

*Association: Digne Seniors Plus*

*Adresse: Chez Mme Françoise Risoli, 2 rue Chanoine Bondil - 04000 Digne les bains*

## Annexe 1 au Procès-verbal de l'assemblée générale du 19 janvier 2023

### Rapport moral du Président - Bilan de l'année 2022

Cette année 2022 a été marquée par une grande accalmie dans la pandémie du COVID, après 2 années difficiles. Nous avons enfin pu pratiquer normalement l'ensemble de nos activités. (même si nous avons dû reporter notre AG au mois de Mars en raison des restrictions de regroupement en salle en janvier).

Nous faisons ci-dessous un tour d'horizon de la vie de l'association en 2022.

#### Le contexte institutionnel

Notre association est affiliée à la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive), qui est une fédération multisports adaptée aux plus de 50 ans. En fin de saison 2021-2022, la FFRS regroupait 80 097 adhérents répartis dans 443 clubs, soit une nette croissance (+12,4%) par rapport à la saison précédente qui avait été très impactée par le COVID.

Les missions de notre association, précisées dans ses statuts, s'articulent autour de 3 axes principaux :

- combattre les dangers de l'isolement et de la solitude à la retraite,
- préserver la santé par la pratique d'activités physiques, sportives, sans esprit de compétition,
- enfin promouvoir la convivialité et veiller à prendre en compte l'aspect social.

Une nouvelle fois, notre club a fidèlement intégré ces axes principaux.

Au niveau départemental, début 2021, il y avait 3 clubs affiliés à la FFRS: "Activités Temps Libre du Verdon" à Gréoux les bains, "Digne Seniors +" et "Digne Vitalité 04" à Digne également, les trois associations étant fédérées par un comité départemental (Codors 04), dont Patrice Marckt est le président depuis février 2017. Toutefois, à la rentrée de septembre 2021, le club « Digne Vitalité 04 » n'a pas repris ses activités et il a été dissous à l'initiative de ses dirigeants.

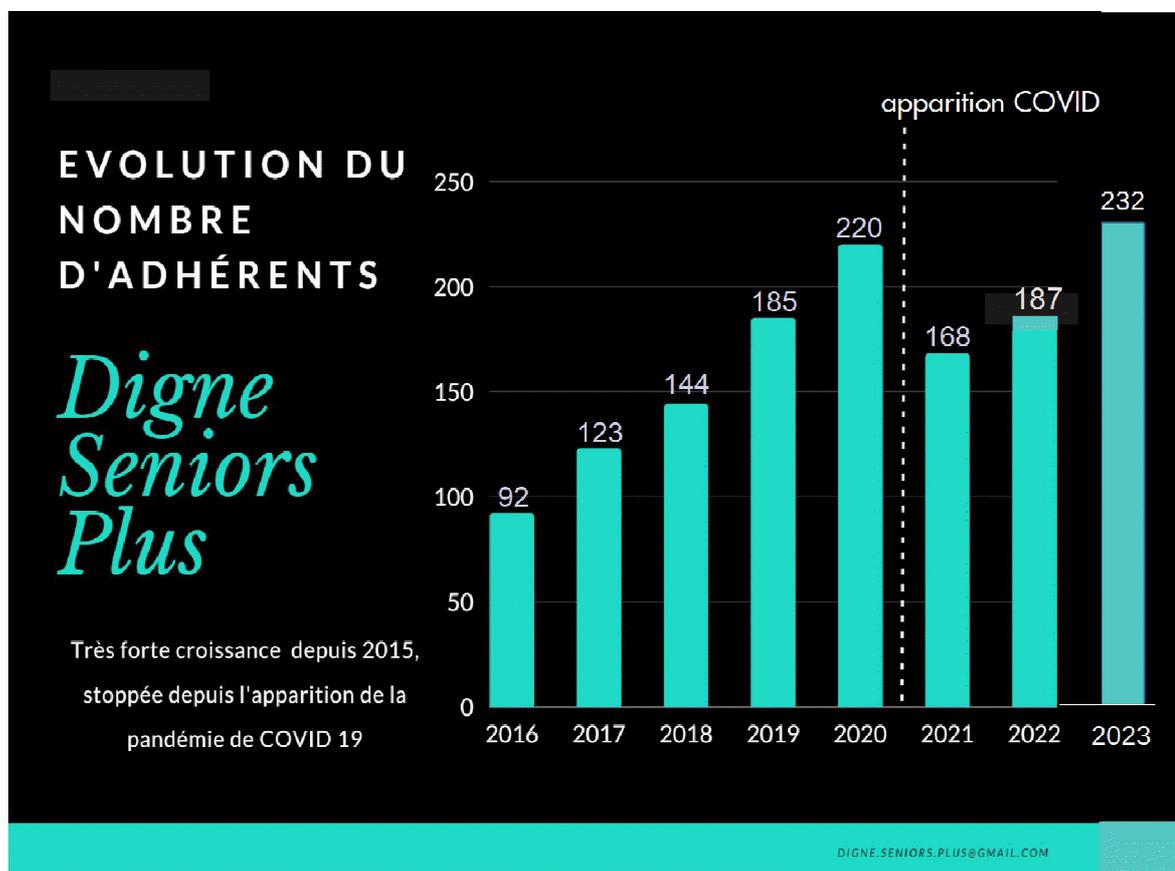
#### Evolution du nombre des adhérents

L'Association "DIGNE SENIORS PLUS" a été créée le 28 octobre 2003.

Depuis 2016, notre association s'est fortement développée ; entre 2016 et 2020, le nombre d'adhérents est ainsi passé progressivement de 92 à 220. En 2021 (saison 2020-2021), la

crise du COVID a bien sûr fait chuter le nombre d'inscriptions, et il n'y a eu que 168 adhérents. L'an dernier, on a enregistré une 1ere reprise, avec 187 licenciés.

