



## ARPO - PROGRAMME MARCHE NORDIQUE Janvier à Avril 2019



En cas de doute, consulter le blog ou contacter l'animatrice ou l'animateur avant la séance pour savoir si la séance de marche nordique est maintenue (par exemple : changement de météo, etc ...)

**Pour le covoiturage** : chaque participant règle 0,07 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté.

**Le rendez-vous** des séances marche nordique a lieu sur le parking magasin Casino Rue Rodolphe d'Aymard ORANGE à 8 H 45 pour un départ à 9H.

**RAPPEL** : Les Participants doivent être équipés de bâtons adaptés, de chaussures à tige basse avec semelles crantées, et avoir dans un petit sac à dos : eau, licence, carte d'identité, carte Sécurité Sociale et carte mutuelle.

**2 GROUPES de NIVEAUX DIFFERENTS à chaque séance.** L'animateur responsable organise 2 groupes de niveaux différents selon le nombre d'animateurs et de participants.

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice/Animateur responsable
MARDI	08/01	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE
VENDREDI	11/01	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
SAMEDI	12/01	Pour fêter la nouvelle année, galette des rois offerte par l'ARPO, organisée par le C.A. dès 16 H à la maison des Associations 384 Route de Caderousse à ORANGE S'inscrire auprès de Marie-Claire dès que possible et au plus tard le 9 janvier 2019 inclus : <a href="mailto:jpmccolline@sfr.fr">jpmccolline@sfr.fr</a>		
MARDI	15/01	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
VENDREDI	18/01	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
MARDI	22/01	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	MARIE
VENDREDI	25/01	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
MARDI	29/01	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00 suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	ANDRE
VENDREDI	01/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
MARDI	05/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNARD
VENDREDI	08/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
MARDI VS	12/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNARD

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice/Animateur responsable
VENDREDI VS	15/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE
MARDI VS	19/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
VENDREDI VS	22/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
MARDI	26/02	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNARD
VENDREDI	01/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	MARIE
MARDI	05/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00 suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	ANDRE
VENDREDI	08/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
MARDI	12/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
VENDREDI	15/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
MARDI	19/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	MARIE
VENDREDI	22/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNARD
MARDI	26/03	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE
<b>La séance du vendredi 29 mars 2019 est reportée au samedi 30 mars 2019</b>				
SAMEDI	30/03	Journée de la randonnée à PIOLENC 2 circuits de 12 km et 8 km	8 h 30 du parking Casino	Comité Départemental 84 participation 5 € (pour assiette- repas, boissons, tombola)
MARDI	02/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00 suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	DANIEL
VENDREDI	05/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
VENDREDI	05/04	Réunion animateurs marche nordique à 15 h Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE		MARIE-FREDERIQUE
MARDI VS	09/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	MARIE

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice ou Animateur responsable
VENDREDI VS	12/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNARD
MARDI VS	16/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE
VENDREDI VS	19/4	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
MARDI	23/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	VINCENT
VENDREDI	26/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	VINCENT
MARDI	30/04	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
Mercredi	22/05	Rando-repas proposée par la R.P. ouverte à tous les adhérents de l'ARPO. Possibilité de s'inscrire pour le repas uniquement pour les adhérents qui ne souhaitent pas participer à la randonnée pédestre. Plus amples informations suivront		Marie-Claire <a href="mailto:jpmccolline@sfr.fr">jpmccolline@sfr.fr</a>



## INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019



### Conseil d'Administration 2018/2019

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND et Christine FAVRE
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Monique CHARNAY - Michel COMMUNAL – Bernard GANICHOT - Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER - Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.
- Présidents d'honneur : Fernand LE MOUELLIC et Guy SEGURET

IL EST VIVEMENT CONSEILLE DE CONSULTER LE BLOG OU DE CONTACTER L'ACCOMPAGNATEUR (TRICE) AVANT VOTRE PROJET DE SORTIE MARCHÉ NORDIQUE POUR DIVERS RENSEIGNEMENTS : MAINTIEN DE LA SEANCE (CHANGEMENT DE METEO) ETC...

AFIN DE FACILITER LES COMMUNICATIONS INTERNES VEUILLEZ COMMUNIQUER LE CAS ECHEANT VOTRE ADRESSE COURRIEL

A la Présidente Marie-Frédérique TIBERGHIE : [arpo.president@gmail.com](mailto:arpo.president@gmail.com)

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN [arpo.rando@gmail.com](mailto:arpo.rando@gmail.com) ou Christiane IGORA : [arpo.adhesion@gmail.com](mailto:arpo.adhesion@gmail.com)

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS [arpo.webmaster@gmail.com](mailto:arpo.webmaster@gmail.com)

### COVOITURAGE (Règlement intérieur de l'A.R.P.O.) :

Selon décision du C.A. en date du 28/10/2010 modifiée le 15/05/2012, le 27/02/2014, le 08/04/2014, le 17/09/2016, et le 22/09/2018

Le rendez-vous n'existe que pour permettre aux adhérents de se regrouper dans les voitures (covoiturage)

Dans le cadre des transports en automobile, nous demandons aux passagers d'indemniser le propriétaire du véhicule comme suit :

Quelle que soit la distance à 0,07 € du km par voiture, quel que soit le nombre de personnes transportées dans la voiture

Plus éventuellement, partage des frais d'autoroute et de parking.

Selon les besoins, le Conseil d'administration pourra modifier le taux et le mode d'indemnisation.



**A.R.P.O. NOS ANIMATRICES - ANIMATEURS**  
**Pour l'activité MARCHE NORDIQUE Saison 2018/2019**

DANIEL	<b>DORDOLO</b>	<b>04.90.34.29.26</b>	<b>06.08.14.50.12</b>	<a href="mailto:dan.dordolo@gmail.com">dan.dordolo@gmail.com</a>
BERNARD	<b>GANICHOT</b>	<b>04.90.34.18.63</b>	<b>06.52.59.26.71</b>	<a href="mailto:bernard.ganichot@free.fr">bernard.ganichot@free.fr</a>
BERNADETTE	<b>MIALET</b>		<b>06.38.88.08.55</b>	<a href="mailto:mbernadette@free.fr">mbernadette@free.fr</a>
ANDRE	<b>PACCOUD</b>	<b>04.90.34.09.19</b>	<b>06.11.99.55.98</b>	<a href="mailto:andre.paccoud@laposte.net">andre.paccoud@laposte.net</a>
MARIE	<b>VENTRIBOUT</b>	<b>04.90.36.12.21</b>	<b>06.48.70.09.25</b>	<a href="mailto:patrick.ventribout@sfr.fr">patrick.ventribout@sfr.fr</a>
PATRICK	<b>VENTRIBOUT</b>	<b>04.90.36.12.21</b>	<b>06.48.70.09.25</b>	<a href="mailto:patrick.ventribout@sfr.fr">patrick.ventribout@sfr.fr</a>