



ARPO - PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE 3ème quadrimestre 2017

Le départ des séances de marche nordique a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe d'Aymard - ORANGE

Jour	DATE		Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dén m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ma	05/09	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André
Ve	08/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Bernadette
Ma	12/09	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	15/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	19/09	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	22/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	26/09	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	29/09	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	03/10	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	06/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	10/10	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	13/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette

	Jour		Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dén m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ma	17/10	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	20/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	24/10	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	27/10	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	31/10	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	03/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	07/11	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	10/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	14/11	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie
Ve	17/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	Patrick & Marie, Bernadette
Ma	21/11	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	24/11	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	28/11	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	01/12	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette

Jour	DATE		Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dén m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ma	05/12	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	08/12	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	12/12	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	15/12	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	19/12	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	22/12	Vacances de Noël								
Ma	26/12	Vacances de Noël								
Ve	29/12	Vacances de Noël								
Ma	02/01/18	Vacances de Noël								
Ve	05/01/18	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Ma	09/01/18	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	12/01/18	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette
Sam	13/01/18	GALETTES DES ROIS pour fêter la nouvelle année. Rendez-vous à la Maison des Associations dès 16 H jusque 19 H.								
Ma	16/01/18	Marche Nordique					MN	9h00	Site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie
Ve	19/01/18	Marche Nordique					MN+	9h00	Séance « dynamique » – site précisé sur le blog à J-2	André, Patrick & Marie, Bernadette

A.R.P.O. NOS ANIMATEURS - ANIMATRICES

Activité MARCHE NORDIQUE Saison 2017/2018

ANDRE	PACCOUD	04.90.34.09.19	06.11.99.55.98	André P andre.paccoud@laposte.net
BERNADETTE	MIALET		06.38.88.08.55	Bernadette mbernadette@free.fr
PATRICK & MARIE	VENTRIBOUT	04.90.36.12.21	06.48.70.09.25	Patrick et Marie patrick.ventribout@sfr.fr

Conseil d'Administration : le mandat des membres du Conseil d'Administration prend fin à la date de la prochaine Assemblée Générale soit le 9 septembre 2017. L'élection des nouveaux membres se présentant ou réélection des anciens membres se représentant aura lieu lors de l'Assemblée Générale dont la date est fixée au 9 Septembre 2017.

Mandat expirant de : - Président : Guy SEGURET

- Président d'honneur : Fernand LE MOUELLIC

- Vice-Président : André PACCOUD

- Trésorières : Monique ARMAND – Annie SEGURET – Annick BADOR

- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA

- Administrateurs : Michel COMMUNAL - Christian DAMIOT - Jean-Michel LOUIS - Marie-Frédérique TIBERGHIE

La liste des membres du C.A. pour la prochaine saison avec les postes attribués vous sera communiqué dans la semaine qui suivra l'A.G.

IL EST VIVEMENT CONSEILLE DE CONTACTER L'ANIMATEUR (TRICE) AVANT VOTRE PROJET DE MARCHE NORDIQUE POUR DIVERS RENSEIGNEMENTS : LIEU DE RENDEZ-VOUS (normalement signalé sur le blog) MAINTIEN DE LA SEANCE (CHANGEMENT DE METEO) ETC...

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

Au Président GUY : guy.seguret@aliceadsl.fr ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane

IGORA : igora.christiane@neuf.fr

blog : <http://arporange.hautetfort.com> – Responsable du blog pour la marche nordique : André PACCOUD

andre.paccoud@laposte.net : vous pouvez lui adresser vos photos et vos observations.

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 et le 17/09/2016 :

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 0,05 € 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.