquement, crêpes devant le soleil couchant et la tour Solidor. Les vents contraires ne permettant pas de traverser vers Jersey, les trois bateaux (et vingt matelots) ont caboté devant Saint-Malo et en baie de Saint-Brieuc.

A l'Ascension, les équipages ont rejoint le golfe du Morbihan pour la dixième édition de la magique Semaine du golfe. Trois bateaux (avec vingt membres d'équipage) ont appareillé au Crouesty pour quatre ou sept jours. Après avoir navigué en baie de Quiberon, (escale ou mouillage à Port-Louis, sur l'île de Groix, sur l'île d'Houat selon les équipages), ils ont rejoint le golfe du Morbihan pour se mêler aux vieux gréments naviguant entre les centaines d'îles, pour apprécier les innombrables concerts, fez-noz, bars à huîtres et feux d'artifices qui animent les ports, pour accompagner la grande parade qui rassemble les centaines d'embarcations de caractère dans leur majestueuse traversée du golfe.

La navigation prévue en juin dans le nord-Cotentin (de Dielette vers les îles anglo-normandes) a dû être annulée. Ce n'est que partie remise, elle est déjà inscrite au programme de 2020 !

A l'automne, deux équipages (quatorze personnes) ont navigué de nouveau en sud-Bretagne, au départ de Lorient cette fois. Cette sortie s'adressait particulièrement à des équipiers soucieux de s'amariner en douceur lors d'étapes courtes entre des escales confortables. La houle levée et le bar de Ti Bedeuf ont testé la résistance des marins !

La saison s'est achevée début novembre avec une navigation en Méditerranée de deux bateaux avec onze personnes à bord au départ de Cagliari sur la côte sud de la Sardaigne. Farniente de fin de saison sur la belle bleue ? Nenni ! Ce fut la sortie la plus sportive de l'année, sous trinquette seule ! Les équipages sont revenus secoués, ébouriffés, mais contents d'une navigation exigeante et formatrice.

Récapitulatif des sorties

- Week-end de Pâques : Côtes d'Armor au départ de Saint-Malo, 3 jours (du 20 au 22 avril 2019) sur 3 bateaux avec 18 participants,
- Semaine de printemps : Semaine du golfe du Morbihan au départ du Crouesty, 7 jours (du 27 avril au 2 mai) sur 1 bateau avec 6 participants,
- Week-end de printemps : Semaine du golfe du Morbihan au départ du Crouesty, 4 jours (du 30 avril au 2 mai) sur 2 bateaux avec 14 participants,
- Week-end d'automne : Bretagne Sud au départ de Lorient, 3 jours (du 21 au 23 septembre) sur 2 bateaux avec 14 participants,
- Croisière de fin de saison : Sardaigne au départ de Cagliari, 11 jours (du 1^{er} au 11 novembre) sur 2 bateaux avec 11 participants.

La participation en 2019

Pour les cinq sorties de 2019, la section a affrété dix bateaux et proposé vingt-huit journées de navigation avec des sorties de trois à onze jours. Six skippers se sont partagé la conduite des bateaux et des équipages. Quatre organisateurs ont effectué le travail de l'ombre.

Trente-neuf adhérents ont participé à une sortie au moins. Ils ont totalisé soixante-deux inscriptions. Comme les années précédentes, cela représente une moyenne de 1,6 sortie par personne et par an. La moitié des participants est sorti une fois, le tiers, deux fois et les autres sont sortis 3 voire 4 fois dans l'année.

Cette année encore, les sorties côtières de courte durée (trois ou quatre jours) ont été privilégiées : trois sorties sur cinq.

Treize à dix-huit personnes ont participé à chacune d'entre elles. Les deux croisières plus longues ont néanmoins satisfait dix-sept personnes au total, pour sept jours en Bretagne et onze jours en Sardaigne.

La section voile regroupe un nombre stable des navigants réguliers et accueille chaque année une proportion importante de nouveaux pratiquants. Ainsi, cette année, comme en 2018, environ 40% des participants n'étaient pas venus l'année précédente. L'ensemble des sorties représente 312 journées-personnes de navigation.

Le bilan financier de l'année 2019

Les frais d'une sortie en mer gérés par l'association comprennent la location des bateaux et les assurances nautiques. Ces dépenses sont réparties à égalité entre tous les participants par une contribution forfaitaire. Le solde budgétaire des sorties a donc pour vocation d'être nul. Des écarts dus à des impondérables ou à des incidents matériels peuvent cependant apparaître. La mutualisation comptable des sorties permet de couvrir ces aléas.

Pour cinq sorties ayant donné lieu à la location de dix bateaux, pour une durée de trois jours à onze jours, le CIHM a avancé 15 945 euros pour les locations, les assurances et les frais divers. La participation des équipiers s'étant élevée à 16 488 euros, la saison s'achève avec un solde positif de 543 euros. Ce solde positif résulte de provisions constituées lors de chaque sortie et destinées de disposer d'une trésorerie d'auto-assurance mutualisant la couverture de dommages éventuels causés aux bateaux loués. Ce système a permis de couvrir en 2019 des aléas matériels (remorquage, remise en état) qui se sont élevés à 746 euros.

Pour chaque participant, le coût de la location, des assurances et de la provision pour une sortie de trois jours a représenté en 2019 une quote-part de 180 et 210 euros (variabilité en fonction de la qualité du bateau et de la période), 260 euros pour quatre jours, 360 euros pour sept jours et 400 euros pour onze jours. Les autres dépenses (avitaillement, ports, carburant) sont couvertes par une caisse de bord approvisionnée par les membres de chaque équipage (environ 20 euros par jour et par personne).

Les perspectives de 2020

Le programme de navigation

Le programme de la saison 2020 prévoit de nouveau des navigations diversifiées :

- Des sorties adaptées à ceux qui souhaitent découvrir le monde maritime et la navigation à voile, organisées dans des zones maritimes aisées, à partir de ports d'accès facile, vers des escales plaisantes sur des bassins qui permettent d'adapter aisément les parcours et les durées de navigation à l'état de la météo et au ressenti de l'équipage.
- Des croisières côtières de courte durée qui permettent d'aller en mer en week-end et avec un budget modéré.
- Des navigations plus longues ou plus exigeantes pour des équipiers plus expérimentés.

