

ÉTÉ 2016

ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DE MORZINE

Le Mot du Président



Ce Mot du Président est le dernier de ce mandat qui s'achèvera au mois d'août lors de la prochaine AG.

Je me souviens de l'AG 2010 et de son équipe dirigeante : il n'y avait plus de Président, le vice-président était accidenté ; JACQUELINE, la Secrétaire Générale quoique sur le départ tenait à bout de bras les restes de notre Association ; seul le trésorier IACKY était encore présent et disponible: il assurera sa fonction jusqu'en 2013 et la responsabilité du bulletin jusqu'en 2014.

Le premier travail a été de reconstruire une équipe dirigeante nouvelle avec des bénévoles motivés, conscients du danger de disparition qui menaçait l'ARM. Cela a été fait : ainsi 70% des titulaires au Bureau ou au Conseil d'Administration sont des volontaires engagés dans l'ARM durant ce

Et je voudrais ici leur rendre hommage en les citant :

JEAN-MARIE : notre Vice-Président... JOCELYNE : notre Secrétaire Générale... AGNES : qui représente l'ARM à l'OT... GENEVIEVE : notre trésorière... MARGARET : le lien avec les anglophones... ANDRE : les randonnées... PHILIPPE-JEAN: notre futur Site Internet... CLAUDE: rédacteur des Bulletins en 2015... CHRISTIAN : le Tennis... sans oublier DENIS. FERNANDE et BERNARD.

Durant ce mandat et grâce à leur implication,

- l'offre de l'ARM s'est étoffée ; ainsi de l'édition très professionnelle des parcours et calendriers des randonnées. De même les contacts avec Les Gets visant à promouvoir des activités communes ; sans oublier les anglophones appelés à nous rejoindre.
- l'ARM a développé sa communication avec ses adhérents ayant une adresse Internet en les tenant informés régulièrement des évènements locaux. Parallèlement, l'ARM s'est intégrée un peu plus dans le tissu Morzinois en participant en renfort à certaines activités de l'OT.
- L'ARM a décidé de se doter d'un nouveau Site Internet dont on attend un meilleur service aux adhérents, et un pouvoir d'attraction sur de nouveaux résidents.

Pour terminer, je souhaite à la nouvelle équipe beaucoup de succès dans la conduite de notre association

Je vous donne rendez-vous en Août pour notre AG 2016.

Mes amitiés à vous et vos familles.

Alain Hermet.

Nous vous attendons tous le Mardi 3 Août 2016 à 15h00 à l'Assemblée Générale de l'Association!

La vie de l'association, les projets, l'élection du Conseil d'Administration et une discussion avec nos élus municipaux sont les principaux points de cet après midi.

C'est aussi l'occasion d'être à votre écoute pour adapter les activités à vos souhaits!

DANS CE NUMÉRO:

Le mot du Président	ı
Golf, souvenirs d'une belle journée	2
Bridge, une nouvelle activité d'hiver	2
English Editorial	3
Tennis, impressions du tournoi 2015	3
Calendrier des activi- tés de l'été	4
Morzine change d'image	6
Manifestations mor- zinoises	6
Sportifs morzinois	6
Le Tour de France	6
Marche nordique et	7

équipement

Vos contacts

Formation PSCI

Réductions ARM

rière

Le mot de la tréso-

I/ Convocation AG

2/ Inscriptions aux

repas et tournois

Un nouveau site pour

7

8

8

I remember the AGM in 2010 and its management team: there was no longer a President, the Vice President had had a serious accident; Jacqueline, the General Secretary, although she was about to leave, looked after everything; only the treasurer lacky was still present and available, ensuring its function until 2013 and the responsibility for the Newsletter until 2014.

This is the last message of my Presidency which ends in

August at the next AGM.

The first task was to form a new management team with motivated volunteers, aware of the danger of extinction that threatened the ARM. This was done and 70% of those in the Bureau or the Committee are volunteers engaged in ARM activities.

