



Association de Retraités Nestlé

Informations Générales

1. Introduction

Constituée le 8 décembre 1971 et entrée en activité le 1er janvier 1972, l'Association de Retraités Nestlé (ARN) a pour but de réunir les retraités Nestlé et de créer des liens d'amitié entre eux, tout en leur permettant d'exercer des activités sportives ou culturelles qui les intéressent.

Les conjoints des retraités, ainsi que les personnes pensionnées par une société appartenant au groupe Nestlé peuvent aussi devenir membres de l'ARN, sans autre formalité que celle de remplir un bulletin d'inscription en allant sur la page ARN du site internet <https://arninfo.ch/activity/arn>

Les compagnes, les compagnons ou partenaires peuvent également demander leur affiliation à l'ARN, mais celle-ci doit être soumise au préalable au Comité.

2. Activités

L'ARN organise plusieurs activités, auxquelles les membres peuvent s'inscrire. Elles sont décrites sur le site internet de l'Association : <https://www.arninfo.ch>
Ce sont actuellement les suivantes:

Aquagym	Tourisme pédestre :
Cyclo-Balades	Randonnées alpines
Via Ferrata	Marches
Excursions et voyages culturels	Promenades
Gymnastique	Nordic Walking
Jeux : Fléchettes Jass	Raquettes
Porte ouverte	Randonnées à ski
	Ski de fond
	Ski de piste

Le nombre des activités n'est pas limité. Il peut augmenter ou diminuer en fonction de l'intérêt que les membres portent à la vie de l'Association, comme participants ou animateurs des activités. Le comité de l'ARN est ouvert à toute proposition, pour autant qu'elle rencontre un écho suffisant.

Une description rapide des activités est donnée en annexe.

3. Organisation de l'ARN

Toutes les formalités administratives, telles qu'inscriptions, cotisations ou démissions, etc., sont traitées par le Secrétariat de l'ARN. Le bureau est situé dans le Bâtiment B, En Bergère, B R-415, tél. 021 924 2149, et il **est ouvert toute la journée du jeudi**. En dehors des périodes d'ouverture, la Secrétaire peut être contactée par email, via le site Internet www.arninfo.ch soit directement à l'adresse suivante: admin@arninfo.ch

Grâce à l'irremplaçable concours de ses animateurs et animatrices, ainsi que de leurs adjoint(e)s, choisis parmi ses membres, l'ARN gère de façon autonome l'organisation de ses différentes activités.

Les ressources de l'ARN proviennent essentiellement des cotisations de ses membres. Le montant annuel de la cotisation est actuellement de **CHF 30.-/an** et comprend l'inscription à une ou plusieurs activités choisies par l'intéressé (cependant les frais engendrés par la pratique de cette activité sont en plus).

A ces cotisations s'ajoute une contribution de Nestlé sous forme de mise à disposition de locaux (Secrétariat, Foyer ASLN rue de l'Hôtel de Ville à Vevey, Salle d'Armes à Nestlé Suisse, Salle polyvalente pour l'Assemblée Générale), et d'infrastructures administratives.

L'ARN est une association d'utilité publique régie par les articles 60 et suivants du Code civil. Une Assemblée Générale est convoquée chaque année pour élire son ou sa Présidente, ainsi que son bureau et son Comité (voir les statuts pour plus d'information).

ACTIVITES DE L'ARN

Aquagym

Les membres se retrouvent chaque lundi, de 16h30 à 17h15h à la piscine de La Tour-de-Peilz pour une séance de gymnastique aquatique suivie éventuellement de quelques brasses. Possibilité de se rencontrer aussi chaque vendredi, de 16h à 17h. Pour le prix de CHF 4,- la piscine (température de l'eau 27° à 28°) est réservée de 16h à 17h aux retraités(es) sans les nuisances habituelles des bassins publics. Cartes de 10 entrées CHF 30, abonnement annuel CHF 100. Pas d'aquagym pendant les relâches et vacances scolaires la piscine étant fermée pendant cette période.

Cyclobalades

Cette section offre la possibilité de pratiquer un sport stimulant dans une ambiance chaleureuse, à travers des paysages peu connus, hors des axes de grande circulation. Les chefs de course dénichent des itinéraires originaux pour découvrir les régions voisines sous un angle nouveau. Le vendredi tous les quinze jours, d'avril à octobre, par beau temps, des randonnées de 30 à 60 km sont organisées, avec une pause pour se restaurer et faire plus ample connaissance. Certaines courses offrent la possibilité de choix entre 2 groupes, correspondant à 2 degrés de difficulté, les 2 groupes se retrouvent sur une partie de l'itinéraire.

Via Ferrata

La Via Ferrata consiste à escalader des parois rocheuses redressées, presque verticales, sur des itinéraires préparés avec des arceaux métalliques scellés dans la pierre. Il faut un équipement spécifique : baudrier, casque et longe. Une sortie par mois le vendredi, renvoyé au vendredi suivant en cas de mauvais temps. Le nombre de participants est limité et l'Initiation est individuelle.

Excursions et voyages culturels

Excursions

En principe 8 excursions d'une journée durant la belle saison. Ces sorties, dont le parcours est soigneusement étudié pour offrir un maximum d'agrément, comportent en général la visite d'un site d'intérêt culturel ou général. Elles représentent surtout, pour un bon nombre de nos membres, l'occasion de se rencontrer dans un climat familial et convivial.

Voyages

Chaque année, un ou deux voyages de plusieurs jours, voire de 1 à 3 semaines sont organisés en collaboration avec une agence de voyages.

