



# 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. 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 en général le jeudi matin. En dehors des périodes d'ouverture, la Secrétaire peut être contactée par email, via le site Internet [www.arninfo.ch](http://www.arninfo.ch) soit directement à l'adresse suivante : [admin@arninfo.ch](mailto: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).

### 3. 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 :

Cyclobalades	Tourisme pédestre :
Excursions et voyages culturels	Randonnées alpines
Gymnastique	Marches
Jeux : Fléchettes / Jass	Balades
Porte ouverte	Nordic Walking
Via Ferrata	Raquettes
	Randonnées à ski
	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.

#### Cyclobalades

L'activité Cyclobalades 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 deux groupes, correspondant à deux degrés de difficulté, les deux groupes se retrouvent sur une partie de l'itinéraire.

Les participants utilisent habituellement leur propre matériel. Les parcours empruntent souvent des chemins non revêtus, c'est alors le type VTC (Vélo Tous Chemins) qui est le mieux adapté, mais un VTT convient très bien. Pour certaines courses, il est possible d'utiliser un vélo de route. Il est aussi possible de louer une bicyclette dans une des gares CFF, et depuis quelques années, les e-bikes sont bienvenus dans nos Cyclobalades.

#### Excursions et voyages culturels

##### Excursions

En principe 4-6 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 chaleureux.

##### 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 quatre 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 dans la Salle d'Armes de Nestlé, Entre-deux Villes). La monitrice, Francesca Vogt entraîne les membres dans une atmosphère détendue et offre chaque semaine un programme différent. La musique de fond et le matériel adapté facilitent les exercices.

Une sortie en été et le repas de Noël permettent aux membres de faire connaissance avec les autres membres des quatre groupes de la section GYMNASTIQUE et de vivre des moments agréables et décontractés

## J e u x

### Fléchettes

Tous les premiers et troisièmes lundis de chaque mois, à 14.30h au Foyer ASLN, 2<sup>ème</sup> étage, rue de l'Hôtel-de-Ville 1, Vevey. En principe chaque joueur garde ses trois fléchettes et les lance sur une des cibles fixées au mur du local.

### Jass

La section jass se rencontre pour jouer au 1<sup>er</sup> étage du Foyer ASLN, (1, rue de l'Hôtel de Ville à Vevey), tous les jeudis après-midi à 14h00 à 17h00.

Les paires sont formées au fur et à mesure de l'arrivée des joueurs. Ils jouent le chibre, le obenabe et le untenufe, le partenaire est choisi par tirage au sort. Pour faciliter l'organisation et optimiser le nombre de participants, les joueurs s'annoncent sur le groupe WhatsApp créé par la section au plus tard le mardi soir.

### 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.

### Tourisme pédestre :

Le Tourisme pédestre offre sept 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

La section « Randonnées alpines » et ses cheffes et chefs de course vous invitent à découvrir les montagnes Suisses, leurs fabuleux paysages et la faune et la flore au sein d'un groupe où règne la bonne camaraderie.

Les sorties ont lieu de mai à octobre, le mardi avec renvoi à jeudi en cas de météo incertaine.

Ils proposent des randonnées de difficultés T1 à T4 (Cotation du Club Alpin Suisse) et des courses faciles en haute montagne. Quelques courses peuvent s'étaler sur deux jours ou plus. Normalement, une semaine de

randonnée est organisée annuellement en Suisse ou à l'étranger. Les insatiables continuent avec quelques Ders des ders au mois de novembre.

Les randonnées sont assez exigeantes sur le plan physique : sentiers alpins, pentes raides, dénivellation (montée) entre 600 et 1500 m, temps de marche total entre 4 et 8h, parfois parcours sur rochers et/ou glaciers.

## Marches

Se situant entre les « Randonnées Alpines » et les « Balades » au niveau de l'effort et des temps de marche, la section Marches vous permet de découvrir chaque semaine de nouveaux sentiers et paysages.

Les marches ont lieu d'avril à octobre, le mercredi ou, en cas de météo peu clémente, elles sont renvoyées au vendredi.

Une semaine pedestre est également organisée chaque année, soit à l'étranger, soit en Suisse.

En début d'année, les chefs de course établissent un programme le plus varié possible au niveau des régions visitées, des difficultés et longueurs des parcours.

Deux degrés de difficultés sont proposés,

- **les Marches – M** : temps de marche 3 à 4 h, dénivellations jusqu'à 400m,
- **les Grandes Marches – GM** : temps de marche 4 à 5 h, dénivellations 500 à 700 m.

## Balades

Les balades représentent toujours une bonne occasion d'être dans la nature, découvrir agréablement de beaux endroits dans différents cantons romands, et dans la plupart des cas, de partager un repas dans un restaurant sympa, d'avril à octobre, **toutes les quinzaines le mercredi**. Les balades, d'une durée d'environ 2 à 3 heures de marche (jusqu'à environ 10 km et 250 mètres de dénivélé) demandent une condition physique adéquate. Elles empruntent généralement de bons chemins ou sentiers forestiers balisés.

## Nordic Walking

Le Nordic Walking correspond à un mouvement idéal qui maintient le corps en forme, augmente le bien-être et aide à éliminer les tensions, aussi bien physiques que mentales. Nous nous permettons de vous rappeler que ce sport n'est pas simplement de la marche avec des bâtons comme l'on est tenté de le penser trop communément, mais un entraînement systématique qui, comme la gymnastique, nécessite une technique appropriée et une pratique systématique et 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.)** Sous ces conditions, il est possible de tirer pleinement les bénéfices de ce sport qui :

- fait travailler 90 % de la musculature en ménageant les articulations et le dos
- soulage les tensions au niveau de la nuque et du haut du dos
- améliore la circulation sanguine et la coordination des mouvements
- augmente l'endurance
- constitue un véritable fitness en plein air et, finalement,
- contribue efficacement au bien-être physique et psychique.

## Raquettes

La section « Raquettes à neige » propose la découverte de beaux paysages hivernaux en nous promenant loin des sentiers battus, de pratiquer un sport qui permet de maintenir « la forme » et de faire partie d'un groupe où règne une bonne camaraderie.

Les chefs de course proposent chaque année un programme varié de sorties couvrant plusieurs régions. Ces sorties sont classées en trois degrés de difficulté, soit parcours A, B, et C pour permettre à tous les fervents de « Raquettes à neige » de pratiquer notre activité selon leur capacité physique.

Nos sorties sont hebdomadaires de janvier à fin mars-début avril, le mardi pour les courses avec une difficulté croissante A et B avec renvoi possible au jeudi, les courses C sont organisées ad-hoc les jeudis ou vendredi selon les conditions météorologiques.

### **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 piste**

Comme son nom l'indique le ski de piste se pratique sur des pistes préparées et balisées. Les courses ont lieu le mardi avec renvoi au jeudi suivant si mauvais temps. Une douzaine de sorties ont lieu de janvier au début avril.

L'inscription doit être en mains du chef de course le vendredi précédant la date indiquée dans le tableau des Prochaines sorties (essentiel pour l'organisation du transport).

En cas de renvoi ou d'annulation, les participants sont informés par e-mail la veille de la course.