And I would like here to thank the following members for stepping into the breech:

Jean-Marie, our Vice President; Jocelyne, General Secretary; Agnes, representing the ARM at the Tourist Office; Genevieve, our treasurer; Margaret, link with the English; Andre, walks; Philippe-Jean, our future Webmaster; Claude, editor of the Newsletters in 2015; Chritian,

Tennis ... not to mention Denis, Fernande and Bernard.

During this term and thanks to their participation, the interest shown in the ARM has grown, as have the very professional information of activities and calendars of walks. Also contact has been made with Les Gets to promote common activities, not forgetting English secondary residents to join us.

ARM has developed its communication with its members who have an Internet address giving them regular information on local events. ARM has integrated further into the Morzinois culture by participating and assisting in certain Tourist Office events

ARM has decided to invest in a new website which will give a better Internet service to members and which will be attractive to new residents

Finally, I wish the new team every success in the running of our Association. I look forward to seeing you in August 2016 for our AGM.

My best wishes to you and your families.

Alain Hermet

A Word from the President

Golf, souvenirs d'une belle journée!

2015 a été une année difficile pour l'activité golf puisque nous avons eu seulement 7 participants à cette unique rencontre, sans doute à cause d'une date trop tardive dans la saison.



Pour cette compétition 2015, nous avons enregistré un

triplé gagnant avec 20 points. Il s'agit de :

Jean-François GALLOPIN Claude DUROUX Germain HANSMAENNEL

Après la remise des prix, nous étions 12 réunis autour d'une table au club house d'Avoriaz, pour un déjeuner qui, une fois de plus, a été très apprécié.

Nous remercions les membres du personnel du golf, pour leur accueil et la qualité de leurs prestations.

Nous tenons, cette année, à adresser un remerciement tout particulier à un adhérent non golfeur, Alexandre WEIHNACHTER, qui nous a rejoint pour le déjeuner et nous a remis, à son initiative, un magnifique trophée pour le gagnant, marqué du jour de la compétition.

Malheureusement, le trophée ne pouvant être remis à 3 personnes à la fois, il a été



conservé par le responsable de l'activité...jusqu'à l'année prochaine!

Bernard R.

Quatre rencontres gourmandes à ne pas manquer cet été!

- Le barbecue du tournoi de tennis, vendredi 5 août
- Le déjeuner d'été au restaurant du Plateau de Nyon, lundi 8 août
- Le repas dans les alpages à la Ferme Auberge de Fréterolles le mercredi 17
- Le Pot au Feu au restaurant du mini-golf de Seytroux le lundi 22 août.

I fâ pzindre lo tin kmin a vin, lou-z-omo kmin i son, l'ardzin pè cin k'a vâ.



Bridge, une nouvelle activité d'hiver.

Voici déjà 16 ans que j'ai "fondé " le club de bridge amical (à la demande de notre Président Jean-Pierre Giry). Les rencontres avaient lieu le jeudi soir (au rythme de l'harmonie municipale), pendant les deux mois d'été.

N'étant plus du soir, les deux frères Gérard et Jean-Pierre Neveu ont pris efficacement la relève

Sylvette (notre bibliothécaire bien connue de tous) m'avait dit l'an dernier que des touristes hivernaux lui demandaient des bridgeurs. Cette année, j'ai donc repris contact avec elle, et gracieusement, elle a mis une salle à notre disposition le vendredi aprèsmidi.

J'ai contacté notre Président Alain Hermet qui a tout de suite adhéré au projet.

La Responsable Animation de

l'OT a réagi immédiatement et favorablement puis a fait paraître chaque semaine cette animation dans son programme.

Merci à elle et à son dynamisme!



Succès pour l'instant, chaque semaine, ce sont I, 2 ou 3 tables avec des joueurs différents qui ont animé ces moments.

Les règles du bridge étant ce qu'elles sont, nous avons dû une fois laisser nos places afin que chaque table soit complète. En effet, il est indispensable de s'inscrire avant.

En revanche, dommage, une

idée tardive m'est venue :

Je me suis mise en relation avec Madame La Présidente de l'Association des Résidents des Gets, réceptive à ma proposition d'autant que certains adhérents lui avaient demandé du bridge.