En outre, en 2020, pour la troisième fois, le week-end multi-activités de l'Ascension aura lieu en bord de mer et la section voile s'y associera. Les équipages accueilleront à bord les participants au week-end qui voudraient passer une journée en mer ; et plus encore ultérieurement pour les futurs mordus... Rendez-vous le samedi 23 mai sur le port de Vannes pour passer une journée sur l'eau dans l'exceptionnel golfe du Morbihan !

Le programme comprend, à ce jour, sept sorties d'ici l'été 2020, sur les côtes de la Méditerranée, de l'Atlantique et de la Manche.

La formation

D'ici la reprise des navigations, l'hiver sera consacré à des formations. Les compétences des skippers du CIHM permettent d'organiser des formations internes. Les projets couvrent les thèmes suivants : le réglage des voiles, l'usage de la carte marine, l'usage de la carte marine électronique, la météo marine et la sécurité en mer

L'usage de la procédure d'abandon de frais permet en outre aux adhérents qui encadrent des sorties d'améliorer leurs compétences nautiques par des formations externes en bénéficiant d'une défiscalisation.

La section et ses membres remercient les organisateurs et les skippers qui s'investissent dans la préparation et la conduite des navigations et dans les formations nautiques.

A tous, bienvenue à bord lors du week-end multi-activités de l'Ascension et au cours de la prochaine saison de navigation.

le bilan chiffré de la saison

	2017	2018	2019
nombre de sorties organisées	5	5	5
<i>dont : sorties de courte durée (2 à 4 j)</i>	3 (34 pers)	3 (56 pers)	3 (45 pers)
<i>sorties de moyenne durée (6 à 13 j)</i>	1 (12 pers)	1 (6 pers)	2 (17 pers)
<i>sorties en régates</i>	1 (6 pers)	1 (6 pers)	0
nombre de bateaux affrétés	8	10	10
nombre de journées de navigation organisées	23	26	28
nombre d'inscriptions	52	68	62
nombre de jours de navigation-pers	254	284	312
total des adhérents ayant fait au moins 1 sortie	31	42	39
<i>dont : 1 sortie</i>	18 (58%)	22 (52%)	23 (55%)
<i>2 sorties</i>	7 (23%)	15 (36%)	10 (29%)
<i>3 sorties</i>	6 (19%)	4 (10%)	5 (13%)
<i>4 sorties</i>	0	1 (2%)	1 (3%)
<i>dont : sortis l'année précédente</i>	--	25 (60%)	22 (56%)
<i>non sortis l'année précédente</i>	--	17 (40%)	17 (44%)
nombre moyen de sortie/personne	1,7	1,6	1,6
nombre moyen de jours de navigation/personne	8	7	8,2
durée des navigations (jours)	3 à 17	3 à 19	3 à 11

Les sorties inscrites au programme

11 au 13 avril (Pâques) (3 jours)	Chausey, îles anglo-normandes	Granville	niv 1 voile
9 au 16 mai (8 jours)	Ré, La Rochelle, Aix, Rochefort	Saint-Gilles-Croix-de-Vie	niv 2 voiles
21 au 24 mai (Ascension) (4 jours)	Baie de Quiberon, golfe du Morbihan / multi-activités CIHM	Le Crouesty	niv 1 voile
12 au 15 juin (4 jours)	Cadaquès	Saint-Cyprien	niv 1 voile
26 au 28 juin (3 jours)	Iles anglo-normandes	Dielette	niv 1 voile
11 au 14 juillet (4 jours)	Fêtes maritimes Brest 2020 à bord d'un vieux grément	Brest	niv 1 voile
15 jours en juillet ou août	Solent	Cherbourg	niv 1-2 voiles

L'activité VTT

Tous les mois, 2 ou 3 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 RERs et trains de banlieue. Nous roulons de préférence en forêt, parfois sur des chemins roulants adaptés au VTC (Vélo Tout Chemin), 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 multiactivités et du camp de base de l'été, où nous nous retrouvons de plus en plus nombreux. 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 la bonne ambiance tout le long de la sortie.

Le Bureau

Si on ne peut pas vraiment parler de bureau, plusieurs organisateurs sont les moteurs de l'activité grâce à leur implication. Parmi ceux-ci, on peut citer Paul Firobind, Jean-Christophe Bodo, Catherine Golden, ainsi que Philippe Delluc et Jean-Philippe Soigné qui représentent le VTT au CA. Nous sommes toujours prêts à accueillir de nouveaux organisateurs, avec de nouvelles idées de sorties pour enrichir le programme et faire vivre l'activité !

Bilan 2019

Sorties à la journée

La participation aux sorties à la journée reste stable à environ 110 journées-participants. Le nombre de sorties réalisées continue à diminuer légèrement : 20 sorties d'une journée ou d'une demi-journée ont été effectuées en 2019, soit moins de 2 sorties par mois. Le nombre de propositions reste à un niveau insuffisant, par manque d'organisateur : comme en 2018, nous sommes seulement 5 à avoir proposé 2 sorties ou plus dans l'année, sur un total de seulement 7 organisateurs. De plus, comme les années précédentes, certaines propositions ne se sont pas concrétisées pour diverses raisons (empêchement

personnel, météo, aucun participant n'a manifesté son intention de venir...). En revanche, la fréquentation des sorties reste comparable à celle de l'année passée avec en moyenne 5 participants par sortie. On a même vu plusieurs sorties avec une dizaine de participants, ce qui devenait rare. Il y a donc une demande toujours présente, ce qui est encourageant. Au total, 36 personnes différentes ont participé aux sorties d'une journée cette année, parmi lesquelles on compte un noyau dur de 12 personnes (dont 2 nouveaux – mais 1 est déjà reparti dans son sud-ouest) ayant effectué 5 sorties ou plus. Le taux de participation féminine reste stable à 20%, comme en 2018. L'âge moyen des participants reste un peu inférieur à celui de la moyenne de membres du CIHM, avec quelques « jeunes » de moins de 40 ans (en plus du fils de Philippe !). Comme observé depuis quelques années, les quelques nouveaux nous ont connus grâce au site internet et à la page Facebook. Quelques sorties sont également proposées sur le site OVS (onvasortir.com) avec un résultat mitigé. Les lieux visités sont variés, avec toutefois une prédominance du sud de la région parisienne (vallée de Chevreuse, Essonne et Fontainebleau), de l'ouest parisien (forêts de Fausses-Reposes, de Marly et de Saint-Germain) et de l'est (région de Meaux, Brie), souvent en lien avec l'organisateur.

