

Bonjour Chers Amis du Népal, Namaste Namaste  
à l'occasion de cette 37<sup>ème</sup> Assemblée Générale Annuelle  
Je vous donne mon dernier Bilan moral - qui sera suivi du bilan des activités d'Adn par (JPierre et Nelly)<sup>oo</sup>  
Je tiens à tous vous féliciter, en particulier les animateurs, pour votre enthousiasme à l'encadrement des randonnées pédestres et toujours plus nombreuses., marches conscientes, ou marches nordiques régulières.

Je remercie vivement les membres actifs et bénévoles du bureau et du CA pour l'organisation administrative de toutes ces activités. L'association grossie et c'est presque une entreprise à plein temps si on ajoute toutes les heures passées par chacun d'entre nous ! Entre les réunions Fédé, le suivi des formations le balisage etc..

En décembre 2023, a eu lieu la remise de la médaille de bronze de Jeunesse et sports à Dominique pour ses nombreuses années d'engagement associatif ; d'organisation de sorties et de tâches administratives et notamment la trésorerie.

une nouvelle reconnaissance devra être donnée prochainement en fin d'année avec la médaille de bronze de jeunesse et sport ; à J Pierre, pour son activité continue à la marche nordique, aux séjours et à la vice présidence de notre association .les Amis du Népal ! Ca sera la 4eme médaille remise aux ADN.

Comme vous le savez, je suis très attachée aux valeurs associatives, et nous nous devons respect, bienveillance et reconnaissance mutuels, permettant à chacun de réaliser des nouveaux projets.

Je priorise depuis toujours l'intérêt collectif au moindre coût et le développement du sport-loisir-santé, par des échauffements et étirements à chaque sortie pour la sécurité et le confort et bien-être de tous mais aussi par des nouvelles marches en pleine conscience, véritable cure de jouvence et éloge à la lenteur.

Enfin, je vous remercie de respecter les consignes que vous préconisez vos animateurs. et vous encourage à poursuivre vos cursus de formation (du 1<sup>er</sup> secours à encadrant diplômé en randonnée ou en marche nordique etc.)

- Bilan de la nouvelle activité Marche consciente : jusqu'à 15 personnes ont participé cette saison - flop les jours où il y a aussi un rando classique de proposée avec visite patrimoine et pique nique ...! La discipline de la marche nordique est d'ailleurs très proche de la marche en conscience, cohérence cardiaque et marche afghane ! ,... ça devrait évoluer !!!

La 3eme édition de stage de marche consciente et taiji à Dinard en juin 2023 à été très appréciée et pour la première fois était ouverte aux adhérents de Spirales, il a intéressé 12 personnes, ce qui est très encourageant. De plus 9 adhérents ADN ont participé au we à Dinard pour de belles randonnées encadrées par Louis.) retour en image avec la clé usb.

Les séjours proposés bénévolement ont un franc succès et répondent à une forte demande c'est d'ailleurs déjà presque complet pour le stage de Dinard 2024. - et complet pour Le Terrou. (Corrèze)

Je vous souhaite à tous de très belles activités aux Amis du Népal

**L'association ! C'est nous tous !**

Vous pouvez dès à présent, proposer votre contribution pour une sortie !

Ou pour rejoindre le CA aux réunions d'ADN.

**Voici maintenant ma démission** que j'adresse Aux membres du bureau, au Ca et aux très nombreux adhérents d'ADN. environ 86 personnes à jour de cotisation sur 97 adhésions la saison 2022 -2023. Fondatrice, suite à un fabuleux voyage au Népal en 1984 puis en 1986, et Adhérente aux Amis du Népal depuis, Voilà déjà presque 40 ans que j'oeuvre activement aux randonnées et multiples séjours ADN ! mais aussi à tenir la barre en effet j'ai assumée la présidence et la vice- toutes ces années ainsi que bien souvent le secrétariat- avec mise à jour de l'ancien site web, le suivi des formations, le calendrier des activités, les contacts avec les adhérents et les partenaires sociaux etc... Heureusement depuis Novembre 2020 ; le CA. a pris le relais sur de nombreuses tâches avec un travail remarquable ! j'en suis reconnaissante, il était plus que temps !!!

Cette dernière saison a été particulièrement éprouvante, et vous le comprendrez, je l'espère. J'ai besoin de faire une pause

je donne ma démission de vice présidente officiellement au bureau d'ADN et par conséquent je ne renouvelle pas ma candidature lors de cette assemblée Générale du 17 novembre 2023.

NAMASTE.

Votre dévouée Ex Vice Présidente

Cathy DROUET.