



ARPO - PROGRAMME RANDO-SANTE 4ème trimestre 2018



En cas de doute, contacter 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,
Avoir sur soi la licence, la carte vitale, la carte d'identité. Ne pas oublier 1 L 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

Le départ des randonnées a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe d'Aymard – ORANGE à 8 H 45 pour un départ à 9 H

Jour et Date	Nbre Km Aller	Distance à parcourir : km	Durée de la sortie : H	Dénivelé m	Heure RDV	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Samedi 22/09/2018	Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire ARPO Emargement par les adhérents et vote à partir de 16 H à la Maison des Associations à ORANGE							
A partir d'Octobre 2018	Création au sein de l'ARPO d'une nouvelle activité : « Rando-santé »							Guy - Marie-Frédérique - Pascal Roger - Stanislas et Vincent
Mercredi 03/10/2018	10 km	5 km	3 h	40 m	8 h 30	9 h	Bord du Rhône – MONFAUCON	Marie-Frédérique
Mercredi 10/10/2018	Journée départementale rando pour tous quel que soit l'âge Les précisions seront communiquées ultérieurement.							Guy
Mercredi 17/10/2018	0 km	5 km	3 h	10 m	8 h 30	9 h	Plan d'eau d'ORANGE	Guy
Mercredi 31/10/2018	15 km	4 km	3 n	10 m	8 h 30	9 h	L'île de l'Oiselet	Roger
Mercredi 14/11/2018	15 km	5,5 km	3 h	15 m	8 h 30	9 h	Sainte-Cécile-les-Vignes	Marie Frédérique
Mercredi 28/11/2018	8 km	5 km	3 h	10 m	8 h 30	9 h	Lac de Piboulos	Guy

Jour et Date	Nbre Km Aller	Distance à parcourir : km	Durée de la sortie : H	Dénivelé m	Heure RDV	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Mercredi 12/12/2018	10 km	5,3 km	3 h	60 m	8 h 30	9 h	Le sentier viticole à CHATEAUNEUF DU PAPE	Roger
Vendredi 14/12/2018	Réunion à 16 h des animateurs rando-santé pour établissement du programme prochain trimestre							Guy – Marie-Frédérique - Roger Pascal - Stanislas et Vincent
L'ARPO, ses animateurs et administrateurs vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année								
Mercredi 9/01/2019	8 km	5,5 km	3 h	15 m	8 h 30	9 h	Les Bords de l'Aygues	Marie-Frédérique
Samedi 12/01/2019	Galette des rois pour tous offerte par l'ARPO à la Maison des Associations d'ORANGE à 16 h							



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
Roger	SILVA		06.44.88.55.41	Animateur	rgrs@laposte.net
Marie-Frédérique	TIBERGHIE	04.90.69.89.22	06.14.28.09.80	Animatrice	mf.tiberghien@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 2017/2018

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIEU
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND – Nadine RIQUELME
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Michel COMMUNAL - Christian DAMIOT – Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER - Guy SEGURET – Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.

- Président d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC

Médecin de la Fédération : Pascal de FLEURIAN

RAPPELS : 1) Il est vivement conseillé de contacter l'animateur ou l'animatrice avant votre projet de randonnée pour divers renseignements : lieu de second rendez-vous, 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 : igora.christiane@neuf.fr

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 et le 17/09/2016 :

- 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 0,05 € 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.