Week-ends et sorties de plusieurs jours

Cette année, nous avons pu profiter de 2 séjours : en plus du rendez-vous incontournable du Raid des Cadoles du mois de juin proposé par Christine Cayrel et François Perret, quelques vététistes ont participé à une semaine dans les Calanques au printemps avec les grimpeurs. Moins de skieurs de randonnée ont répondu à l'appel du raid des Cadoles cette année, seul Fabrice, accompagné par Agathe, est revenu. Nous nous sommes néanmoins retrouvés à 7 pour ce chouette week-end, où nous avons pu nous initier ou nous perfectionner au travail de la vigne (palissage), refaire une descente de la Seine en kayak et une petite sortie en Peugeot 403. Avec bien entendu le barbecue du samedi soir et le champagne ! Côté VTT, seul Fabrice est venu à bout du parcours de 80 km. La semaine dans les Calanques a vu le retour d'un cycliste au VTT (Olivier), et a permis à Jérôme de nous faire découvrir les chemins caillasseux de sa région. Quelques randonnées pédestres ont aussi été réalisées en complément du VTT et de l'escalade. Le niveau de participation à ces 2 week-ends atteint 21 journées-participants (un peu plus si on comptabilise la mini balade du samedi



VTT

Jean-Philippe

Soigné

soir lors du week-end en Champagne). La participation féminine reste à 20 %. Il est bon de noter une belle participation des vététistes au week-end multi-activités avec 4 journées roulées et 15 journées-participants (certains n'étaient pas inscrits au week-end multiactivités mais étaient à proximité et nous ont rejoint pour 2 ou 3 jours), et surtout au camp de base dans la Haute Maurienne, avec environ 35 journées-participants ! La descente de la vallée de la Maurienne a notamment réuni 10 participants. Certains ont pratiqué le VTT de descente sur les pistes d'Aussois, de la Norma et même de Tignes-Val d'Isère, et Jean-Philippe a participé à une randonnée de la Transmaurienne. Les vététistes ont donc contribué à ces 2 évènements transverses du CIHM à hauteur de 50 journées-participants.

Bilan global

Grâce à une bonne participation au week-end multiactivités et au camp de base, si on inclut ceux-ci dans le bilan, le nombre total de journées-participants atteint environ 180, ce qui constitue la meilleure participation au VTT depuis plusieurs années.

Perspectives 2020

Sorties

Tout comme en 2019, la programmation de 2 sorties par mois à l'avance est primordiale pour donner envie aux adhérents et prospects, et fidéliser les nouveaux. Nous avons pour cela besoin de l'implication de tous les organisateurs. Même si le week-end du Raid des Cadoles a eu moins de succès cette année auprès des skieurs de randonnée, nous allons réitérer en 2020 l'opération de promotion du VTT auprès des skieurs, en proposant un programme de sorties attractives et variées pour le printemps. Nous ferons sans doute une réunion début mars pour l'établir. Pour compléter le programme, nous proposerons à nouveau de participer à quelques randonnées organisées par les clubs de la région parisienne. Pour quelques euros, les parcours balisés permettent à chacun de rouler à son rythme ; les ravitos et souvent le sandwich à l'arrivée nous dispensent d'amener notre pique-nique et rentabilisent le coût de l'inscription.

En ce qui concerne les sorties de plusieurs jours, le printemps nous donne des opportunités pour organiser un week-end dans le Morvan ou le Perche par exemple s'il y a suffisamment de personnes motivées. Par ailleurs, le rendez-vous est déjà pris avec Christine et François pour un week-end en Champagne, et

probablement avec les grimpeurs pour un séjour en commun au printemps, ainsi qu'avec les cyclistes en octobre pour la fête du vélo. Le week-end multi-activités de l'Ascension (cette année en Bretagne) et le camp de base en juillet seront aussi l'occasion de réunir les vététistes avec les autres pratiquants du CIHM et de confirmer notre engouement pour ces 2 évènements marqueurs du CIHM.

Autres idées

Nous vous proposons de participer au rassemblement national de Vélo De Montagne de la FFCAM, qui se déroulera du 26 au 30 juin 2020 dans le Champsaur (Hautes-Alpes). Comme envisagé depuis plusieurs années, la participation à un stage technique de pilotage reste à étudier. L'organisation d'un atelier bricolage un samedi après-midi au printemps pour aider les adhérents à remettre en état leur VTT avant la belle saison est aussi envisageable.

Promotion

Le site internet est la vitrine principale de notre association et de notre activité. Nous allons continuer de nous appuyer dessus pour attirer et fidéliser de nouveaux pratiquants, en y publiant comptes-rendus et photos. La page Facebook, qui atteint près de 1600 mentions « j'aime » (on se demande toujours bien ce qu'ils font de leur dimanche au lieu de venir rouler avec nous...), reste également un vecteur important de promotion, notamment auprès des jeunes, nous allons continuer à l'alimenter régulièrement. A voir si une page Instagram serait un plus ?

Conclusion

L'activité VTT confirme sa stabilité au niveau des sorties à la journée et des week-ends, mais une bonne participation au week-end multiactivités et au camp de base a permis d'avoir cette année une meilleure représentation du VTT au CIHM. Il reste un effort à faire pour attirer les skieurs de randonnée au VTT, mais la participation aux séjours communs avec les grimpeurs, les cyclistes et les montagnards devrait finir par attirer d'autres adhérents et prospects à notre activité et leur filer le virus du VTT. Afin de consolider cette dynamique de l'activité VTT au CIHM, nous avons besoin de l'implication des organisateurs, anciens et nouveaux, pour proposer des sorties régulières, variées et originales. Nous comptons sur vous !