Pour la nouvelle saison en cours, au 19 janvier 2023, nous sommes 232 adhérents. Nous avons donc déjà dépassé le niveau d'avant la période COVID.



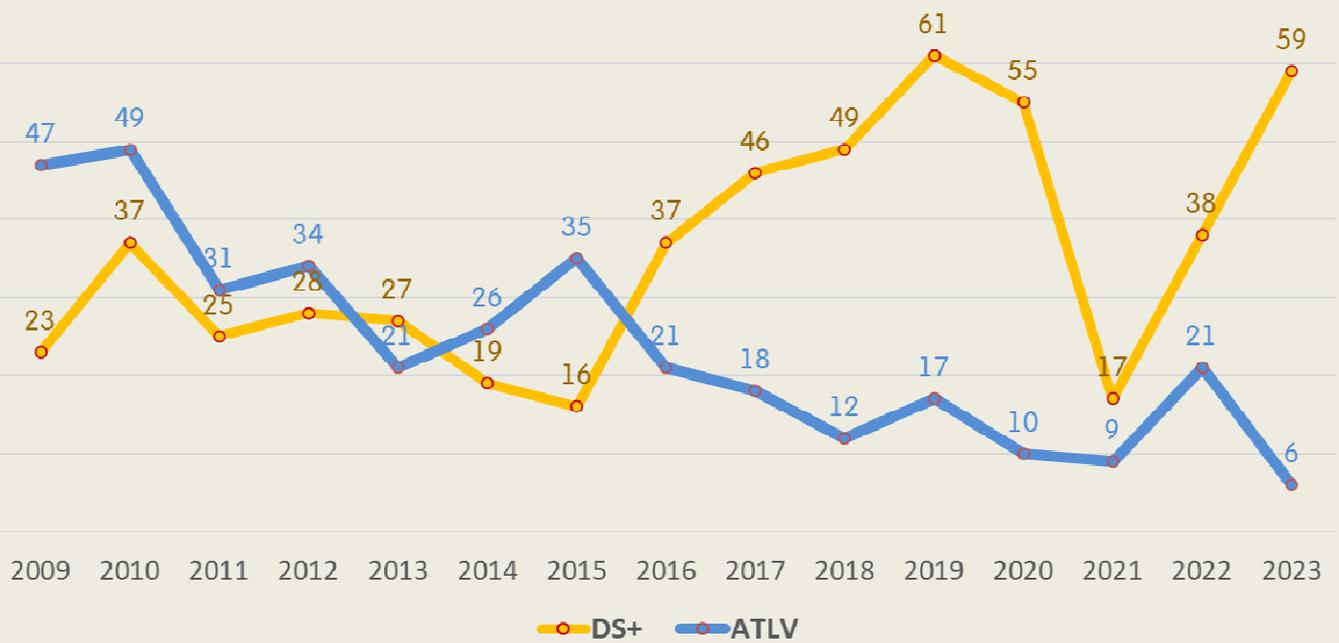
Il faut savoir que chaque année, nous avons le plaisir d'accueillir un nombre important de nouveaux adhérents qui viennent enrichir nos rangs. Cette nouvelle saison, nous avons déjà atteint le chiffre record de 59 nouveaux adhérents (38 l'an dernier, seulement 17 il y a 2 ans)

Cette modification de la structure de nos adhérents, avec un renouvellement qui se poursuit, est de très bon augure pour dynamiser notre club et assurer sa pérennité. Pour s'en convaincre, on peut comparer l'évolution des 2 clubs du département :

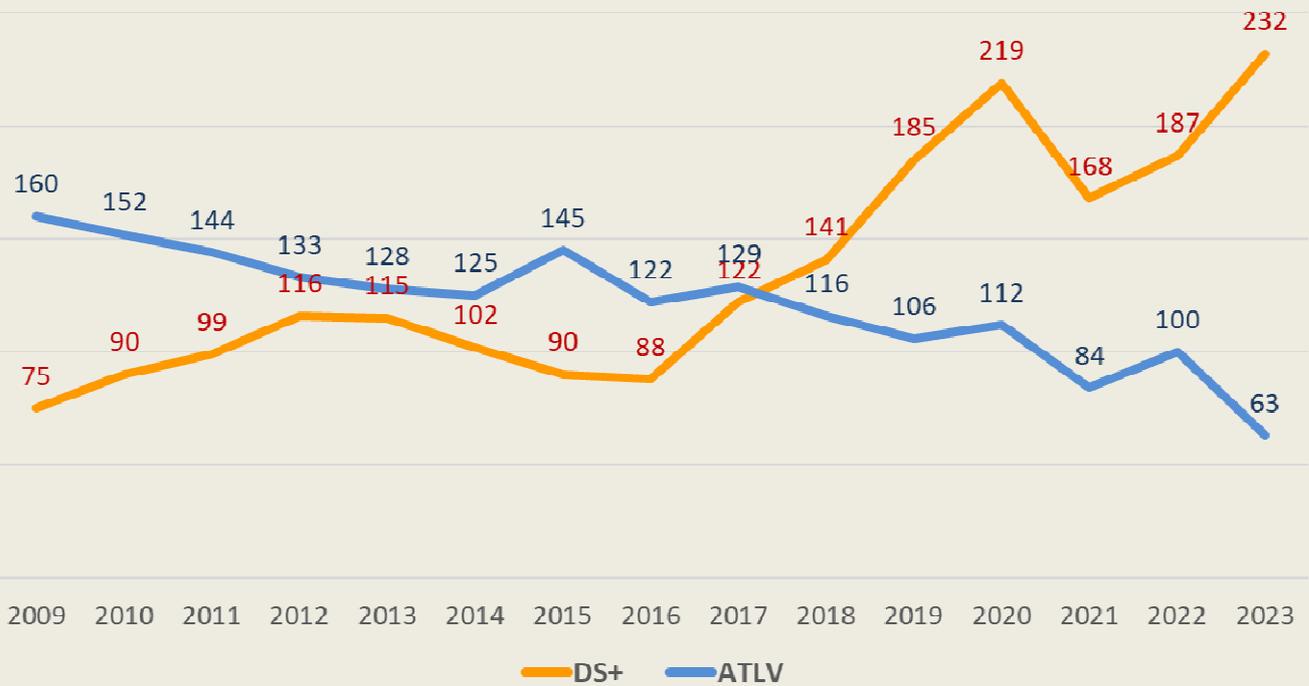
Depuis 2016, le nombre de nouveaux adhérents a globalement fortement augmenté à Digne Seniors Plus, alors qu'il a très sensiblement diminué à Gréoux (ATLV)

