



ARPO - PROGRAMME RANDO-SANTE SEPTEMBRE A DECEMBRE 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. Cette inscription est indispensable car suivant le nombre de participants il peut être nécessaire d'avoir la présence de deux animateurs

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 8 h 45 pour un départ à 9 h ou 8 h 15 pour un départ à 8 h 30.

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 11/09/19	28 km	4,8 km	3 h	100 m	8 h 45	9 h 00	Plateau de BARRY BOLLENE	Vincent
Samedi 14/09/19	Journée des Associations Stand ARPO Place Clémenceau 84100 ORANGE							Marie-Frédérique
Mercredi 18/09/19	37km	5.5km	3 h	15 m	8 h 15	8 h 30	Semaine Vauclusienne avec le club du Pontet Le Thor chemin des Moulins-visite du village	Marie-Frédérique
Samedi 21/09/2019	Assemblée Générale de l'ARPO à 16 h. Hall des expositions à ORANGE							Marie-Frédérique

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 25/09/19	12 km	5 km	3 h	10 m	8 h 45	9 h 00	MORNAS	Marie-Frédérique
Dimanche 29/09/19	20 km	5 km ???	3 h ???	???			Départ groupé 11h00 à Chusclan	Associations du Gard
Mercredi 02/10/19	12 km	5 km	3 h	10 m	8 h 45	9 h 00	MORNAS	Guy
Mercredi 09/10/19	37 km	3,5 km	3 h	120 m	13 h 00	13 h 15	Rando challenge en petite équipe ouvert à tous les licenciés, non licenciés, amis, voisins, petits-enfants ... VENASQUE	Marie-Frédérique
Mercredi 16/10/19	10 km	5,6 km	3 h	50 m	8 h 45	9 h 00	Ferme de l'Hers CHATEAUNEUF DU PAPE	Roger
Mercredi 06/11/19	10 km	5 km	3 h	70 m	8 h 45	9 h 00	Sentier botanique SERIGNAN	Vincent
Mercredi 13/11/19	10 km	4 km	3 h	120 m	8 h 45	9 h 00	De Fauquier/Marguerite PIOLENC	Guy
Mercredi 20/11/19	10 km	5,5 km	3 h	20 m	8 h 45	9 h 00	Les Brotteaux CADEROUSSE	Marie-Frédérique
Mercredi 27/11/19	10 km	5 km	3 h	50 m	8 h 45	9 h 00	UCHAUX	Roger
VENDREDI 06/12/19							TELETHON	Marie-Frédérique
Mercredi 11/12/19	10 km	5,5 km	3 h	80 m	8 h 45	9 h 00	Bois d'Uchaux UCHAUX	Vincent
Mercredi 18/12/19	15 km	5 km	3 h	30 m	8 h 45	9 h 00	Saint-Luc au marine	Guy

							CHATEAUNEUF DU PAPE	
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 08/01/20	12 km	5 km	3 h	20 m	8 h 45	9 h 00	L'Oiselet CHATEAUNEUF DU PAPE	Roger
SAMEDI 11/01/20	Galette des rois - Hall des expositions à ORANGE à 16 H (s'inscrire auprès de Marie-Claire VARGAS)							Marie-Frédérique
L'ARPO déménagement : Le Siège Social est transféré à la Maison des Associations : 384 Route de Caderousse 84100 ORANGE								



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

RANDO-SANTE : SAISON 2019/2020



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		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 2019/2020



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 MOUELLIC 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.