Multi-activités

Ghislaine Bordier

Le week-end « multi-activités », un des temps forts du CIHM avec le pique-nique à Fontainebleau, le camp de base de juillet et le week-end chaleureux du nouvel an, s'est déroulé à Espalion en Aveyron.

Nous avons été hébergés dans de petits bungalows. Les petit-déjeuners et dîners étaient pris dans une grande salle commune à tout le centre.

L'apéro, lui, était pris à l'extérieur puisqu'il a fait beau tout le week-end.

Côté organisatrices, même trio pour la 5^{ème} année consécutive : Laurence Nordmann, Françoise Ruettes et Ghislaine Bordier. Le trio a préparé :

- Les réservations de bungalows
- La réservation du car
- Organisé les activités
- Pris les inscriptions

- Fait les comptes pour notre trésorier du CIHM
- Et maintenant ce compte-rendu pour l’Echo du CIHM

Sur place, ce sont les adhérents du CIHM qui organisent circuits vélo, circuits randonnées pédestres. Merci à tous les adhérents et toutes les adhérentes qui ont donné un sérieux coup de main sur place, tant par les propositions de circuits vélo, VTT et randonnée pédestre que par l’aide très précieuse pour charger et décharger les vélos dans la remorque (tâche particulièrement ingrate).

Pour les activités hors CIHM, comme le canoë, l’accrobranche, nous faisons appel à des moniteurs diplômés. Le canoë devient une activité incontournable suite au succès jamais démenti tout au long de ces 20 années de week-end multi-activités.

Au total cette année : 52 personnes, dont 40 en car couchette et 12 par leurs propres moyens. 34 vélos ont été chargés dans la remorque. Nous avons eu la joie d’avoir notre chauffeur et ami : Miche Cauwet ; nous savons toutes et tous combien nous pouvons compter sur sa disponibilité, sa gentillesse, son sourire et son humour.

Le week-end s’est rempli en 5 semaines dès la parution de la fiche technique !

Fait marquant pour ce week-end : nous avons partagé le lieu d’hébergement avec une association qui participe aux différentes bandas de la région. Ce week-end, ils s’entraînaient sur leur répertoire. Nous avons été invités un soir à faire la fête avec eux !

Pour 2020, le week-end multi-activités se déroulera à Vannes dans le Golfe du Morbihan. Pour la 3ème fois depuis 20 ans, ce sera avec nos amis de l’activité Voile du CIHM. L’idée d’Ariane perdue (1ère fois : Camaret sur Mer, 2ème fois : Concarneau). Pourvu que



Camp de base

Pascal Guillopé

Organisateurs : Pascal Guillopé, Stella Liechti, Jean-Philippe Soigné

Lieu et organisation

Le 21ème camp de base a eu lieu du 13 au 28 juillet 2019 au camping du Val d’Ambin à Bramans, en Haute Maurienne. Les participants avaient un vaste choix d’hébergement : sous tente ou camping-car personnel pour la moitié d’entre eux, dans des hébergements fournis par le camping (tente aménagée ou petit chalet) pour de nombreux participants, location ou auberge à proximité immédiate du camping pour quelques-uns. Le camping, avec vue sur le sommet de la Dent Parrachée, était très vaste : surface d’un terrain de football rien que pour le CIHM ! Juste à côté, il y avait un petit lac avec des rives ombragées pour le repos. Bramans est à 20 km de Modane (gare SNCF), et donne accès au massif de la Vanoise sur son versant sud et au massif de la Haute Maurienne en frontière avec l’Italie.

Participation et activités :

La participation a été importante (exactement 40 participants) avec une durée moyenne de séjour d’une dizaine de jours. Plusieurs participants sont arrivés un peu en avance et d’autres ont eu du mal à partir et sont restés quelques jours de plus. Des conditions météorologiques très favorables ont permis à tous de pratiquer leurs activités favorites tous les jours, la notion de jour de repos étant quasi inconnue. Le traditionnel apéritif de 19 heures devant la tente mess permettait d’échanger sur les sorties de la journée ou du lendemain. Le fameux « cahier des sorties » a permis d’effectuer le bilan de toutes les activités exercées sur plus de soixante sites différents. Bien sûr, il y a quelques « cumulards » pour alterner randonnée, escalade, via ferrata, VTT, pétanque et sieste.

Comme d’habitude, c’est la randonnée qui a été la plus pratiquée, avec une variété de randonnées : dans la forêt à partir du camping, sur les sentiers réputés de la Vanoise au pied des glaciers, au fin fond de la Maurienne ou dans la vallée plus sauvage du Val d’Ambin toute proche. Un groupe important est parti coucher au refuge Lo Tsamou au-dessus du camping. La deuxième activité la plus pratiquée a été l’escalade sous toutes ses formes : sur site école de tous niveaux (une dizaine de sites visités, le plus fréquenté ayant été le « rocher des amoureux » !), grandes voies en vallée (notamment à la falaise du fort Marie-Christine avec sortie presque directe au restaurant du fort et au monolithe de Sardières), et sur

des voies d'altitude (sur les quartzites du Grand Chatelard et du vallon d'Etache ainsi que sur le granit de Tralenta près de Bonneval). Une spécificité de ce camp de base : les nombreuses vias ferratas de la région d'Aussois visitées par la plupart des participants. L'investissement en long du CIHM a été bien amorti ! Le VTT a été représenté par une dizaine de participants volontaires avec des sorties variées : VTT de randonnée (dont la très longue descente de la Maurienne), VTT de descente et même une participation à la Transmaurienne. En haute montagne, une cordée a visité les glaciers de la Vanoise avec la très classique traversée des arêtes du Génepy et du dôme de l'Arpont.

L'environnement immédiat du camping permettait de nombreuses activités : petites promenades sur le « chemin du Bonheur », barbecue organisé par le camping, marché hebdomadaire devant le camping, repos au bord du lac, baignade à Bessans, journée de visite de Suze en Italie, course à pied sur les sentiers et, pour finir le séjour, étape majeure du Tour de France (Saint-Jean-de-Maurienne – Val d'Isère), où s'est joué le classement final, avec fin de l'étape au col de l'Iseran suite à un orage très localisé.