Les 2 courbes qui suivent montrent la corrélation entre le renouvellement des adhérents et le nombre total d'adhérents ; ATLV enregistre une baisse du nombre des adhérents depuis 2016 alors que Digne Seniors Plus au contraire enregistre une forte croissance.

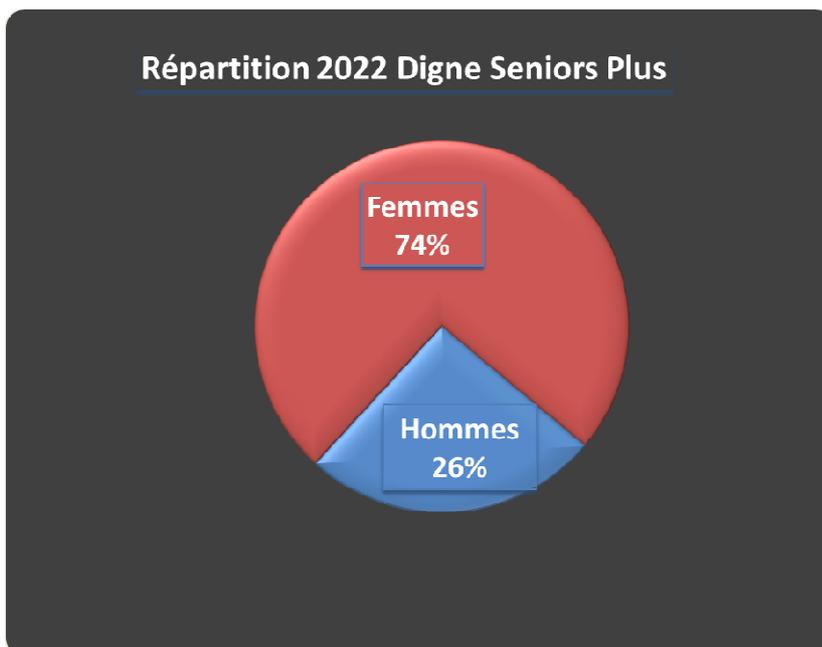
Nouveaux adhérents Digne Seniors Plus et ATLV



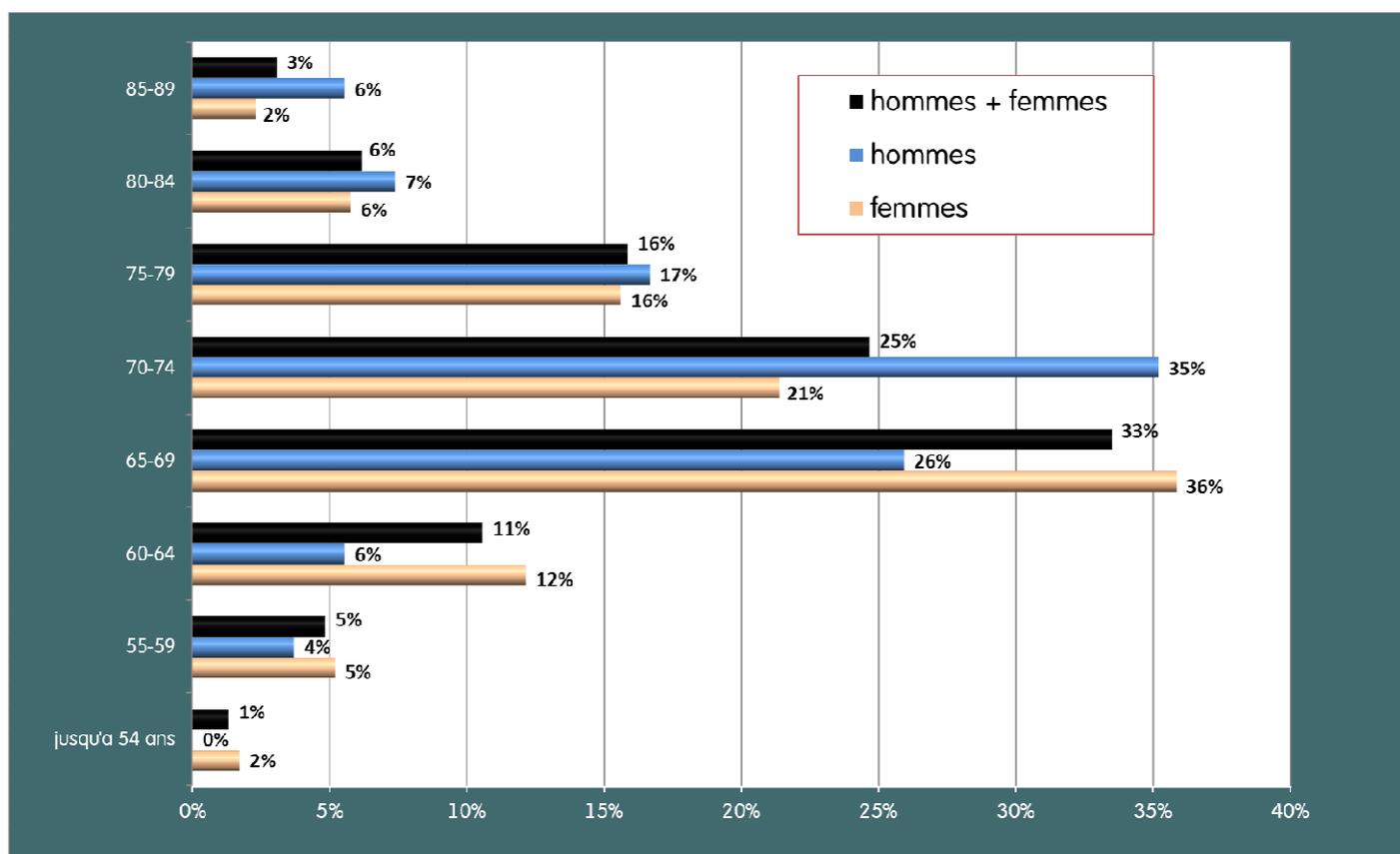
Evolution licenciés Digne Seniors Plus et ATLV



