



ARPO - PROGRAMME RANDO-SANTE mi-avril 2019 à fin juin 2019



En cas de doute, consulter l'ANIMATRICE ou l'ANIMATEUR avant la randonnée pour tout renseignement
Maintenance 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 8h45 pour un départ à 9h ou 8h15 pour un départ à 8h30

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 responsable
Mercredi 1 mai	7km	4km	3h	50 m	8h45	9h	Jonquières	Guy
Mercredi 8 mai	12km	5,5km	3h	40 m	8h45	9h	Château et ferme de l'Hers	Roger
Mercredi 15 mai	13km	5.5km	3h	30 m	8h45	9h	Ile de la piboulette sud	Vincent
Mercredi 22 mai sur la journée	39km	4,5 km	3h	90 m	7h45	8h00	Lac des salettes Mormoiron rando-repas s'inscrire pour le 10 mai 2019 Voir informations données par mail	Marie-Frédérique Marie-Claire
Mercredi 29 mai	25km	5,5km	3h	50 m	8h15	8h30	Rochevade Etang St Louis	Marie-Frédérique
Mercredi 12 juin	16km	5km	3h	36 m	8h15	8h30	Sarriens Le canal de Carpentras	Roger
Mercredi 26 juin	26km	5km	3h	10 m	8h15	8h30	Lapalud le plan d'eau	Guy

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 responsable
Mercredi 18 septembre	Du 15 au 22 septembre 2019 - Semaine vaclusienne. Détails à venir							Guy
Samedi 21 septembre	Assemblée générale de l'ARPO à 16 h - Hall des expositions à ORANGE							Marie-Frédérique



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	rgrs057@gmail.com
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
Cathy	MOUYSET	04.32.81.02.33	06.83.50.56.19	Accompagnante	catherine.oiseaux@hotmail.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.
- Présidents d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC et Guy SEURET

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 : 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, 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.