Elle envisage même de trouver une salle aux Gêts afin de pouvoir jouer 2 fois /semaine (I fois à Morzine et I fois aux Gêts).

La responsable animation des Gêts m'a dit de la contacter au mois d'octobre...

Pour ce premier hiver, l'expérience fut donc satisfaisante. A renouveler!

Merci à tous et à Lucie qui nous accueille si gentiment chaque semaine.

Merci à l'ARM pour le prêt du matériel.

Marie-Annick

You wish to read this newspaper in another language than French?

Go on the site of the association: www.associationresidentsmorzine.org

An on-line translator will help you to know better the Association des Résidents de Morzine

English editorial



This will be an eventful year for the ARM. First our President Alain Hermet steps down as he reaches the end of his term in office. As Alain explained in his letter he took on the Presidency at a difficult time for the ARM. He can leave happy in the knowledge that the ARM is now in better shape than when he first took the helm. The difficulty in organizing an Association such as ours is that the majority of the organizing committee is not permanently resident in Morzine. There are get togethers in the winter and summer but a lot of the work is done through the Internet. I am sure you will all wish to join me in thanking Alain for his leadership of the committee and wishing him a well-earned rest from his duties.

One problem for all organisations such as ours is the ever-increasing cost of producing newsletters to keep you our members informed on current and future activities. This year sees the introduction of a digital version of the newsletter on the new ARM website. We appreciate that some members do not have access to the Internet and for them a limited number of hardcopies will be distributed.

All our usual activities are taking place and I look forward to meeting up with old friends at the social events including the summer lunch at the Pointe de Nyon Restaurant on Monday, 8 August 2016. Most importantly do make every effort to attend this year's AGM.

Margaret

Tennis, impressions du tournoi 2015

Ceux qui le savent ne le ratent sous aucun prétexte, le Tournoi international de tennis en double organisé par l'Association des Résidents de Morzine (ARM) est ouvert à tous, jeunes et moins jeunes, hommes et femmes, morzinois permanents et résidents ou touristes.

Le tournoi se déroule sur des terrains en dur. Nous ne disposons pas de terrain en herbe comme en Angleterre où le major Harry GEM, las de jouer au jeu de paume, aménagea en 1858 dans son



jardin un terrain avec filet permettant à chacun des partenaires de se renvoyer la balle. Ce jeu de paume sur gazon, le « lawn tennis » se joua au fil du temps sur des surfaces différentes, et c'est le « tennis » que nous pratiquons aujour-d'hui.

En ce mois d'août 2015, les conditions atmosphériques étaient excellentes. Elles ont permis aux participants de s'adonner à leur sport favori dans des échanges passionnés et courtois, avec ou sans pression, avec ou sans tactique, en tout cas toujours avec persévérance. On a pu également observer déceptions et encouragements, regards complaisants, sourires de satisfaction, mécontentements après une balle molle, courte, longue, rapide ou lente, un revers défectueux, un coup droit trop à plat ou alors slicé, lifté...Mais bien sûr, en finale, toujours un esprit de bon aloi!

Cette finale se déroula entre une équipe de jeunes adolescents, Maxime et Thomas classés 30 et 15, et une équipe de jeunes adultes Rob et Tom. La fougue maitrisée des premiers sut s'imposer à la conviction affaiblie des seconds. A ce niveau de jeu, le décrochement psychologique est fatal.



Soulignons la gageure de ce tournoi qui réunit à l'international des représentants de l'Angleterre, la Belgique et la Suisse, des joueurs de 10 à 80 ans, hommes, femmes, classés, non classés, pendant une semaine magnifique d'échanges que nous avons essayé de rendre, Christian et moi-même, conviviale.

Tous les participants des 16 équipes de double ont été récompensés, voire même très bien récompensés grâce à la générosité des commerçants, restaurateurs, communicants, sociétés de services. Tout ceci en présence du Premier adjoint au Maire Lucien Rastello et de son collègue délégué aux sports et aux loisirs Michel Richard.

Le traditionnel barbecue de Jean Marie clôtura cette très belle semaine.

