



ARPO - PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE 3^{ème} QUADRIMESTRE 2019



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 0,07 € 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	Lieu et RV sur place : consulter le blog http://www.manord.fr	Heure RV 8h45 Départ Parking de Casino 9h	Animatrice/Animateur responsable
mardi	3/9	Séance de reprise pour les pratiquants initiés	Départ 9h	André
vendredi	6/9			Patrick
mardi	10/9			Daniel
vendredi	13/9			Bernadette
samedi	14/9	Journée des associations stand place Clemenceau devant la Mairie	9h-18h	Bernard le matin Patrick et Marie l'après-midi
Mardi	17/9	Accueil des nouveaux et début des séances d'initiation	Départ 9h	Marie
vendredi	20/9			Bernard
samedi	21/9	Assemblée Générale Hall des expositions	16h	Marie-Frédérique
Mardi	24/9		Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	Patrick
vendredi	27/9			André
Dimanche	29/9	Chusclan (30) 31 ^{ème} Fête de la Randonnée GARD	Départ accompagné 10h à Chusclan	Associations de Gard
mardi	1/10			Bernard

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice/Animateur responsable
vendredi	4/10			Bernadette
mardi	8/10			Marie
vendredi	11/10			Daniel
mardi	15/10			André
vendredi	18/10			Patrick
mardi	22/10		Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	Daniel
vendredi	25/10			Bernadette
mardi	29/10			Marie
vendredi	1/11	Pas de séance		
mardi	5/11			Patrick
vendredi	8/11			André
mardi	13/11			Bernard
vendredi	15/11			Daniel
mardi	19/11			Bernadette
vendredi	22/11			André
mardi	26/11			Marie
vendredi	29/11			Patrick
mardi	3/12			Daniel
vendredi	6/12	Téléthon		Bernadette
Mardi	10/12		Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun	Marie
mardi	10/12	Réunion des animateurs de marche nordique	17h maison des associations 384 route de Caderousse	tous
Vendredi	13/12			Bernard

JOUR	DATE	Destination durée et dénivelé : consulter le blog	Heure Départ Parking de Casino	Animatrice/Animateur responsable
Mardi	17/12			André
Vendredi	20/12			Patrick
Mardi	7/1			Daniel
vendredi	10/1			Bernadette
samedi	11/1	Galette des rois offert par l'Arpo Hall des expositions	16h	Marie-Frédérique

Journée de la Marche Nordique samedi 28 mars 2020 à Malemort du Comtat

**Séjour de marche nordique du 14 au 19 juin 2020 en ANDORRE
contacter André ou Bernard pour renseignements et inscription avant le 30 septembre 2019**

**L'ARPO déménage ! Nouvelle adresse et nouveau local :
Maison de Associations - 384 route de Caderousse 84100 Orange**



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019



Conseil d'Administration 2018/2019

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIEU
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND – 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 MOUPELLIC 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 TIBERGHIEU : arpo.president@gmail.com

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : arpo.adhesion@gmail.com

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, 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 MARCHÉ NORDIQUE Saison 2019/2020

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

En cas d'annulation de séance marche nordique, l'information est diffusée sur le blog Manord. L'animateur responsable se présente au lieu de rendez-vous prévu pour aviser d'éventuels adhérents présents car n'ayant pas lu l'annonce émise.