## Répartition des licenciés par genre



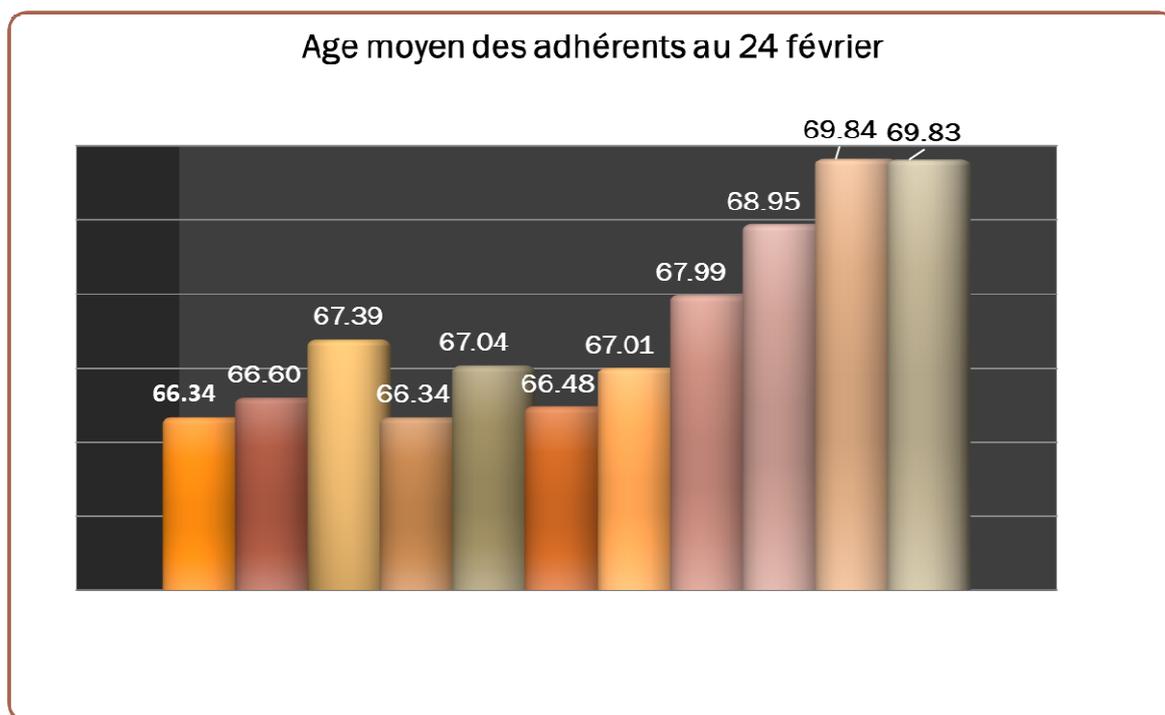
## Répartition des licenciés selon la tranche d'âge



Chez les femmes, la tranche d'âge la plus nombreuse est celle de 65 à 69 ans ; chez les hommes, c'est la tranche d'âge de 70 à 74 ans.

Les moins de 65 ans ne représentent que 16% du total des adhérents.

## Age moyen des adhérents (calculés à la même date chaque saison)



L'âge moyen des adhérents a augmenté d'environ 3 années depuis 2013 (période de 9 années) ; cette saison il s'est stabilisé à un peu moins de 70 ans. L'âge moyen des nouveaux adhérents est de 67,5 ans, celui des autres adhérents étant de 70,5 ans.

## Domiciliation des adhérents

Une très forte proportion d'adhérents (70%) habitent la commune de Digne les bains.

| licenciés 2022-2023      |            |           |               |
|--------------------------|------------|-----------|---------------|
| commune résidence        | F          | H         | Total général |
| AIGLUN                   | 5          | 3         | 8             |
| BEAUJEU                  | 2          |           | 2             |
| BEYNES                   | 3          | 1         | 4             |
| CHAMPTERCIER             | 4          | 1         | 5             |
| DIGNE LES BAINS          | 124        | 37        | 161           |
| ENTRAGES                 | 1          |           | 1             |
| ESTOUBLON                | 5          | 1         | 6             |
| L ESCALE                 | 1          | 1         | 2             |
| LA ROBINE SUR GALABRE    | 4          | 1         | 5             |
| LE BRUSQUET              | 5          | 2         | 7             |
| LE CHAFFAUT ST JURSON    | 1          |           | 1             |
| MALIJAI                  | 3          | 1         | 4             |
| MALLEMOISSON             | 7          | 4         | 11            |
| MARCOUX                  | 5          | 1         | 6             |
| MEZEL                    | 1          | 1         | 2             |
| MIRABEAU                 | 2          |           | 2             |
| MONTAUROUX (83)          |            | 1         | 1             |
| ST SATURNIN LES APT (84) | 1          |           | 1             |
| THOARD                   | 1          |           | 1             |
| <b>Total général</b>     | <b>175</b> | <b>55</b> | <b>230</b>    |

## Activités pratiquées au sein de notre association en 2022

Tournés vers la convivialité, le plaisir et le partage, sans esprit de compétition, nous avons offert à nos adhérents un vaste choix d'activités.