Gymnastique

Cette activité permet aux affiliés l'occasion d'une gymnastique douce pour se maintenir en forme. Le but est de travailler tous les membres du corps pour l'assouplir et garder une bonne condition physique.

Il existe 4 groupes mixtes (dames et messieurs) ; deux le lundi matin et deux le jeudi matin de 9h00 à 10h00 ou de 10h00 à 11h00. Les participants se retrouvent à la Salle d'Armes de Nestlé Suisse, Bâtiment I, La Tour-de-Peilz, pour des exercices d'assouplissement et autres, sous la surveillance d'une monitrice qualifiée, rémunérée par les cotisations des participants.

J e u x

Fléchettes

Tous les premiers et troisièmes lundis de chaque mois, à 14.30h au Foyer ASLN, 2^{ème} étage, rue de l'Hôtel-de-Ville 1, Vevey. En principe chaque joueur garde ses 3 fléchettes et les lance sur une des cibles fixées au mur.

Jass

Les joueurs de Jass se trouvent tous les jeudis de 14h00 à 17h00 pour un tournoi au foyer de l'ASLN au 1^{er} étage, Rue de l'Hôtel de Ville 1 à Vevey. Les paires sont formées au fur et à mesure de l'arrivée des joueurs. Nous jouons le chibre, le obenabe et le untenufe, le partenaire est choisi par tirage au sort.

Porte ouverte

Le premier mardi de chaque mois (sauf en juillet, août et septembre), "Porte ouverte" accueille ses membres à 14h 30 au Foyer ASLN, 1^{er} étage, rue de l'Hôtel-de-Ville 1, à Vevey pour des conférences, des projections de films ou de diapositives sur des sujets très variés. A l'approche des fêtes de fin d'année, des séances musicales sont également au programme. Une inscription préalable n'est pas nécessaire. Ces après-midis se terminent habituellement par une petite collation amicale.

Tourisme pédestre:

Le Tourisme pédestre offre 8 activités différentes, adaptées aux capacités physiques et aux motivations de chacun. Il est possible de s'inscrire à plusieurs d'entre elles. Une ou deux fois par an, le programme des activités prévues dans chacune des sections, accompagné de circulaires détaillées et de bulletins d'inscription, est adressé aux membres de la section concernée.

- **Randonnées alpines**

Les randonnées sont encore plus exigeantes sur le plan physique : sentiers alpins, pentes plus raides, dénivellation (montée) entre 600 et 1500 m, temps de marche total entre 4 et 8h, parfois parcours sur rochers et/ou glaciers. De mai à novembre, elles ont lieu les mardis, avec renvoi éventuel aux jeudis. Quelques courses s'étalent sur 2 jours ou plus. Les courses très exigeantes sont dédoublées par une course facile permettant au plus grand nombre de participer.

- **Marches**

Qu'elles soient de niveau Marche (M) ou Grande Marche (GM) les marches offrent des parcours très variés. Elles exigent davantage d'effort physique, puisqu'elles durent généralement entre 3h et 4h (voire exceptionnellement 5h). La dénivellation de montée peut (rarement) atteindre 600 m. D'avril à fin octobre, elles ont lieu les mercredis, avec renvoi possible aux vendredis.

- **Promenades**

Sorties à la portée de (presque) tous d'une durée d'environ 2 à 3 heures jusqu'à environ 10 km de marche et 250 mètres de dénivelé. Les promenades ont lieu le vendredi tous les 15 jours, de fin mars à fin octobre et se terminent généralement par un repas dans un restaurant sympa.

- **Nordic walking**

Cette marche n'est pas simplement de la marche avec des bâtons, mais un entraînement systématique qui, comme la gymnastique, nécessite une technique appropriée et une pratique régulière. C'est pour ces raisons qu'il est nécessaire que chacun(e) ait suivi d'abord un cours de formation (5 x 2 h). Les sorties ont lieu les lundis de 14h00 à 16h00 (en juillet/août de 09h à 11h), par n'importe quel temps et toute l'année.

- **Raquettes**

Découverte de beaux paysages hivernaux en dehors des sentiers battus. Ces sorties sont classées en plusieurs degrés de difficulté, de A à C. La durée et la dénivellation varient selon la difficulté, de 2 à 3 h et 300 m pour le groupe A, jusqu'à 6h et 1200 m pour le groupe C. De janvier à fin mars, elles ont lieu les mardis, avec renvoi possible aux jeudis (jeudi et report au vendredi pour le groupe C)

- **Randonnées à ski**

Ce sont des courses en moyenne et haute montagne, destinées aux amateurs de randonnées à peaux de phoque (descentes hors-pistes). Dénivellation (montée) entre 700 et 1300 m. De début janvier à début juin, elles ont lieu les mardis, avec renvoi éventuel aux jeudis. Quelques courses s'étalent sur deux jours ou plus.

- **Ski de fond**

Le ski de fond est une randonnée sur des pistes tracées spécifiquement pour cette activité, soit en style classique, soit en style skating. De janvier à fin mars, elles ont lieu les mercredis avec renvoi éventuel aux vendredis.

- **Ski de piste**

Une douzaine de sorties ont lieu de janvier au début avril. En général, ces courses durent un jour, les mardis avec renvoi éventuel aux jeudis en cas de mauvais temps.

Plusieurs sections telles que Marches, Cyclobalades, Nordic walking, Randonnées alpines, Randonnées à skis, Promenades et Ski de piste, organisent des activités de plusieurs jours en Suisse ou à l'étranger.