Nous retrouverons l'été 2016 ce mixte de sport et de franche convivialité et vous y attendons tous !



Bernard G.





Calendrier des activités de l'ARM - été 2016 -

Trois nouveautés en 2016

I/ En complément du concert de harpe et violoncelle à l'église de Morzine organisé par Françoise et de la sortie à la Fondation Giannada sous la conduite culturelle de Monique, cette dernière nous entraîne dans une belle sortie en Juillet dans le Haut Giffre à la découverte des sites religieux remarquables.

2/ Agnès nous propose en juillet et en août, au choix, une formation aux premiers secours (PSC1) animée par les

pompiers de Morzine. L'attestation indispensable à beaucoup d'activités sera délivrée aux participants à l'issue de la journée.

3/ L'OctoRando, une promenade facile d'1h30 suivie d'un repas champêtre réservée aux adhérents de 80 ans et plus, en juillet et en août, animée par Roger et limitée à 5 participants; attention, il faut s'inscrire au plus tard 5 jours avant (06 58 73 69 94).

Comme l'an passé, chacun pourra suivre le lundi matin les marches nordiques de 90 minutes animées par Jean-Pierre, les mardis et vendredis les randonnées Marmotte (dénivelée entre 5 et 700 mètres) et Bouquetins (entre 700 et 1000 mètres) sous la vigilance amicale d'André et les jeudis les randonnées d'altitude Chamois (dénivelée supérieure à 1000 mètres) grâce à Monique et Roger.

Il ne faudra pas rater les

quatre rencontres gourmandes proposées par Jean-Marie ni oublier d'aller participer ou soutenir tant lors de la compétition amicale de golf et du tournoi de putting proposés par Bernard R. que lors du tournoi de tennis mis en œuvre par Bernard G. et Christian. Les deux tournois sont ouverts à tous, Morzinois permanents ou résidents ainsi qu'aux touristes.

Enfin, les rencontres amicales de Bridge et de Scrabble du vendredi soir ne devraient pas faillir à leur réputation et connaître leur belle ambiance grâce à la présence de Fernande, Gérard et Jean-Pierre.

Vous trouverez le détail des activités et leur actualisation sur le site de l'ARM en vous rendant à l'adresse suivante: www.associationresidentsmorzine.org

DATE		ACTIVITÉ	LIEU DE L'ACTIVITÉ	RENDEZ VOUS	HEURE
JUILLI	ΕT				
jeudi	7	Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
lundi	11	Marche Nordique	Les Dérêches / Essert Romand	Tennis	9h00
mardi	12	Rando Marmotte	Col de l'Ecuelle (Saint Jean d'Aulps)	Tennis	8h30
jeudi	14	Rando Chamois	Lac Cornu 2276m et les lacs Noirs 2540m	Tennis	7h30
		Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
vendredi	15	Rando Bouquetin	Avoriaz - Col du Pic à Talon	Tennis	8h30
lundi	18	Marche Nordique	Tour du lac / Ardent	Parking "Les Sapins" Lac de Montriond	9h00
mardi	19	Rando Marmotte	Mont Ouzon ou Gemet (Le Corbier)	Tennis	8h30
mercredi	20	Découverte des sites religieux	Vallée du Haut Giffre	Palais des Sports	8h30
jeudi	21	Rando Chamois	Tête de Bostan 2295m par le Pas de la Latte 2206m	Tennis	7h30
		Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
vendredi	22	Rando Bouquetin	Damoz des Moulins	Tennis	8h00
lundi	25	Marche Nordique	Nyon / Erigné	Parking Téléphé- rique de Nyon	9h00
mardi	26	Rando Marmotte	Col Ratti (La Côte d'Arbroz)	Tennis	8h30
mardi		OctoRando	Les terrasses d'Ayze	Tennis	10h00
jeudi	28	Rando Chamois	La Gouille (petit lac) des Fours 2040m	Tennis	7h30
		Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
vendredi	29	Rando Bouquetin	Chavan Haute Pointe (val Brévon)	Tennis	8h00
		Formation aux Premiers Secours	Palais des Sports		8h00