En 2022, nous avons proposé une bonne douzaine d'activités: la randonnée pédestre (à la 1/2 journée ou à la journée, *avec 2 groupes selon la difficulté de la rando*), la marche nordique, la gymnastique de remise en forme, la gymnastique douce, la gym sur chaise, le pilates, la country, le Taï-chi-chuan/Qi Gong, la balade de proximité , la pétanque, les activités cyclistes, le tennis de table et les danses folkloriques.

Ces activités ont été majoritairement encadrées par des bénévoles dont on doit louer la compétence, la disponibilité, le sens de l'engagement et l'altruisme. Un grand merci à toutes et à tous, car ce sont eux, les animateurs, qui assurent en très grande partie le succès de l'association.

Chaque animateur présentera en AG les points qu'il souhaite mettre en exergue.

Quelques dates d'évènements qui ont jalonné cette année 2022

## Les dates marquantes de l'année 2022

| OBJET   | DATE                  | COMMENTAIRES  |
|---|-----------------------|---|
| Réunion avec le service des sports  | 13 janvier            | Préparation de la journée "Portes Ouvertes" de Digne Seniors Plus (stade Jean Rolland et salle Perchot) |
| Organisation d'une journée "Portes Ouvertes" de Digne Seniors Plus            | 26 janvier            | Salle des Cèdres à Mallemoisson   |
| AG du CORERS PACA   | 24 février            | La Ciotat   |
| AG du Comité Départemental 04 de la Retraite Sportive                         | 2 mars                | Salle des Cèdres à Mallemoisson   |
| Interview téléphonique pour la journée "Portes ouvertes"                      | 8 mars                | Radio "Fréquence Mistral"   |
| AG de DIGNE SENIORS PLUS  | 10 mars               | Salle Perchot: AGO et AG électorale (comité directeur et bureau)  |
| Séminaire "Méthodologie de projet"  | 14 mars               | visio conférence  |
| JOURNEE "PORTES OUVERTES" DIGNE SENIORS PLUS                                  | 17 mars               | Stade Jean Rolland (activités sportives) et salle Perchot (Conférence médicale Dr Jean Bultel)          |
| Réunion des Présidents de CORERS  | 29 mars               | visio conférence  |
| Renouvellement du PSC1 pour 10 animateurs de DS+ et ATLV                      | 30 mars               | SDIS 04 (salle des Cèdres à Mallemoisson)   |
| Sortie ITER   | 25 avril              | Repas restaurant et visite du chantier d'ITER à Cadarache - <i>Paul</i>                                 |
| Réunion Monde associatif dignois  | 2 mai                 | salle Abbé Féraud - ville de Digne  |
| Sortie en Camargue  | 7 mai                 | Sortie journée Camargue (car et bateau) - <i>Christian</i>  |
| Réunion des Présidents de CORERS  | 17 mai                | visio conférence  |
| transmission d'un dossier de demande de subvention sur projets (ANS/PSF 2022) | 23 mai                | demande de 2 750€   |
| Apéritif et Repas de fin de saison du club                                    | 17 juin               | Plan d'eau et restaurant du lac à Digne les bains   |
| sortie Le Pradet (Var)  | 20/21 juin            | Village vacances La Bayette: randonnée et marche aquatique côtière                                      |
| Réunion du Comité Directeur de Digne Seniors Plus                             | 23 juin               | salle Jean Bonnet à Digne les bains   |
| Inauguration du Plan d'eau (invitation Ville de Digne les bains)              | 24 juin               | Digne les bains   |
| Marche nordique et repas des marcheurs au restaurant                          | 27 juin               | Oraison   |
| fin de la saison pour la plupart des activités                                | début juillet         | la pétanque continue en été le mercredi, ainsi que le tennis de table le jeudi                          |
| notification de la subvention accordée sur projets (ANS/ PSF 2022)            | 17 juillet            | montant de la subvention accordée: 2 550€   |
| Forum des associations DIGNE LES BAINS  | 11 septembre          | Boulevard Gassendi - public nombreux  |
| reprise de l'ensemble des activités (saison 2022-2023)                        | 12 septembre          |   |
| inscriptions 2022-2023 en salles  | 12,14 et 15 septembre | les adhérents repartent avec leur licence saisie et imprimée  |
| Journée des animateurs de la Région Provence Alpes Côte d'Azur                | 18 octobre            | 9 animateurs de DSP, à Carry le Rouet<br>financement CORERS PACA et CODERS 04                           |
| Marche nordique nocturne  | 12 décembre           | mauvais temps - pas de marche nordique<br>- repas au Victor Hugo  |
| Assemblée Générale de la FFRS   | 15 décembre           | à Rennes  |

## Sorties 2022

Nous avons accompli un gros travail pour concevoir et organiser une journée de retrouvailles, dite « Portes Ouvertes ». Elle a eu le 17 mars au stade Jean Rolland.

En juin, nous avons organisé un apéritif au plan d'eau suivi d'un repas au restaurant du lac.

Nous avons aussi programmé une sortie marche aquatique côtière au Pradet/Hyères, qui s'est déroulée les 20 et 21 juin.

Nous avons organisé une visite du site Iter à Cadarache grâce à l'action de Paul et Christian a proposé une sortie journée en Camargue.

Les responsables d'activités ont également proposé des moments de grande convivialité aux participants (gym de remise en forme, gym douce, marche nordique, tai-chi, country, proximité, pétanque,...)

