

FIN DE SAISON 23-24

Vendredi 14 juin à 19h30 :

- Assemblée générale de l'Association Familles Rurales Vercel. Vous y êtes cordialement invités(es).
- Périscolaire – 11 rue Jésus – VERCEL.

Programme :

- Rapports : moral, activités, financier,
- Règlement intérieur de l'association : fonctionnement du périscolaire, des activités,
- Pourquoi adhérer à l'AFR,
- Prix de la carte d'adhésion AFR pour 2025,
- Appel à bénévoles.

Vendredi 21 juin : journée de la section « Marche Nordique & Orientation ».

- Marche-Orientation (facile) à BELVOIR, le matin,
- Pique-nique,
- Marche à SANCEY « Le site des Nains » et « Les grottes de la Baume » l'après-midi,
- Afin de d'effectuer les copies de cartes, vous me dites si intéressés(es) pour le vendredi 14 juin.
- Condition : une météo propice.

Vendredi 28 juin : dernière activité de la saison.

ORIENTATION PROCHAINE SAISON-24 – 25

Initiation à la pratique de la Marche Nordique :

- Mardis 10 et 17 septembre à 9h00 :
- Pour les nouvelles personnes intéressées par l'activité.
- Stade de Vercel – RDV : parking derrière le gymnase.

Reprise activité de la section : Vendredi 6 septembre à 9h00.

Formalités d adhésions à l'association :

- Lundi 16 septembre de 9 à 11h30,
- Salle de réunion – Maison des Services – 11 rue Jésus – VERCEL.
- Par la suite, inscriptions effectuées à l'issue d'une marche du vendredi.

Projet envisagé pour le programme de marche :

En fonction des facteurs d'aptitude physique des membres du groupe, j'envisage d'instaurer un programme de marche en alternant :

- Des marches « faciles » sur terrain plus ou moins « plat » d'une distance comprise entre 4 et 6km. Elles se dénommeraient « Marches Douces », soit « M D »,
- Des marches sur terrain plus varié au point de vue dénivelé ou difficulté, à peine plus longues comprises entre 6 et 7,5km. Elles se dénommeraient « Marches Plus », soit « M+ »,
- Quelques Marches-Orientation (M-O),
- Participation libre des adhérents(es).

A l'étude : gymnastique d'entretien.

- Le vendredi en cas de météo défavorable pour la marche,
- En fonction du nombre de participants(es) intéressés(es), 2 séances pourraient être mis en place, l'une à 9h00 et la deuxième à 10h15.
- Moyen personnel : un tapis (ou couverture pliée). Pratique pieds nus ou chaussettes.
- Salle de gym – Maison des Services.

Information : La nouvelle note de fonctionnement et le programme seront exposés sur le site AFR, pour fin août.

Vos avis ou propositions : peuvent m'aider à moduler ces perspectives. Vous voudrez bien me les communiquer au cours de ces quelques dernières séances.