Bilan et perspectives:

Ce fut donc un camp de base réussi : vaste choix d'hébergement, camping accueillant, possibilité à chacun de trouver une activité de son choix et de se retrouver en fin d'après-midi, météo quasi sans reproche. Comment retrouver un camping offrant des conditions similaires l'an prochain ? Difficile ! La barre a été mise assez haute ! La traditionnelle soirée de retrouvailles a permis d'évoquer plusieurs lieux possibles : vallée de la Vallouise dans les Écrins (Pelvoux semble en adéquation avec les caractéristiques du camp de base), en Tarentaise (du côté de Peysey – Nancroix ?), sur des classiques (Valgaudemar, Pralognan, Freissinières...), des destinations innovantes (nouvelles vallées italiennes, Ubaye...) où très innovantes (Pyrénées). Et si de nouveaux organisateurs se proposent, ils sont les bienvenus ! Des idées de camp de base ne manquent pas et les modalités d'organisation sont bien rodées après plus de 20 ans de camp de base.



Rapport financier 2018-2019

Nouveautés 2018 2019

La mise en place de la nouvelle organisation avec une trésorière et deux adjoints

La mise en place de la nouvelle organisation a été faite fin 2018 mais elle n'a pu être effective du fait du retard pris dans l'ouverture du compte bancaire à la poste. Néanmoins, de fait, un partage des tâches s'est réalisé d'un commun accord au sein de l'équipe des trésoriers.

Pour l'exercice 2019/2020, deux activités sont transférées sur le compte de la banque postale, sous la responsabilité d'un des trésoriers qui assurera les paiements et encaissements: ski de randonnée, ski de fond.

Les deux autres trésoriers s'occuperont sur le compte de la banque LCL, des frais du CIHM (loyer, administration, fête, veram...), des activités suivantes (marche, vélo, voile, multi activités et camp de base), des bons vieux campeurs et mur mur et des attestations fiscales.

Une adresse mail unique a été créée pour les échanges avec les trésoriers: comptabilité@cihm.info, ce qui facilite la circulation de l'information.

Compte de résultats 2018 / 2019

Le résultat courant 2018-2019 est de + 3 878 € grâce à une bonne maîtrise des coûts tant au niveau des dépenses associatives (AG, fêtes, administration) que des activités dont les résultats sont tous proches de l'équilibre.

Les résultats du ski de randonnée (qui a fait une excellente saison) et de la voile auraient été largement excédentaires sans deux incidents : pour le ski de randonnée, une créance douteuse de 1 500 € qui correspond à une avance d'autocariste qui ne sera probablement jamais remboursée du fait de sa cessation de paiement, pour la voile, un dommage à un voilier entraînant un coût de 546 €, après remboursement de l'assurance.

Une charge exceptionnelle d'un montant de 1 746 € a été constatée. Elle correspond pour l'essentiel à un problème sur les stocks de bons Vieux Campeur. Malgré l'implication des responsables de ces bons, il n'a pas été possible de remonter aux causes qui datent des an-

nées précédentes, le suivi comptable des stocks étant de plus en plus fiable du fait du décalage entre les recettes et les dépenses antérieures à 2018.

Pour l'avenir, le suivi comptable des stocks respectera l'orthodoxie comptable avec l'introduction d'un compte variation de stock qui permettra d'identifier très vite les problèmes éventuels.

En tenant compte de cette charge exceptionnelle, le résultat 2018-2019 ressort à + 2 132 €.

Pour le budget 2020, le maintien des cotisations à 45 € est intégré et les dépenses sont reconduites à un niveau similaire.

Bilan 2018-2019

Actif

Le total de l'actif est de 62 462 € dont 42 243 € de trésorerie et 7 207 € de stock Mur mur et bons Vieux campeurs.

Passif

Les dettes s'élèvent à 6836 € (loyer essentiellement).

Simplifiez la vie des trésoriers

Attention ! Pour le ski de fond et le ski de randonnée, les remises de chèques doivent se faire dorénavant sur le compte de la Banque Postale.

Par ailleurs, cette année encore, nous avons dû relancer à plusieurs reprises les responsables d'activité pour identifier des remises de chèques. Il y a des dépôts de chèques sur le compte sans aucune information ou avec une information noyée dans un email contenant de très nombreux échanges de mails et envoyé 15 jours avant ou 15 jours après la remise de chèques en banque. Pour favoriser le travail du trésorier, il faut que pour les remises de chèques, vous envoyez un email le JOUR DE LA REMISE avec comme titre de l'email, l'objet, l'activité et le lieu (ou la date de l'activité)

Titre : Dépôt chèque adhésion le 8 novembre 2018 45 Euros

Titre : Dépôt chèque Voile Lorient le 8 novembre 2018 2245 Euros

Cela permet de savoir tout de suite à quoi cela correspond et de vérifier que

le dépôt est bien arrivé.

Parlons des mêmes week-ends de ski de randonnée. Il arrive que les destinations changent entre la réservation d'un car et la réalité, par manque de neige ou autre caprice météo. Les trésoriers ne suivent pas ces évolutions s'ils ne sont pas impliqués eux même dans l'activité. Aussi, plutôt que la destination, parlons date de week-end (et éventuellement lieu en plus).

Communiquons entre trésoriers sur les dépenses et recettes de chaque activité

Peut-on demander aux trésoriers d'activité de faire un suivi des dépenses et recettes de l'activité pour l'ensemble de la saison ou de l'évènement et de nous le communiquer ? Certains le font : ski de randonnée, multi activités, d'autres partiellement pour un week-end spécifique. Ce serait pour nous un moyen de vérification efficace.