## Formations 2022

Pour notre club, en 2022, il y a eu un grand nombre de formations effectuées :

- Michel Willemyns a suivi la FCB et le M1,
- Paul-Michel Grandjean a suivi aussi la FCB et le M1,
- Yannick Lemoing a suivi la FCB,
- Sylvie Jourel a aussi suivi la FCB,
- Marie-France Brochart a suivi un pré-stage Qi Gong à Mâcon,
- enfin Martine MICHEL a suivi la première partie du M2 Gym (dite Gym TC)

Nous sommes bien sûr particulièrement heureux de voir tous ces bénévoles s'engager dans le cycle de formation des animateurs, assurant le renouvellement des encadrants et la pérennité du club.

Les formations envisagées en 2023 sont décrites dans le rapport des perspectives 2023 ci-après.

A signaler un besoin d'animateurs dans 2 disciplines en particulier : la gymnastique et la marche nordique.

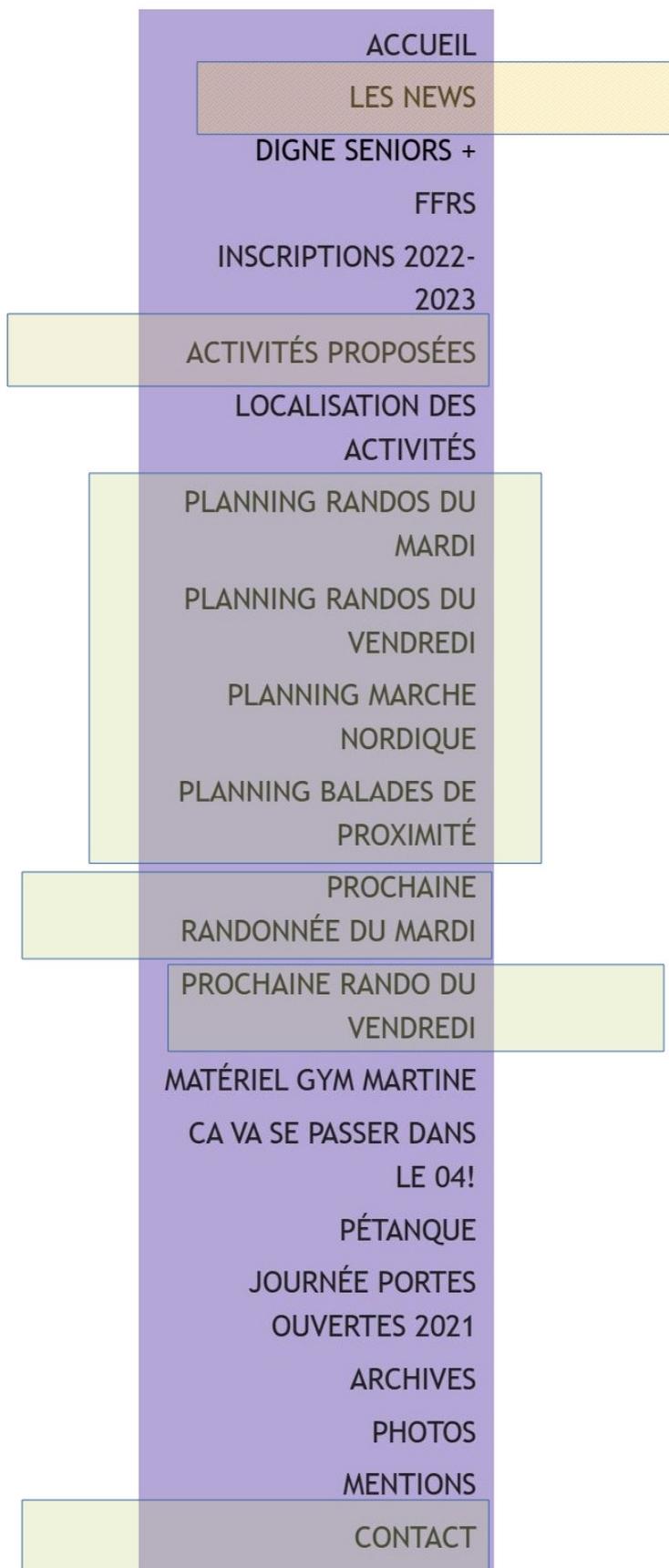
## Le site internet du Club

Pour assurer un lien permanent avec nos adhérents et nos animateurs, nous assurons une mise à jour régulière de notre site internet. Chacun peut le consulter et ainsi prendre connaissance des programmations des activités, disposer des liens vers les organisateurs, connaître le programme des sorties, faire part de ses observations, prendre connaissance des changements dans la programmation des activités liés à la météo.

Une enquête sur l'utilisation du site a été lancée récemment. **Merci d'y répondre** pour nous aider à améliorer ce site.

*Rappel de l'adresse du site: <http://ffrsdigne.jimdo.com/digne-seniors/>*

## Les rubriques du site internet



# RAPPORT MORAL DU PRESIDENT - PERSPECTIVES POUR 2023

## FFRS : Recommandations Santé

La Fédération Française de la Retraite Sportive a décidé (en application de la Loi du 2 mars 2022), après avis réglementaire de sa commission médicale, de mettre fin dès le 1<sup>er</sup> janvier 2023, à l'obligation de présenter pour la délivrance d'une licence, d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive de loisir afin de faciliter et encourager l'accès aux activités proposées.

Même si, de manière générale, la pratique d'une activité physique régulière est reconnue unanimement et universellement comme un élément bénéfique pour la santé, la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé.