DAT	E	ACTIVITÉ	LIEU DE L'ACTIVITÉ	RENDEZ VOUS	HEURE
Août					
Lundi	1er	Marche Nordique	Tour du lac / Ardent	Parking "Les Sapins" Lac de Montriond	9h00
mardi		Rando Marmotte	Pointe de Chamossière (Col Joux Plane)	Tennis	8h30
	2	Tournoi de Tennis	Tennis Club de Morzine		
		Concert Harpe et Violoncelle	Eglise de Morzine		21h00
mercredi	3	Assemblée Générale de l'ARM	Palais des Sports	Amphi	15h00
		Tournoi de Tennis	Tennis Club de Morzine		
		Rando Chamois	Refuge Albert 1er 2712m	Tennis	7h00
jeudi	4	Tournoi de Tennis	Tennis Club de Morzine		
		Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
		Rando Bouquetin	Croix de la Frête (Sixt Fer à Cheval)	Tennis	8h00
vendredi	5	Finale Tennis et Remise des prix	Tennis Club de Morzine		16h et 18h
		Barbecue	Le Plan (proche du Tennis)		19h30
lundi	8	Marche Nordique	Les Dérêches / Essert Romand	Tennis	9h00
lariai		Déjeuner d'été	Restaurant du plateau de Nyon		12h00
mardi	9	Rando Marmotte	Refuge de Sales (Sixt Fer à Cheval)	Tennis	8h30
mercredi	10	"Picasso, l'œuvre ultime"	Fondation Gianadda, Martigny -Suisse-	Palais des Sports	9h00
	11	Rando Chamois	Lac de Taney et le Grammont 2172m	Tennis	7h00
: a d:		Formation aux Premiers Secours	Palais des Sports		8h00
jeudi		Compétition "9 trous"	Golf d'Avoriaz		9h00
		Concours de putting	Golf d'Avoriaz		14h30
		Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
vendredi	12	Rando Bouquetin	Niflon d'en Haut	Tennis	8h00
lundi	15	Marche Nordique	Tour du lac / Ardent	Lac de Montriond	9h00
mardi	16	Rando Marmotte	Pointe d'Autigny (Val d'Abondance)	Tennis	8h30
mercredi	17	Repas dans les alpages	Ferme auberge de Fréterolles		12h00
ioudi	40	Rando Chamois	Col d'Anterne 2257m	Tennis	7h30
jeudi	18	Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
والمعارض والمعارض	19	Rando Bouquetin	Tour du Mont Ouzon	Tennis	8h00
vendredi		OctoRando	Le balcon de Très le Mont	Tennis	10h00
lundi	22	Marche Nordique	Les Dérêches / Essert Romand	Tennis	9h00
		Repas "Pot au Feu"	Restaurant du MiniGolf	Seytroux	12h00
mardi	23	Rando Marmotte	Cols Cramots et Golèse (Chardonnière)	Tennis	8h30
jeudi	25	Rando Chamois	Lac de la Vogealle 2001m	Tennis	7h30
		Bridge et Scrabble	Bibliothèque de Morzine	1er étage	20h30
vendredi	26	Rando Bouquetin	Tré la Tête (Val Monjoie)	Tennis	8h00

Morzine change d'image!



Vous avez sans doute été séduit par le blason de la ville lors de l'acquisition de votre résidence à Morzine.

En connaissiez-vous son histoire?

Si le texte d'origine précise « De gueules à un pont d'une

arche d'or, maçonné de sable, posé sur des ondes d'argent mouvant de la pointe, surmonté d'un soleil aussi d'or accosté de deux étoiles aussi d'argent », il est utile de savoir que le pont est celui entre l'église et la bibliothèque, les deux étoiles représentant les deux rives de Morzine de part et d'autre de la Dranse avec leurs habitants autrefois surnommés les rats blancs (rive droite) et les rats rouges (rive gauche).

La municipalité a choisi de

marquer la nouvelle identité visuelle de la ville en modifiant légèrement son blason grâce à un aspect plus moderne et plus arrondi avec une couleur dominante pourpre.