CIHM COMPTE DE RESULTAT 2018-2019				Budget 2019			Budget 2020		
Poste du compte de résultat	Dépenses	Recettes	Résultat	dépenses	recettes	Résultat	dépenses	recettes	Résultat
Cotisations		19 208 €	19 208 €			19 500 €			19 500 €
Fêtes du CIHM	5 362 €	2 290 €	-3 072 €	6 000 €	1 750 €	-4 250 €	5 400 €	2 200 €	-3 200 €
AG + Fête du CIHM	5 287 €	2 290 €		5 900 €	1 800 €		5 400 €	2 200 €	
Pic nic cihm Juin	75 €			100 €			100 €		
Gestion Administrative	7 076 €	51 €	-7 025 €	7 239 €	50 €	-7 189 €	7 465 €	50 €	-7 415 €
VERAM ou autre	528 €			550 €			550 €		
Frais Weezevent cotisation	355 €			350 €			350 €		
VTF Location Salle	5 127 €			5 124 €			5 250 €		
Axiatel	315 €			315 €			315 €		
Timbres / divers	654 €			900 €			900 €		
Banque	96 €	51 €		0 €	50 €		100 €	50 €	
Cotisations / assurances	1 956 €	0 €	-1 956 €	1 977 €	0 €	-1 977 €	2 027 €	0 €	-2 027 €
Assurance RC	1 579 €			1 600 €			1 650 €		
OMS 5	100 €			100 €			100 €		
AFFILIATION FFCT	50 €			50 €			50 €		
AFFILIATION FFRP	50 €			50 €			50 €		
AFFILIATION office national	75 €			75 €			75 €		
AFFILIATION cosiroc	50 €			50 €			50 €		
AUBERGE DE JEUNESSE	52 €			52 €			52 €		
Communication	2 436 €		-2 436 €	1 800 €		-1 800 €	2 400 €		-2 400 €
Internet	72 €			100 €			100 €		
Promotion	483 €			800 €			800 €		
Programme	1 881 €			900 €			1 500 €		
Total dépense	16 830 €		-14 488 €	17 016 €		-15 216 €	17 292 €		-15 042 €

Résultats Avant activités		4 719 €		4 284 €				4 458 €	
Materiel technique	124 €	0,00 €	-124 €						
Week-end et activités	88 077 €	87 965 €	-112 €	101 100 €	101 850 €	750 €	94 400 €	94 850 €	450 €
Rando + Vélo	750 €	712 €	-38 €	0 €	200 €	200 €	500 €	500 €	0 €
Multi-activités	14 391 €	14 546 €	155 €	16 300 €	16 400 €	100 €	16 300 €	16 400 €	100 €
Camp de base	528 €	555 €	27 €	400 €	450 €	50 €	400 €	450 €	50 €
Ski de fond	27 684 €	27 582 €	-102 €	29 800 €	30 000 €	200 €	29 900 €	30 000 €	100 €
Ski de rando	31 171 €	31 003 €	-168 €	39 800 €	40 000 €	200 €	32 900 €	33 000 €	100 €
Voile	13 552 €	13 567 €	15 €	14 800 €	15 000 €	200 €	14 900 €	15 000 €	100 €
Formations	2 316 €	1 709 €	-606 €	2 500 €	1 600 €	-900 €	2 500 €	1 600 €	-900 €
Formation Neige et avalanche	1 216 €	1 191 €	-24 €	1 300 €	1 000 €	-300 €	1 300 €	1 000 €	-300 €
Formation rando				100 €		-100 €	100 €		-100 €
Formations Communes	1 100 €	518 €	-582 €	1 100 €	600 €	-500 €	1 100 €	600 €	-500 €
Résultat Courant 2019			3 878 €			4 134 €			4 008 €
Pdts et Charges exceptionnels	1 746 €		1 746 €						
Résultat			2 132 €			4 134 €			4 008 €

Bilan au 31 AOUT 2019

ACTIF		PASSIF	
Stocks	7 207 €	Fonds Propres	53 493 €
Cartes Mur Mur	3 383 €	Fond Associatif	53 493 €
Bon réduction Vx Campeur	3 824 €		
Trésorerie	42 243 €	Résultat	2 132 €
Livret	30 720 €		
Caisse vélo	343 €		
Caisse rando	379 €		
Compte courant LCL	7 827 €		
Compte courant LBP	2 975 €		
Avoir	4 432	Dettes	6 836 €
Charges Constatées d'avance	8 579	Produits Constatés d'avance	-
Totaux	62 462 €	Totaux	62 462 €

textes libres

Hommage

Nous avons perdu cette année deux de nos anciens adhérents, fidèles au CIHM depuis de nombreuses années : Serge Link et Michel Zotter. Serge s'en est allé en début d'année sur les pistes de Bessans alors qu'il était parti pour se perfectionner en ski de fond. Serge fût responsable de l'activité voile. Il était au conseil d'administration du CIHM et pratiquait tant et plus les activités proposées par le club : Ski, vélo, randonnées ... Michel nous a quitté au commencement de l'été après plusieurs mois de lutte. Il était accompagnateur de randonnées pédestres. Nous lui devons la fameuse « randonnée châtaignes » qu'il organisait chaque année et au cours de laquelle nous revenions chargés « à bloc » !. Michel était également accompagnateur de sorties en voile. Nous les remercions chaleureusement pour leur participation active à la bonne marche des activités administratives et sportives du club. Enfin, je me permets d'adresser nos meilleurs pensés à leur compagne, leur famille et leurs amis. Ainsi qu'à tous nos adhérents, qui cette année, ont perdu un être cher.



Vaches et pommiers par Jean Galliot

Les 11 et 12 Mai 2019, nous fûmes 25 à parcourir le bocage normand, entre le Calvados et la Manche. Dans une ferme rénovée, nous avons gîté avec confort et gastronomie locale. Le samedi, après avoir traversé le charmant village d'Isigny sur mer, nous pédalâmes en suivant la côte jusqu'au port de pêche de Grandcamp Maisy. Certains locavores ouvrirent ... une boîte de sardines au pique-nique. Le dimanche, une voie verte nous conduisit à Condé sur Vire. La Normandie, fidèle à son image, nous déversa un " grain ", cette ondée nous fit davantage apprécier le soleil revenu. Une halte chez une anglaise, typiquement anglaise, nous fit partager son humour, sa chaleur, son thé et ses pâtisseries. Tout au long des parcours, des vaches, attirées par nos couleurs fluo, nous regardèrent en s'interrogeant sur nos motivations : " pourquoi ces autres mammifères, sur leurs drôles de machines, prennent-ils un plaisir à aller d'un point A à un point B pour ensuite revenir au point A ? " Et bien, chers mammifères ruminant, justement, ce ne sont pas des points A ou B, ce sont des vallons, des villages, des chapelles, des champs de pommiers en fleurs, des châteaux que nous autres, mammifères pédalant, apprécions, savourons et surtout partageons, en fait nous ruminons " collectif ". Ponte Santa Trinita, Firenze - 8 mai 2019

