

Fonctionnement de notre association «Boucau Tarnos Retraite Sportive»

Rappel pour les anciens, information pour les nouveaux:

✓ HISTORIQUE DE BTRS

Bernard Thirion a repris en 2005 la tête de la section montagne de la SICSBT et a créé ensuite en 2007 le club BTRS qu'il a décidé d'affilier à la FFRS. Le club a été adhérent de la SICSBT jusqu'en 2014. Il y a à ce jour environ 170 adhérents et 19 animateurs.

✓ BTRS, FFRS et CODERS :

Notre association fait partie de la **Fédération Française de la Retraite Sportive**. La FFRS nous offre un cadre juridique, une assurance, des possibilités de formation pour les animateurs. C'est une association multi-activités. Vous avez sur votre licence les coordonnées de son site internet et la façon d'y accéder. Vous y trouverez tous les renseignements la concernant.

Des représentants de BTRS forment avec les délégués des autres clubs du département le CODERS : **comité départemental de la retraite sportive**. Ce comité s'occupe, entre autres, de la formation des animateurs.

✓ FONCTIONNEMENT :

- ✓ **Site internet** : l'association possède un site internet : <http://www.bt-retraite-sportive.fr/>. Vous y trouverez toutes les informations utiles. **Consultez toujours le site la veille des randonnées** : vous y trouverez toutes les informations de dernière minute. L'animateur peut jusqu'au dernier moment modifier ou annuler sa randonnée. Si vous avez des questions, adressez-vous à l'animateur dont vous trouverez le numéro de téléphone sur le programme.
- ✓ **Calendrier** : BTRS fonctionne de septembre à juillet. Les activités sont arrêtées en été, de mi-juillet au début de septembre. Quand les effectifs seront fixés et les inscriptions terminées, vous recevrez un fichier avec les coordonnées de tous les adhérents. Cela peut être utile pour se regrouper et organiser du covoiturage.
- ✓ **Programmes des activités** : ils sont bimensuels, diffusés par mail à tous les adhérents et publié également sur notre site. Ceux qui n'ont pas d'adresse électronique doivent s'entendre avec un autre adhérent qui le tiendra au courant. L'heure indiquée sur le programme est celle du départ. Des indications sur le dénivelé, la durée, la difficulté technique du parcours vous y sont donnés pour vous aider à choisir. Ne vous surestimez pas, ne vous sous-estimez pas non plus. La veille des randonnées, intéressez-vous aux prévisions météo et prenez des vêtements en conséquence (poncho, vêtements chauds, gants, bonnet).
- ✓ **Déplacements** : ils se font en covoiturage avec les voitures des adhérents. La répartition par voiture se fait au moment du départ en fonction des personnes présentes. Il est souhaitable que les conducteurs ne soient pas toujours les mêmes. Le coût est indiqué par l'animateur sur la base des tarifs votés en AG (voir le compte-rendu sur le site), à savoir 1€ par tranche de 10kms du trajet aller auxquels s'ajoutent les frais d'autoroute. Tout le monde paie la même somme, même si certains sont récupérés en cours de route pour leur simplifier la vie. En cas de voiture ayant moins ou plus de passagers, l'animateur «lisse» les sommes distribuées. Nous prenons en général un «pot» après la randonnée. Pensez à avoir de la monnaie pour payer l'un et l'autre.
- ✓ **Païement des sommes dues à BTRS**: vous pouvez bien sûr payer par chèque à l'ordre de BTRS, mais désormais, si vous le souhaitez, vous pouvez payer par virement internet votre cotisation, la participation aux séjours, aux repas, etc. Nous vous y encourageons. Cette procédure est gratuite (à voir avec votre banque) et évite l'envoi d'un courrier. N'oubliez pas de préciser l'objet du virement. Notez les références bancaires du compte BTRS : **N° IBAN : FR76 3000 3002 6800 0372 8116 530**
- ✓ **Communication** : quel que soit le sujet de votre courrier, une seule adresse : **BTRS, 31 rue de Montespan 64340 Boucau**
adresse mail du secrétariat : secretariatbtrs@gmail.com adresse mail de la présidente : josette.duhart@yahoo.fr

✓ ACTIVITES PROPOSEES

- ✓ **randonnées en montagne (pédestres ou en raquettes l'hiver)**
 - le jeudi avec 3 niveaux différents et 4 groupes
 - un dimanche sur deux avec alternance des niveaux 1 et 2/3.
 - quelques week-end au cours de l'année.
 - des séjours
 - de randonnée pédestre 2 fois par an (fin de saison et en automne)
 - 1 séjour raquettes 1 fois par an en général au mois de mars
- ✓ **marche nordique** le mardi.
- ✓ **promenades à vélo sur piste cyclable** le vendredi après-midi.
- ✓ **Nouvelles activités cette année :**
 - une activité «gym aquatique» va commencer en avril (coût 6€ environ). Faites savoir si vous êtes intéressé(e)
 - des marches de 2/3h le dimanche matin tous les 15 jours, rendez-vous au stade de Tarnos à 9h. Début le 4 novembre.

✓ SECURITE:

*Pour sa propre sécurité et celle du groupe, chaque randonneur doit avoir dans son sac :
Un sifflet, une couverture de survie, la licence FFRS, la carte vitale, la carte européenne d'assurance maladie **valide**,
le «passeport santé» complété qui a été distribué à l'inscription.*

Les randonnées s'effectuent à la journée. Il faut donc emporter un pique-nique, de quoi boire en quantité suffisante. Il peut être utile d'avoir dans la voiture un range de vêtements et chaussures pour le retour ; il arrive que l'on finisse la randonnée trempés ou crottés !!!

*Notre association ne peut se maintenir et prospérer que s'il y a des gens qui s'engagent **bénévolement pour la faire vivre**. Pensez-y !
Si vous êtes intéressé, vous pouvez être formé, comme animateur de randonnée, de marche nordique ou comme membre du comité directeur, comme accompagnateur sportif. Chaque aide est précieuse. Parlez-en à un animateur ou à la présidente, Josette Duhart.*