Les étoiles symbolisent dorénavant les deux entités Morzine et Avoriaz chacune ayant la même importance et le même traitement



Nos sportifs morzinois.

Charles Cazaux, membre de l'Equipe de France depuis 2000, champion du monde 2011, champion de



France 2015 de parapente, bat à 37 ans le record du monde de distance libre en parcourant en Australie 476 km!

Cyprien Richard, multi médaillé en descente Géant, a annoncé quant à lui la fin de sa carrière sportive professionnelle et par la même son rôle d'ambassadeur de la ville.



Agenda des manifestations

Juin.

2 au 5 : Championnat d'Europe de foot des villages de montagne.

4 et 5 : Fête du Tour.

19: Cyclosportive Morzine-Haut Chablais.

24 au 26: Pass'Portes du Soleil MTB.

<u>Juillet</u>

2 et 3: Spartan Race.

10 : L'Etape du Tour cyclosportive

14 au 17: Salon International du Quad

23 : Avant-dernière étape du Tour de France.

27 au 30: Festival du Lindart

30 et 31: I jour / I col

<u>Août</u>

I au 5 : Morzine aime prendre soin de vous

2: Girly Trail Session

7: Fête des Chars

8 au 12 : Morzine aime ses

13: Trail des Hauts Forts

I4: Grimpée CyclisteMorzine - Avoriaz

14 : Kermesse de l'Edelweiss

15 au 19: Morzine aime les enfants

27 : Manif Yohann Taberlet

27 : Super Morzine DH Cup

Septembre

I au 3 : 68ème Rallye du Mont-Blanc

A ne surtout pas rater!

Le concert annuel de l'ARM vous est proposé le mardi 2 août à 21h00 à l'église de Morzine. Entrée libre.

Caroline Grandhomme à la harpe et François Bern au violoncelle raviront nos oreilles et notre cœur!

Ouverture des remontées pour la saison d'été :

Le Pléney ouvrira les remontées mécaniques aux VTT le I I juin. La télécabine sera ouverte la semaine précédente pour l'Euro des Montagnes, mais uniquement pour les piétons.

ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DE MORZINE

Le Tour de France cycliste à Morzine

Samedi 23 juillet, Morzine accueillera la 20ème et avant dernière étape du Tour de France cycliste 2016.

Le classement final de l'épreuve se jouera donc sur les pentes du col de Joux Plane!

Depuis 1975, c'est la 15ème fois que la ville accueille une

arrivée d'étape, sans oublier les 18 départs, 7 de ces évènements ayant eu lieu à Avoriaz.

Qui sera le successeur des précédents victorieux à Morzine que furent Hinault, Van Impe, Pantani, Virenque, Schleck et Claveyrolat? Le dimanche 10 juillet, Morzine sera également ville arrivée de la 24ème Etape du Tour cyclosportive, sur le parcours identique à cette étape du Tour de France.

C'est la plus prestigieuse épreuve cyclosportive au monde, des dizaines de milliers de sportifs et amoureux de la petite reine sont attendus!

Marche nordique et équipement.

Avant la reprise en juillet, je vous communique ces quelques informations pour bien profiter de cette activité :

En marche nordique, les bâtons ont une autre fonction qu'en randonnée où ils vous aident à prendre appui et à éviter de glisser. Ici, les bâtons servent à vous propulser. C'est ce qui fait de la marche nordique un sport complet, car vous sollicitez les muscles des bras, des épaules et du dos. De plus, ce travail des membres supérieurs avec l'utilisation des bâtons spécifiques accentue le mouvement de balancier naturel des bras. Vous affinez ainsi votre silhouette plus rapidement.

Les dragonnes, « gantelets » (avec passage du pouce) sont spécifiques aux bâtons de marche nordique. Ils vous permettent de bien ouvrir vos mains lors de la propulsion dans un mouvement fluide et régulier. Ces dragonnes « gantelets », adaptées à la pratique de la marche nordique, font la différence par rapport aux bâtons de randonnée, seulement équipés d'une dragonne.

