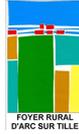


FOYER RURAL ARC-SUR-TILLE

Propulsé par **AssoConnect**

# La Gazette du Foyer

**NUMERO 5 - JANVIER 2023**

Bonjour Philippe.

En votre qualité d'adhérent du Foyer Rural d'Arc-sur-Tille nous avons le plaisir de vous envoyer l'édition de Janvier de votre "Gazette du Foyer Rural".

Bonne lecture.

## Le mot du président

J'ai le plaisir de vous faire partager le premier numéro de cette nouvelle année 2023 de notre Gazette.

Dans la séquence ZOOM, vous allez faire connaissance avec des animateurs de la Marche Nordique. Au fil de cette Gazette vous découvrirez également les activités des 1000 Pattes, de la Gymnastique, d'Arc en Danse et de Judo Arc.



Vous y retrouvez également le lien sur le site du Foyer et sur la page Facebook.

Bonne lecture

Alain CADOUOT

Président



## | Zoom sur...



### **Animateurs marche nordique :**

Arc 1000 pattes, pour mettre en œuvre ses activités (rando, rando cool , rando sportive et marche nordique) a besoin d'un encadrement diplômé. La section fait exclusivement appel à des bénévoles qui doivent se former.

La fédération du sport en milieu rural, dont notre Foyer est affilié, a proposé une formation d'animateurs marche nordique en côte d'or, une occasion à saisir.

**3 marcheurs** nordique ont entendu l'appel à bénévolat et accepté de renforcer notre équipe d'animateurs marche nordique :

- **Emmanuelle**, (Rumilliaise) qui nous a rejoint en 2021

*« Ma formation d'animateur de marche nordique me permet de contribuer à renforcer l'équipe existante et ainsi faire perdurer l'activité au sein de l'association. »*

- **Claude**, (Assetillois) qui pratique la marche nordique depuis 2016

« *Étant déjà bénévole par ailleurs, il m'a paru naturel de m'engager avec les 1000 pattes. La formation est simple et nous permet également d'acquérir ou revoir les notions de secourisme.* »

- **Yann**, (Assetillois) qui marchait déjà avec nous en 2015.

« *Le club m'a fait découvrir un sport que je ne connaissais pas. J'ai apprécié cette activité et aussi l'ambiance des groupes. C'était normal que je remercie le club en devenant à mon tour animateur*»

Bravo à eux pour avoir passé ces épreuves avec succès et un grand merci au nom de tous pour leur engagement en tant que bénévole.

## Les activités de vos sections |

Les 1000 Pattes augmentent la cadence

Une nouvelle activité de randonnée est née à la rentrée 2022 en complément de la randonnée classique du dimanche et de la rando cool du mardi :

### La rando sportive

Pierre PASSE, animateur de randonnée, est responsable de cette nouvelle activité.

Les randonnées sportives ont lieu 1 fois par mois (généralement le 1er dimanche) selon les critères suivants : distance supérieure à 22km, dénivelé supérieur à 450m et vitesse supérieure à 4,5km/h

Déjà 4 sorties ont été réalisées depuis la rentrée : distances entre 22 et 27km, dénivelés entre 450 et 750m et vitesses comprises entre 4,5 et 5,5km/h.

La prochaine aura lieu le 5 février.

A vos marques..., prêts, ... venez-nous rejoindre si vous êtes tentés ([arc1000pattes@gmail.com](mailto:arc1000pattes@gmail.com)).



## A bientôt sur les chemins



Photo de groupe de la section Gym (entretien) pour la séance de Noël.

Dernier entraînement de 2022 pour le Self-Défense, qui c'est clôturé par un pot de l'amitié.



Retour en images sur les adhérentes de la section Arc en Danse qui , malgré la finale de la coupe du monde de foot, sont venues habillées aux couleurs de Noël pour des séances de Zumba, Step et Pilates intensives , afin d'aborder les fêtes presque sans scrupules !

La Section Judo s'équipe:

Suite à la vente de Tshirts et Sweatshirts la section Judo a pût acquérir des "Pattes d'ours" afin de diversifier les entraînements.



**Du 24 janvier au 23 février 2023 la section Photo du Foyer Rural exposera une trentaine de photos à la médiathèque d'Arc sur Tille.**

Cette petite exposition est tirée de celle qui a été présentée en juin 2022 sur le thème « 1 œuvre – 1 image » et qui avait séduit un large public.

Enfants et adultes pourront se prêter au même jeu qui consiste à retrouver le titre de l'image exposée (Conte ou comptine, roman ou film ...) !

Ce sera l'occasion également de découvrir la médiathèque du village et de participer à l'animation qu'elle propose.

 | Et aussi...



La Section JUDO ARC a confirmé sa présence à la journée "Festoche" 2023 et vous attend nombreux le 14 Mai prochain...

### Pensez-y:

Le Foyer Rural a fait l'acquisition d'un broyeur de végétaux qu'il met à disposition de ses adhérents.

Il permet de transformer vos déchets de taille, d'entretien de haies, jardins et massifs en broyat.

Le broyat est très utile notamment pour :

- pailler le sol et ainsi maintenir l'humidité et limiter la propagation de plantes indésirables,
- varier les apports dans votre compost,
- redonner au sol des éléments nutritifs (méthode BRF).



**Participation forfaitaire: 20€**

**caution: 300€**

[ça m'intéresse...](#)



| Suivez-nous...

FACEBOOK

SITE DU FOYER

*Vous recevez cet email en raison de votre inscription à la liste de diffusion de Foyer Rural  
Arc sur Tille.*

[Je ne souhaite plus recevoir ces emails](#)

Copyright © 2023 FOYER RURAL ARC-SUR-TILLE  
Mairie, Rue de la Mairie, 21560 ARC-SUR-TILLE, France