Pour vous aider dans cette démarche un auto-questionnaire « Q-AAP+ » a été élaboré par la Haute Autorité de Santé qui comporte 7 questions de base (ce questionnaire est différent du questionnaire utilisé jusqu'à présent) Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable. Ce document est bien sur confidentiel et ne doit être communiqué qu'au médecin de votre choix.

| Lisez les 7 questions avec attention et répondez à chacune avec honnêteté, par oui/non  | oui                      | non                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Votre médecin vous a dit que vous étiez atteint d'un problème cardiaque <input type="checkbox"/> ou d'une hypertension <input type="checkbox"/> ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, ou au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'AP ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? Répondez non si vos étourdissements étaient liés à de l'hyperventilation (y compris pendant une AP d'intensité élevée).   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Avez-vous déjà été diagnostiqué d'une autre maladie chronique (autres qu'une maladie cardiaque ou d'hypertension artérielle) ?<br>Lister les maladies ici :  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Prenez-vous actuellement des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?<br>Lister les maladies et les médicaments ici :  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Avez-vous présentement (ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois) des problèmes osseux, articulaires, ou des tissus mous (muscle, ligament, ou tendon) qui pourraient être aggravés par une augmentation d'AP ?<br>NB. Répondez non si vous avez déjà eu un problème dans le passé, mais qui ne limite pas votre pratique d'AP présente.<br>Lister vos problèmes médicaux ici : | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas faire d'AP sans supervision médicale ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Montant de la cotisation 2022-2023

Le système informatique de la FFRS est géré pour l'instant par SII (telemat.org)

La société qui le gère connaît de très graves difficultés ; le système est voué à disparaître. La FFRS a donc dénoncé le contrat le liant à SII à compter du 31 juillet 2023, et elle a entrepris la conception et la mise en œuvre d'un système numérique global nouveau, très performant mais très onéreux.

En AG du 16 décembre 2022, il a été proposé d'augmenter le coût de la licence FFRS de 12€ pour faire face aux coûts d'investissement et de maintenance du nouveau système.

Cette forte augmentation n'a pas été validée par l'AG fédérale, mais une AG extraordinaire aura lieu début février. Elle devrait déboucher sur une augmentation de la licence fédérale de 6€ ; avec la part CORERS de 1€, l'augmentation des prélèvements sur nos cotisations va augmenter de 7€.

Compte tenu de l'inflation importante, des charges importantes dues aux intervenants externes, de l'augmentation des frais de déplacement et de formation, nous sommes contraints d'appliquer une petite augmentation (3€) à la part restant au club.

En définitive, nous sommes donc malheureusement amenés à proposer à l'AG d'augmenter le tarif d'adhésion au club, qui passerait de 45€ à 55€ en septembre 2023.

Ce montant se décomposerait donc comme suit :

- part FFRS (licence) : 26€
- part Comité départemental : 7€
- part Comité régional : 1€
- part restant au club DSP : 21€

Il est rappelé que la cotisation annuelle permet l'accès en illimité à toutes les activités (ce n'est pas le cas partout, beaucoup d'associations font payer chaque activité !)

On rappelle aussi que le tarif d'adhésion au club n'avait pas été modifié depuis 7 ans !

Pour les personnes qui auraient pris leur licence 2022-2023 dans un autre club de la FFRS, le coût de l'adhésion à « Digne Seniors Plus » serait de 40 euros.

Compte tenu des charges importantes supportées par le Club pour rémunérer les animatrices extérieures de gym et les formations d'animateurs, nous devons être attentifs à l'équilibre financier de l'association. Le rapport de la trésorière qui est présenté par ailleurs montre que les résultats d'exploitation sont déficitaires depuis 2 saisons. Dans ce contexte, nous proposons à l'AG la mesure suivante pour les animateurs (en exercice ou ayant au moins suivi la FCB) :

- Cette saison, nous proposons de ne pas retenir le principe de la gratuité totale qui, en prenant en compte l'augmentation du coût de la licence fédérale, représenterait une perte des recettes de 900€, mais la seule gratuité de la part Club (21€) ; cela reviendra à retenir un montant d'inscription de 34€ (au lieu de 45€) ; la baisse des recettes sera ainsi réduite à 340€. Ceci fera l'objet d'un vote de résolution

## Modalités d'inscription à la rentrée (septembre 2023)

On insiste une nouvelle fois lourdement sur la nécessité, pour s'inscrire ou se réinscrire, de présenter un dossier complet.

Par ailleurs, on constate que des personnes viennent pratiquer les activités bien avant de reprendre leur licence, ce qui est tout à fait anormal ; en effet les personnes qui étaient déjà adhérentes au club ne bénéficient pas du droit à des séances d'essai ; celles-ci sont réservées aux nouveaux adhérents qui viennent découvrir nos activités.

Suite aux mesures règlementaires imposées aux Fédérations par la loi, la prise de licence à la rentrée 2023-2024 se fera de manière dématérialisée, sans impression de licence.

Il devrait être mis en place un système d'inscription via internet avec une possibilité de paiement en ligne de l'inscription.

La licence sera disponible en téléchargement et pourra être disponible par exemple sur son smartphone.

Pour les personnes qui n'ont pas internet ou qui n'en maîtrise pas l'usage, nous apporterons bien sûr des solutions pour leur apporter l'assistance nécessaire au cas par cas.

## Activités

En 2023, les activités actuelles seront maintenues, à l'exception de l'activité cyclisme qui n'a pas assez de participants pour être maintenue. Des variations dans les horaires, salles et animateurs sont par contre possibles. Pour la country, Jocelyne accepte de poursuivre ses cours en septembre prochain, pour la grande satisfaction de tous.

La parole a été donnée à chaque animateur pour commenter l'activité qu'il encadre.

Quelques observations à ce sujet.

## Randonnées

Les sorties de randonnées sont proposées le mardi pour les randos de niveau 1, le vendredi pour celles de niveau 2, avec possibilité pour certains de participer aux 2 sorties.

Il est rappelé que seules les personnes adhérentes au club sont autorisées à participer aux randonnées ; les personnes qui souhaitent s'inscrire au club mais qui désirent au préalable faire une séance découverte, doivent obligatoirement en faire la demande à l'avance à un responsable.

Il a été rappelé quelques conseils aux randonneurs : bien regarder les courbes des pentes des randos, prévoir des chaussures de rechange pour les voitures, s'efforcer d'avoir sur soi le passeport santé que le club met à votre disposition...