Quelles pointes pour vos bâtons de marche nordique? En réalité, tout dépend du terrain sur lequel vous pratiquez. Si vous marchez plutôt sur des chemins de terre, donc un terrain humide et gras, pratiquez directement avec la pointe en métal de manière à mieux accrocher le sol pour vous propulser. Si vous préférez marcher sur route, un terrain sec et dur, ajoutez des embouts en caoutchouc sur la pointe de vos bâtons. C'est la garantie d'une meilleure adhérence.

Quelle est la différence entre bâtons monobrin et bâtons télescopiques? Le bâton monobrin est composé d'un seul tube et le bâton télescopique est constitué de plusieurs brins. Ce dernier doit en effet pouvoir s'adapter aux différents types de terrains et se ranger facilement dans un sac à dos pour la pratique de la randonnée. Pour la marche nordique, en revanche, il est conseillé d'utiliser des bâtons monobrin. Leur tube unique limite les vibrations et protège ainsi vos articulations.

Quel modèle convient le mieux à votre pratique ? Pour répondre à vos besoins, il existe chez nos partenaires morzinois ou autres une large gamme de bâtons de marche nordique adaptés à tous les niveaux. Les marcheurs réguliers apprécient des bâtons composés à 50 % de carbone garantissant confort et souplesse. Les marcheurs intensifs boostent leurs performances grâce aux bâtons composés à 90 % de carbone pour moins de vibrations et plus de légèreté.

Une bonne paire de chaussures (comportant un bon amorti pour limiter les microtraumatismes lors de l'attaque du sol par le talon), des bâtons adaptés, et c'est parti... A bientôt!

Jean-Pierre.

Formation Prévention et Secours Civiques Niveau 1 : PSC1



L'ARM vous propose la formation PSCI sur une journée de 8 heures (de 8 h à 12 h et de 13 h à 17h30) assurée par Stéphanie HERMANT, formatrice auprès des Sapeurs Pompiers de Morzine-Avoriaz.

Cette formation est ouverte à tout adhérent de l'ARM. Une priorité sera donnée cependant aux animateurs d'activités.

Le coût de la formation est de 60 euros par personne dont 50% pris en charge par l'ARM.

Renseignements auprès d'Agnès Lesaichot : lesaichot-agnes@orange.fr

Stéphanie HERMANT, forma- Adressez votre inscription **avant le** trice auprès des Sapeurs Pompiers de Morzine-Avoriaz.

15 juin par voie postale à l'Association des Résidents de Morzine BP 33

74110 MORZINE en précisant vos nom et prénom et la date choisie entre les

□ vendredi 29 juillet 2016

☐ jeudi II Août 2016

accompagnée de deux chèques à l'ordre de l'Union Départementale des Sapeurs- Pompiers de Haute Savoie :

□ un chèque d'inscription de30 €

☐ un chèque de caution de 30 € qui vous sera restitué le jour de la formation sauf en cas de désistement du participant moins de 30 jours avant la date de formation.

A réception, l'ARM vous confirmera votre inscription par e-mail.

Agnès.



La Dranse.

Saviez-vous que notre rivière coule sur 49 km, avec un débit moyen allant de 13 m3/s en août à 40 m3/s en mai.

Son débit maximum a été enregistré le ler juin 1963 avec 273 000 litres par seconde! Président : Alain Hermet Secrétaire : Jocelyne Migeon Trésorier : Geneviève Hoëppe

9			
Å			1
	Contacts:		
	- arm@arm74.fr		
	- president@arm74.fr	06 80 88 69 23	
	- secretaire@arm74.fr	06 62 14 08 90	
	- tresorier@arm74.fr	06 81 25 67 39	
	- site@arm74.fr	06 69 98 93 04	
	- englishpartner@arm74.fr	004402393115937	
	- infoOT@arm74.fr	06 85 83 37 49	
	- bridge-scrabble@arm74.fr	04 50 75 72 76	
	- culture@arm74.fr	06 63 34 05 61	
	- golf@arm74.fr	06 88 99 33 28	
	- marchenordique@arm74.fr	06 14 60 86 81	
	- randonnee@arm74.fr	06 75 12 30 97	
	- repas@arm74.fr	04 50 74 75 57	
	- tennis@arm74.fr	06 07 99 86 35	

Ce journal a été réalisé grâce

- aux contributions de Marie-Annick Charrier, Jean-Pierre Finas, Bernard Gautier, Alain Hermet, Geneviève et Philippe-Jean Hoëppe, Margaret Hulls, Agnès Lesaichot, Jocelyne Migeon et Bernard Rebin,
- à la coordination, la mise en page et l'édition par Philippe-Jean Hoëppe.

