



ARPO - PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE 3^{ème} QUADRIMESTRE 2022



Dans le respect des dispositions sanitaires dues u Covid

En cas de doute, consulter le blog <http://www.manord.fr> 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 0,08 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté. Le covoiturage est sous la responsabilité des chauffeurs. La responsabilité de l'ARPO n'est engagée qu'à partir du lieu de RV de départ de la MN et non du lieu de covoiturage. **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.

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

JOUR	Lieu et RV sur place et tout autre renseignement :	Heure RV 8 h 45 Départ Parking de Casino 9 h	Informations complémentaires
Tous les mardis	consulter le blog http://www.manord.fr	Départ 9 h	Initiation jusqu'au 30 novembre pour les nouveaux pratiquants
Tous les vendredis	consulter le blog http://www.manord.fr	Départ 9 h	Initiation jusqu'au 30 novembre pour les nouveaux pratiquants
Samedi 19/11/2022	ASSEMBLEE GENERALE Hall des expositions Avenue Charles Dardun – ORANGE à 16 h		
Samedi 14 Janvier 2023	GALETTE DES ROIS Hall des expositions Avenue Charles Dardun ORANGE à 16 h		



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2022/2023



Conseil d'Administration 2021/2022

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE
 - Vice-Présidents : Roger SILVA et Dominique GRISLIN
 - Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE
 - Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Patrick LAUPIES
 - Webmaster : Roger SILVA
 - Administrateurs : Fred CAILHOL - Bernard GANICHOT – Martine FICHOT - Christiane IGORA – Michèle LELONG-SANTI - Elisabeth SCHWEITZER - 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 Patrick LAUPIES : arpo.adhesion@gmail.com ou Bernard GANICHOT : bernard.ganichot@free.fr ou Michèle LELONG-SANTI : arpo84.contact@gmail.com -
Tél 07 49 76 92 75
blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Roger SILVA arpo.webmaster@gmail.com.

Tous les renseignements spécifiques à la Marche Nordique consulter <http://manord.fr>

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 0,08 € du km par voiture, quel que soit le nombre de personnes transportées dans la voiture

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 2022/2023



DANIEL	DORDOLO	06.08.14.50.12	dan.dordolo@gmail.com
BERNARD	GANICHOT	06.52.59.26.71	bernard.ganichot@free.fr
VIOLA	GANICHOT	06.52.59.26.71	viola.ganichot@free.fr
BERNADETTE	MIALET	06.38.88.08.55	mbernadette@free.fr
ANDRE	PACCOUD	06.11.99.55.98	andre.paccoud@laposte.net
ANNIE	ROCHE	06.20.66.32.32	jeanpaul.roche@wanadoo.fr
MARIE	VENTRIBOUT	06.48.70.09.25	patrick.ventribout@sfr.fr
PATRICK	VENTRIBOUT	06.48.70.09.25	patrick.ventribout@sfr.fr

En cas d'annulation de séance marche nordique, l'information est diffusée sur le blog Manord.