Memoires d'une rando velo itinerante en toscane, italie, 30 avril au 9 mai 2019,

équipage réduit, Robert et Béatrice, Tandem improbable, où cependant la tortue n'a pas démerité, et vous invite à la lecture de ses aventures. La Toscane, pays rêvé, mais comment l'aborder en réel, et y a-t-il plus « concret » que le vélo, seule inscrite, en équipée avec Robert, figure emblématique de ce sport, premier de cordée au CIHM, mais comme dit ce dernier « tout ira bien, ne te tracasse pas » !!! Alors je suis partie, Gare de Lyon RV 18h lundi 29 avril pour le train de nuit, car il faut du temps pour démonter les vélos, à enfourner « impérativement » dans la housse sinon « vous ne partirez pas », ont dit les agents Thello – nuit chaotique, au milieu d'une famille italienne sympathique.. Arrivés à Milan, Robert remonte dare dare les vélos, car trop lourds à transbahuter, les bagages en plus ! Mais sur le quai pour Firenze 7 h 26, yeux courroucés du contrôleur : « vous ne prendrez pas ce train avec les vélos », aucune discussion possible, prendre le 8 h 15 pour Bologne, et changement pour Florence. Alors on obéit, sans moufter, et on passera 3 heures de voyage en plus que prévu car c'est un omnibus, ("grondée" de surcroît par la contrôleuse à cause des vélos !) pour finir dans un TGV italien, pas de case vélos, mais pas de contrôleur à l'horizon..... Notre planning pour la visite du musée des offices s'en trouve décalé d'autant, après avoir posé nos bagages – et vélos – à l'auberge de jeunesse – pas trop loin de la gare . Mais on a tourné avant de la trouver..... Je me régalerai dans le musée de ces merveilleuses peintures, vierges à l'enfant, anges, muses du printemps et autres splendeurs . Le premier contact avec l'architecture de Florence ne m'enchant pas, à part les rives de l'Arno et ses vieilles maisons colorées de guingois : trop lourd et pompeux, et beaucoup de touristes avec valises à roulettes.... Nous en verrons – heureusement – une meilleure part à notre retour... Nous quittons Florence le mercredi matin, après dépôt des lourdes housses encombrantes à notre hôtel du dernier jour, pour longer l'Arno pendant plusieurs kilomètres, c'est vert et tranquille, presque normand. Nous devons aller voir Pistoia, vieille ville « à ne pas rater » mais d'un commun accord nous y renonçons, et prendrons sur la fin - un train pour Pescia, raccourcissant notre périple pour profiter un peu de la soirée, dans une merveilleuse et immense maison sur les hauteurs de la ville, au milieu des ifs, oliviers et orangers en fleurs ; accueil délicieux de notre hôte, nous disposons d'un appartement entier avec balcon sur le paysage, puis repas dans un endroit plus simple mais tout aussi charmant, vieille maison au milieu d'un champ d'oliviers sur la colline, tout près de là, avec un bon feu de cheminée craquant ; notre hôtesse se plaît à parfaire son Français avec nous, et nous la quittons enivrés (les verres sont bien servis) et heureux, après un bon repas typique. Jeudi matin, Robert, Béa et leurs vélos descendent la côte de la veille, vers Lucca ; nous nous perdons – vraiment – dans des chemins sans direction, et c'est une dame charmante – encore – qui nous accompagne vers les vignes que nous