Site internet: www.associationresidentsmorzine.org

Adresse postale: ARM, BP 33 - 74110 Morzine



Un nouveau site pour l'Association!

Dès cet été, découvrez en cliquant sur « www.associationresidentsmorzine.org » les facilités et nouveautés apportées par votre site réalisé en liaison avec MotivOxygène de Morzine : adhérer et renouveler votre cotisation, recevoir des informations, vous inscrire aux activités, consulter les reportages des activités passées et leurs photos, échanger entre adhérents grâce à un forum, passer des petites annonces, lire en ligne ce journal, mettre à jour vos coordonnées personnelles, écrire aux responsables d'activité grâce à des boites aux lettres personnalisées, etc...

Un souci, une proposition ? Contactez **Philippe-Jean**, chargé du numérique et de la communication, à l'adresse « site@arm74.fr »

Réductions « été » réservées aux adhérents de l'ARM

Toutes les conditions ci-dessous sont réservées aux membres de l'ARM et à leur famille, sur présentation de leur carte d'adhésion à l'ARM à jour et d'une carte d'identité.

Randonnées, sorties VTT, canyonning, rafting, quad, escalade, spéléo, Bureau des Activités de Montagne,

Réduction de 10% sur le tarif public. 39 place de l'office du tourisme 04 50 49 48 60

Golf d'Avoriaz (9 trous)

Réduction de 20% sur les green fees à l'unité et de 14% sur les cartes de 5 04 50 74 17 08 - 06 77 46 49 85

Location de VTT, Morzna Sports

Réduction de 5% sur la première location, 10% sur les suivantes Patrick BAUD - 04 50 79 09 63

Parcours aventure, Indiana Parc

Réduction de 10% sur le tarif public - Morzine 04 50 74 01 88

- Saint Paul en Chablais 04 50 72 14 37

Paint Ball de Morzine

Réduction de 10% sur le tarif public 04 50 49 48 60

Piscine et patinoire, Parc des Sports

Pour les moins de 18 ans : Carte annuelle à 30€ pour le 1 er enfant, 20€ pour le 2ème, 10€ pour les suivants. Abonnement saison piscine : réduction de 20% sur présentation de la

carte Famille nombreuse

Taxi Iglis Citadelle

Réduction de 10% sur le prix de la course (4 voitures de 7 à 9 places) 06 14 68 78 86

Alimentation et boissons:

France Boissons : Réduction de 10% et une 12^{ème} bouteille gratuite pour l'achat de 11 bouteilles !

823 C route de la Plagne

L'Pélio : Réduction de 10% sur l'ensemble du magasin

9 rond-point de la Crusaz,

Le mot de la trésorière

Comme chaque année, le printemps est la période forte du renouvellement des cotisations à l'ARM pour la nouvelle saison. Au 30 avril 2016, 179 familles adhérentes et 30 familles associées ont déjà renouvelé leur cotisation et nous les en remercions.

Quant aux autres, ne tardez pas à me faire parvenir votre chèque (5 rue des coudrais, 94360 Bry sur Marne) ou à effectuer un virement, afin de profiter des avantages de notre association qui apporte satisfaction et convivialité à ses membres. N'oubliez pas également que vous devez être à jour de votre cotisation pour participer aux activités et à notre prochaine Assemblée Générale (présence ou pouvoir)!

Je reste à votre disposition par courrier, mail ou téléphone. Durant l'été, adressez votre chèque à l'ARM, BP n°33, 74110 Morzine.

Geneviève.

ASSOCIATION DES RÉSIDENTS DE