### Autres activités

L'activité tennis de table, récemment ajoutée, connaît un succès probant, 7 ou 8 tables sont fréquemment utilisées en même temps ! Elle sera bien sûr reconduite l'an prochain avec notre animateur diplômé !

L'activité Yoga a connu un vif succès ; nous avons dû refuser des demandes d'inscription. L'an prochain, si la forte demande se confirme, nous verrons avec l'animatrice externe s'il est possible de programmer une 2<sup>e</sup> séance hebdomadaire pour faire 2 groupes; cela suppose également que l'on puisse disposer d'un nouveau créneau dans une salle municipale adaptée.

Depuis le 24 mars 2022, nous avons ajouté des séances de danses folkloriques « Danses d'Ici et d'Ailleurs », dispensées le mercredi après-midi par Yannick et Sylvie.

A terme, d'autres activités pourraient être envisagées, mais cela nécessite que des bénévoles se manifestent pour en assurer l'encadrement.

C'est une démarche permanente de l'encadrement du club que de susciter de telles vocations.

### Problématique des salles (gym, tai-chi, country, yoga)

Depuis novembre 2021, nous avons obtenu de la Ville de Digne l'autorisation d'utiliser la salle polyvalente de la piscine pour les séances de gym dispensées le lundi et mercredi après midi, en lieu et place des séances dispensées auparavant salle Banon.

Depuis septembre 2022, nous avons aussi réussi à pouvoir disposer d'une autre superbe salle au complexe aquatique, celle des arts martiaux pour y dispenser les séances de yoga.

Notre persévérance aura fini par être récompensée ! Quel plaisir de pouvoir disposer trois fois par semaine de ces grandes salles, confortables et sécurisées.

### Formation 2023

Nous avons déjà pu effectuer plusieurs inscriptions à des formations pour 2023:

- Henri Sergent est inscrit à la FCB du 16 au 18 janvier aux Issambres, et au M1 du 26 au 29 mars à Carry,
- Martine Michel est inscrite à la 2<sup>e</sup> partie de la formation M2 Gym (dite Gym SP), du 5 au 8 février à Carry,
- Michel Willemyns est inscrit au M2 tennis de table qui aura lieu près de Nantes du 20 au 24 février.
- Pour Paul-Michel Grandjean et Henri Sergent, nous sommes en attente de la programmation d'une formation M2 randonnée pédestre au 2<sup>e</sup> semestre 2023.

- Pour Yannick Lemoing et Sylvie Jouret, nous avons transmis des dossiers à la Direction Technique Nationale, dans l'espoir d'obtenir des brevets d'animatrice fédéral par le biais de la valorisation des acquis (expérience acquise dans des clubs précédents)

Nous insistons donc pour que de nouveaux adhérents s'investissent dans l'encadrement des activités, afin de soulager la tâche des animateurs actuels et, le cas échéant, de pouvoir mettre en place de nouvelles disciplines, pourquoi pas le pickle-ball, la gym aquatique, le self-défense, ou conforter des disciplines existantes comme la gymnastique, la marche nordique, et la country pour prendre éventuellement la relève de Jocelyne. Tous les frais de formation sont pris en charge par les différentes structures, de la Fédé aux clubs.

N'hésitez pas à venir nous voir pour en discuter, cela ne vous engage à rien ; venez même par deux si vous avez des craintes, cela peut vous apporter une motivation supplémentaire

### Sorties 2023

En février ou mars, nous organiserons une sortie raquettes à neige, dans le secteur d'Embrun (1 ou 2 jours)

Nous prévoyons de fêter dignement les 20 ans de vie de notre club, créé en novembre 2003. Deux dates ont été retenues : jeudi 30 mars (salle Ermitage) et jeudi 6 avril (Palais des Congrès) ; nous travaillons sur un programme conjuguant activités physiques (dont la danse), promotion du sport-santé et divers moments très forts de convivialité.

Nous avons 3 sorties programmées à la journée :

- Corso fleuri à Bormes les Mimosas, dimanche 19 février
- Marché de St Rémy de Provence/restaurant/ Carrières de Lumière/Baux de Provence , mercredi 8 mars
- Marseille : Grotte Cosquer et Mucem (date à définir)

Nous organiserons fin mai une mini-rando avec pique nique champêtre, soit au Poil (Majastres), soit au col de Fontbelle.

En juin, nous referons une sortie marche aquatique côtière du côté de Hyères, avec un encadrement par 2 ou 3 animateurs de MAC de la région.

Nous nous efforcerons au fur et à mesure de proposer d'autres sorties.

Pourraient être organisées plusieurs types de sortie :

- une sortie touristique de 3/4 jours début septembre, lieu à définir (Montgenèvre et Italie ? Vallée des Merveilles ?)
- des sorties à thème à la journée (St Michel l'Observatoire, Foire de Marseille, Bowling, Cabaret, ..)
- repas de fin de saison en juin
- une marche nordique nocturne.

## Nuit des sportifs de la ville de Digne les bains – édition 2023

Pour la nuit des sportifs de la ville de Digne, nous proposons chaque année de mettre à l'honneur un des membres ayant contribué à l'épanouissement de notre club. Beaucoup de nos animateurs ont déjà été distingués. En 2021, nous avons 2 nouveaux animateurs qui méritaient d'être proposés : Marie-France et Didier; le choix s'était porté sur Marie-France, plus anciennement diplômée. Mais cette manifestation n'a pas eu lieu (cause COVID) ; en 2022, cette manifestation n'a encore pas eu lieu et nous ne savons pas ce qu'il en sera pour l'édition 2023 ; nous vous informerons de la date de cette manifestation lorsqu'elle aura été arrêtée. Si elle doit avoir lieu, merci de venir nombreux à cette manifestation.

*Fait à Digne les bains le 19/01/2023*



*Le Président*

*Patrice Marckt*