traverserons à pied avant de retrouver la route. Quand même plus sympa que les traversées d'entrées et sorties de ville sans fin grouillantes de circulation et de pollution. LUCCA se niche à l'abri de ses rouges et doubles murailles, vieille ville pleine de charme, de maisons sobres et colorées, avec une très belle place ovale, des ruelles tombant sur d'innombrables églises, tours aux jardins suspendus. J'y laisserai – non pas mon latin mais mon appareil photo, contrariété car je ne le constaterai que le lendemain, à Pise. Bel hébergement encore à Lucca, dans une vieille demeure stylée en plein centre. Notre hôte dira plusieurs fois ébahi en apprenant l'âge de Robert « INCREDIBILE, INCREDIBILE ». Vendredi matin, petit déjeuner au café/pâtisserie/glacier du coin, que des viennoiseries, les Italiens sont les rois des pâtes, mais jusque là nous n'avons pas vraiment mangé de bon pain..... Puis l'office de tourisme nous informe d'une piste cyclable « puccini », sensée nous faire longer - en musique - l'Arno vers Pise, mais ne la prendrons pas, à tort, car elle part vers le nord, alors que nous cherchons le sud, et nous tournerons sans avancer au milieu de zones habitées, commerçantes et artisanales, avec la pluie pour finir, pour apprendre dans un café où nous trouvons abri que nous sommes quasiment à notre point de départ ! J'avais bien remarqué que nous retrouvions la belle église au dôme vert de la vieille à l'entrée de la ville. Sur ce, il est déjà 13 heures, et nous décidons de prendre le train pour Pise, heureusement, la gare n'est qu'à quelques kms, et le train prend les vélos !. A Pise nous tournons encore un peu en rond pour trouver notre auberge (de jeunesse), qui s'avère se tenir à 5 minutes de la gare. Mais nous longeons l'Arno pour la trouver. Notre hébergement s'avère cette fois très spartiate, mais nous échappons aux lits superposés car nous ne sommes que deux dans la chambre. Belle surprise pour moi que ces trois monuments alignés sur une prairie, la "tour de Pise", vraiment penchée, le Baptistère et le Duomo, c'est étonnant, et splendide. Une américaine amoureuse de la ville nous conseille un resto, l'ambiance est chaleureuse, les plats typiques, et c'est bon. Mauvaise nuit, me serais-je déjà habituée au luxe cosy des nuits précédentes ?? il est aussi prévu que je fasse une partie du voyage en train, tôt, le lendemain, puis vélo, puis car - qui ne prendrait pas les vélos !!, Robert continuant seul jusqu'à Volterra, sur une hauteur .. Il faudra que je me batte pour faire accepter au chauffeur du car -, après avoir parlementé avec le directeur de l'agence - (on m'a vendu un billet avec annonce de vélo) de m'ouvrir la soute à bagages, vide ! – pas facile, et pas charmant, il ne m'aidera pas à monter le vélo !. A Volterra, ville médiévale, en attendant Robert, je découvre notre hébergement dans un vieux palais sombre sur la place, dont l'occupante, propriétaire un peu méfiante au début nous fera l'honneur de ses appartements privés, et de sa galerie de peinture... écouverte dans un musée de cette vieille ville de l'art étrusque, splendide, et encore le lendemain matin dimanche, car il pleut averse, et nous retardons le départ, je verrai une fine et longue statue en bronze bleuté, appelée, " l'ombre du soir", datant de plusieurs siècles avant JC, dont Giacometti, bouleversé par cette découverte, s'est inspiré ensuite pour ses sculptures. Finalement, la pluie cesse, et vers midi 30 nous décidons de partir, sans attendre le car de 15 h 15 dont nous ne savons pas s'il prendrait nos vélos, direction Sienne ; vu le retard sur le programme, nous zappons Sangimignano et ses tours étonnantes (qui de toutes façons était réservée à Robert vu sa situation sur une hauteur – encore - nous la verrons de loin ; deux fois la chaîne de mon vélo se bloquera, et deux fois un cycliste italien me dépannera, !!! Là encore vu le retard nous prenons un train (avec vélos!) pour finir vers Sienne. Où nous arriverons enfin, un peu tard, après être sortis de la gare, enfoncée à 80 mètres de profondeur ; les escalators se succèdent sans fin, le vélo recule, il faut le retenir sévèrement, et il me prend de rêver d'un bon massage dans une thalasso...Mais l'arrivée sur Sienne est un choc de beauté, et toute la ville, avec ses places en creux, est magnifique. Nous aurons le temps le lendemain matin de l'arpenter un peu, d'acheter un bon jambon et fromage pour le pique-nique dans une - vraie - charcuterie bien achalandée, avant de partir vers le Chianti.... Sur cette dernière partie, après les bonnes côtes du début (oui, je l'avoue, j'ai mis plusieurs fois le pied à terre, quand Robert grimpe allègrement tous les chevrons), le relief devient plus plat, c'est le célèbre vignoble qui nous entoure ; perdus à l'entrée d'une quatre voies, nous sommes aidés pour notre entrée dans la vieille ville de Florence par -encore - un cycliste qui nous emmène sur plusieurs kilomètres (charmants vraiment, ces cyclistes italiens) jusqu'à l'Arno. Nous passerons notre dernière soirée à Florence, et le dernier jour, "day off", où chacun "fait ce qui lui plaît" !!! Robert veut visiter les musées, moi j'irai aussi au bord de l'Arno sentir autrement les beautés et ambiance de la ville avec mon petit carnet d'aquarelles !! Et Le DUOMO est une splendeur..C'est bon de prendre son temps pour regarder, ne pas courir..... Le retour vers Paris nous apportera d'autres péripéties, obligation pour Robert de descendre du train à Bologne, (pas le bon et billet non échangeable...) pour prendre le suivant, sinon, grosse amende, obligation aussi, encore, de mettre les 2 vélos en housse dans le train de nuit), mais bon, cela fait partie de l'aventure !!. A bientôt pour un autre voyage, d'autres découvertes... Le CIHM est une mine !!!!!!! Pour finir, j'ai retrouvé mon appareil photo, laissé à la poste de Lucca, la poste italienne me l'enverra, en RAR, VRAIMENT SYMPA CES ITALIENS !!!! CHIAO !!!!!!!!!!!!!!!

On a osé les Pyrénées

Dominique Mombrun

Un grand merci à Marip et Clément
Nos ravitailleurs bienveillants
Convoyeurs des moins vaillants
On gardera longtemps
Le goût des mets excellents
Le souvenir des récits célébrant
L'amour de votre belle région

Jusqu'en haut de l'Aspin
Dont on ne voyait pas la fin

Un immense merci à Olivier
Pour nous avoir conviés
À cette chasse aux cols
À cette escapade folle

Les joyeux lurons
Au col de Val Louron
En avaient Azet
Et déclarèrent forfait

C'est, couronnés de lauriers,
Que nous affichons très fiers
4 cols hors catégorie
3 cols de première catégorie

Après Peyresourde
Elle finit sa gourde
Et dans un ultime effort
Elle atteignit l'altiport
de la station de Peyragudes
Que l'automne dénude
De ses habitants
En attendant l'habit blanc

Et, enfin, une pensée pour Joëlle
Qui a du abandonner la selle
Pour des activités parallèles
Ton coup de pédale à nul autre pareil
Nous a manqué.

Mots croisés

proposés par Marie-Claude Bourin

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Horizontalement

1. Se pratiquent sur sentiers.
2. Recueil de bons mots. Entre le tronc et la tête. Saint de Bigorre.
3. Possessif. Beau rocher de Fontainebleau !
4. A bien marché !
5. Blanc ou brun selon la région. Fond de bouteille.
6. Iles coralliennes.
7. A ne pas oublier ! Par exemple. Brâme.
8. Arbuste aux fleurs froissées.
9. Chemin à suivre.
10. Attends la récolte. Tout l'alphabet.

Verticalement

- I. Bienvenus en fin de rando !
- II. Nouveau chaque année. Choix. Rapidement.
- III. Pour tous les sports du CIHM. Carte mobile.
- IV. En Ré. Très éruptif.
- V. Accord du sud. Pas nées d'hier.
- VI. Faisait la fête.
- VII. Nuançât. Grand plateau d'Ile de France.
- VIII. Réduite à rien.
- IX. Pas en usage au CIHM. Un de mes lieux de prédilection pour les randonnées ! Soleil divin.
- X. Petits chemins. Cap blanc ou gris sur la côte d'Opale.