



ARPO - PROGRAMME MARCHE NORDIQUE 3ème QUADRIMESTRE 2018



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 0,05 € 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
SAMEDI	01/09	Journée des Associations de 10 H à 17 H Notre stand est situé Place de la Mairie à ORANGE		MARIE-FREDERIQUE
DES GROUPES D'INITIATION POUR LES DEBUTANTS SONT PROPOSES JUSQU'AU 31/10/2018				
VENDREDI	07/09	Parc de SERIGNAN (+ groupe initiation)	9 h 00	ANDRE P.
MARDI	11/09	Parc de SERIGNAN (+ groupe initiation)	9 h 00	DANIEL
VENDREDI	14/09	A définir (+ groupe initiation)	9 h 00	BERNARD
VENDREDI	14/09	Réunion Conseil d'Administration à 17 h Salle rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE		MARIE-FREDERIQUE
Semaine du 16 au 23 septembre 2018 VIème semaine vaclusienne de la marche nordique ouverte aux adhérents ARPO et autres clubs				
MARDI	18/09	Le Paty PIOLENC(+ groupe initiation)	9 h 00 suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	PATRICK
VENDREDI	21/09	CHATEAUNEUF, Islon + Luc(+ groupe initiation)	9 h 00	BERNADETTE

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice/Animateur responsable
SAMEDI	22/09	Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire ARPO – Emargement et vote à partir de 16 H à la maison des Associations d'ORANGE		MARIE-FREDERIQUE
DIMANCHE	23/09	Journée Interclubs du Haut-Vaucluse : Fête (Faites) de la marche nordique en Haut-Vaucluse RV parking du Casino 8h pour un départ à 8h15 en covoiturage 2 lieux de départ pour 2 parcours allerde 9km et 8km, retour aux voitures soit en MN soit en randonnée pédestre prévoir pique-nique, apéritif offert (se reporter au document explicatif joint au programme-inscription+tombola 2€)		
MARDI	25/09	Sera précisé sur le blog à J-2 (+ groupe initiation)	9 h 00	ANDRE P.
VENDREDI	28/09	Sera précisé sur le blog à J-2 (+ groupe initiation)	9 h 00	BERNARD
MARDI	02/10	Sera précisé sur le blog à J-2(+ groupe initiation)	9 h 00	DANIEL
VENDREDI	05/10	Sera précisé sur le blog à J-2(+ groupe initiation)	9 h 00	BERNADETTE
MARDI	09/10	Sera précisé sur le blog à J-2(+ groupe initiation)	9 h 00	MARIE
VENDREDI	12/10	Sera précisé sur le blog à J-2(+ groupe initiation)	9 h 00	ANDRE P.
MARDI	16/10	Sera précisé sur le blog à J-2(+ groupe initiation)	9 h 00	PATRICK
VENDREDI	19/10	Sera précisé sur le blog à J-2(+ groupe initiation)	9 h 00 suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	MARIE
MARDI VS	23/10	Sera précisé sur le blog à J-2 (+ groupe initiation)	9 h 00	DANIEL
VENDREDI VS	26/10	Sera précisé sur le blog à J-2 (+ groupe initiation)	9 h 00	BERNADETTE
MARDI VS	30/10	Sera précisé sur le blog à J-2 (+ groupe initiation)	9 h 00	BERNARD
VENDREDI VS	02/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE P.

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice ou Animateur responsable
MARDI	06/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
VENDREDI	09/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	MARIE
MARDI	13/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNARD
VENDREDI	16/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
MARDI	20/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
VENDREDI	23/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
MARDI	27/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	MARIE
VENDREDI	30/11	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
MARDI	04/12	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	PATRICK
VENDREDI	07/12	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	BERNADETTE
MARDI	11/12	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	B ERNARD
VENDREDI	14/12	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	ANDRE P.
MARDI	18/12	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00 suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	MARIE

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice ou Animateur responsable
VENDREDI	21/12	Sera précisé sur le blog à J-2	9 h 00	DANIEL
SAMEDI	6/1/2019	Galette des rois pour fêter la nouvelle année, offerte par l'ARPO Rendez-vous salle des Associations dès 16 H jusque 19 H		MARIE FREDERIQUE

Si neige au Mont Ventoux, organisation d'une sortie raquettes à la journée en janvier 2019 par Guy.

Rappel : sortie rando-raquettes les 8-9 et 10 février 2019 à Super Dévoluy organisée par Dominique et Elisabeth. Il reste 2 places disponibles



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019



Conseil d'Administration 2017/2018

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIEU
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND – Nadine RIQUELME
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Michel COMMUNAL - Christian DAMIOT – Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER - Guy SEGURET – Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.

- Président d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC

.....

IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ 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 ÉCHÉANT VOTRE ADRESSE COURRIEL

A la Présidente Marie-Frédérique TIBERGHIEU : arpo.president@gmail.com

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : igora.christiane@neuf.fr

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS 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 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.



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

DANIEL	DORDOLO	04.90.34.29.26	06.08.14.50.12	dan.dordolo@gmail.com
BERNARD	GANICHOT	04.90.34.18.63	06.52.59.26.71	bernard.ganichot@free.fr
BERNADETTE	MIALET		06.38.88.08.55	mbernadette@free.fr
ANDRE	PACCOUD	04.90.34.09.19	06.11.99.55.98	andre.paccoud@laposte.net
MARIE	VENTRIBOUT	04.90.36.12.21	06.48.70.09.25	patrick.ventribout@sfr.fr
PATRICK	VENTRIBOUT	04.90.36.12.21	06.48.70.09.25	patrick.ventribout@sfr.fr