



ARPO - PROGRAMME RANDO-SANTE 1er trimestre 2019



En cas de doute, consulter l'ANIMATRICE ou l'ANIMATEUR avant la randonnée pour divers renseignements :
 Maintien de la randonnée (changement de météo, etc....)

Il est indispensable : d'avoir des chaussures à semelle crantée, d'être équipé de bâtons.

S'inscrire par téléphone ou mail au plus tard 24 h avant la randonnée auprès de l'animateur noté sur le programme.

Avoir sur soi la licence, la carte vitale, la carte d'identité, copie de vos prescriptions médicales.

Ne pas oublier 1 litre d'eau et selon la météo le chapeau, les lunettes de soleil

Pour le covoiturage : nombre approximatif de km (aller) jusqu'au point de départ de la randonnée :km. Chaque participant règle 0,07 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté.

Le départ des randonnées a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe D' (Aymard – ORANGE à 12 H 45 pour un départ à 13 H

JOUR et DATE	Nbre Km Aller	Distance à Parcourir en km	Durée de la sortie : H	Dénivelé m	Heure RDV	Heure Départ	Parcours et observations	Animatrice Animateur
Mercredi 09/01/19	8 km	5,5 km	3 h	15 m	12 h 45	13 h	Les bords de l'Aygues (Rive gauche)	Marie-Frédérique
Samedi 12/01/19	Pour fêter la nouvelle année galette des rois pour tous offerte par l'ARPO, organisée par le C.A. à 16 H à la Maison des Association							
Mercredi 23/01/19	7 km	5 km	3 h	20 m	12 h 45	13 h	Chapelle Saint Martin. Visite du MAS DE L'ESQUIROU CADEROUSSE	Vincent
Mercredi 06/02/19	12 km	5,3 km	3 h	10 m	12 h 45	13 h	Islon Saint Luc	Roger
Mercredi 20/02/19 VS.	12 km	5,3 km	3 h	70 m	12 h 45	13 h	Bois de la Montagne à SERIGNAN	Roger
Mercredi 06/03/19	13 km	5,5 km	3 h	20 m	12 h 45	13 h	Nord de l'île de la Piboulette à CADEROUSSE	Vincent

JOUR et DATE	Nbre Km Aller	Distance à Parcourir en km	Durée de la sortie : H	Dénivelé m	Heure RDV	Heure Départ	Parcours et observations	Animatrice Animateur
Mercredi 20/03/19	10 km	6 km	3 h	85 m	12 h 45	13 h	Le lac salé à COURTHEZON	Guy
Samedi 30/03/19	10 km	5,8 km	3 h	30 m	8 h 30	8 h 45	Journée Départementale Fête de la randonnée Participation 5 € (repas/boissons/tombola) PIOLENC	Marie-Frédérique
Mercredi 03/04/19	10 km	6 km	3 h	30 m	12 h 45	13 h	Beauregard Bord de l'Ouvèze JONQUIERES	Guy
Vendredi 04/04/19	Réunion animateurs rando-santé à 16 h Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE pour établir le programme du second trimestre 2019							
Mercredi 22/05/19	43 km	5 km	3 h	30 m	8 h 15	8 h 30	Rando-repas à MORMOIRON Les précisions seront communiquées Ultérieurement.	Marie-Claire

A.R.P.O. NOS ANIMATEURS et notre ANIMATRICE

RANDO-SANTE : SAISON 2018/2019



Guy	SEGURET	04.90.34.95.04	06.08.75.06.80	Animateur	guy.seguret@aliceadsl.fr
Marie-Frédérique	TIBERGHIE	04.90.69.89.22	06.14.28.09.80	Animatrice	mf.tiberghien@gmail.com
Roger	SILVA		06.44.88.55.41	Animateur	rgrs057@gmail.com
Vincent	TUCCI	04.90.11.79.80	06.82.56.33.01	Animateur	vtucci@club-internet.fr
Pascal	De FLEURIAN			Médecin de la Fédération	pascaldefleurian@hotmail.com
Stanislas	TAMBY	04.90.34.64.79	06.41.99.26.91	Administrateur	Stanislas.tamby@sfr.fr



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019



Conseil d'Administration 2018/2019

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIEU
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Monique CHARNAY - Michel COMMUNAL – Bernard GANICHOT - Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER - Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.
- Président d'honneur : Fernand LE MOUELLIC

RAPPELS : 1) Nécessité de s'inscrire auprès de l'animateur au plus tard la veille de la rando-santé,
2) Il est conseillé de contacter l'animateur ou l'animatrice avant le projet de sortie pour divers renseignements : maintien de la randonnée (changement de météo, etc...) informations sur les difficultés éventuelles, équipement à prévoir, etc.

AFIN DE FACILITER LES COMMUNICATIONS INTERNES VEUILLEZ COMMUNIQUER LE CAS ECHEANT VOTRE ADRESSE COURRIEL à la Présidente Marie-Frédérique TIBERGHIEU : arpo.president@gmail.com
ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : arpo.adhesion@gmail.com
blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS arpo.webmaster@gmail.com vous pouvez lui adresser vos photos et vos observations.

COVOITURAGE (Règlement intérieur de l'A.R.P.O.) :

Selon décision du C.A. en date du 28/10/2010 modifiée le 15/05/2012, le 27/02/2014, le 08/04/2014, le 17/09/2016 et le 22/09/2018 :

- Le rendez-vous n'existe que pour permettre aux adhérents de se regrouper dans les voitures (covoiturage)

Dans le cadre des transports en automobile, nous demandons aux passagers d'indemniser le propriétaire du véhicule quelle que soit la distance à 0,07 € du km par voiture, quel que soit le nombre de personnes transportées dans la voiture. Plus éventuellement, partage des frais d'autoroute et de parking.

Le Conseil d'administration pourra modifier le taux et le mode d'indemnisation.