



(Sous réserve des dispositions sanitaires dues au Covid 19)

Edité le 08/09/2020



En cas de doute, contacter l'ANIMATRICE ou l'ANIMATEUR avant la randonnée pour divers renseignements

Maintien de la randonnée (changement de météo, etc....)

Informations sur les difficultés éventuelles, équipement à prévoir, etc...

**ATTENTION : changement de parking !!!****Possibilité de regroupement à titre privé sur le nouveau parking de l'Arc de Triomphe**

Le nombre (approximatif) de km covoiturage correspond à la distance entre le Parking Arc de Triomphe et le Point de départ de la randonnée

Masque obligatoire sur les parkings. Le covoiturage est sous la responsabilité des chauffeurs.

Dans ce cas, 4 maxi par voiture, tous les occupants du véhicule porteront un masque à l'aller et au retour, et descendront du véhicule avec le masque.

Utilisation de gel hydro-alcoolique avant et après les trajets.

La responsabilité de l'ARPO n'est engagée qu'à partir du lieu de RV de départ de la randonnée et non du lieu de covoiturage.

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.

Les Participants doivent être équipés de chaussures à semelle Vibram ou crantée, de bâtons adaptés, chapeau, vêtements de couleurs vives.

Avoir dans le sac à dos : eau (1L en hiver, 2L en été), licence, carte d'identité, carte Sécurité Sociale, carte mutuelle, photocopies de ses ordonnances, pique-nique si randonnée à la journée .

**Indispensable, se munir de : gel hydro-alcoolique, masque et lingettes désinfectantes.**

Page 1/4

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Divers	Heure RdV	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
		(éventuelles annotations)									
Mercredi	30 Sept.	Malaucène (84340)	38 km	5 km	3 h	50 m		12 h 45	13 h 00	Parcours ludique Mini challenge	ROGER
Mercredi	7 Oct	Aubignan (84810)	21 km	4 km	3 h	20 m		8 h 45	9 h 00	Zone humide de Belle-Ile	GUY
Mercredi	14 Oct.	Lagarde-Paréol (84290)	15 km	4 km	3 h	20 m		8 h 45	9 h 00	Massif d'Uchaux sur le GR4	MAURICE
Mercredi	21 Oct	Roquemaure (30150)	12 km	5 km	3 h	10 m		8 h 45	9 h 00	Les Jardins de l'Ile	CATHY
		Vacances scolaires									
Mercredi	28 Oct.	Lirac (30126)	16 km	5 km	3 h	50 m		8 h 45	9 h 00		ROGER
		Vacances scolaires									
Mercredi	4 Nov.	Caderousse (84860)	12 km	5 km	3 h	10 m		8 h 45	9 h 00	Barrage	CATHY
Vendredi	6 Nov.	ASSEMBLEE GENERALE Hall des Expositions - Avenue Charles Dardun - ORANGE									A 16h30
Mercredi	11 Nov.	JOUR FERIE Pas de sortie	km	km	h	m		8 h 45	9 h 00		
Mercredi	18 Nov.	Vacqueyras (84190)	km	5 km	3 h	60 m		8 h 45	9 h 00	Canal Ste-Marie Canal de Carpentras	GUY





### A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS

RANDO SANTE		Saison 2019/2020			
Prénoms	NOMS	Téléphone fixe	Portable	Adresse électronique	
Guy	SEGURET	04.90.34.95.04	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr	Animateur
Roger	SILVA	-	06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com	Animateur
Marie-Frédérique	TIBERGHIE	-	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com	Animatrice
Vincent	TUCCI	04.90.11.79.80	06.82.56.33.01	vtucci@club-internet.fr	Animateur
Cathy	MOUYSET	04.32.81.02.33	06.83.50.56.19	catherine.oiseaux@hotmail.fr	Accompagnante
Maurice	RASTOLDO	09.53.81.21.97	06.52.93.64.74	maurice74@free.fr	Accompagnant
Stanislas	TAMBY	04.90.34.64.79	06.41.99.26.91	stanislas.tamby@sfr.fr	<b>Administrateur responsable</b>
Pascal	De FLEURIAN	-	-	pascaldefleurian@hotmail.com	Médecin Fédération

RAPPEL : Nécessité de s'inscrire auprès de l'animateur (trice) au plus tard la veille de la rando-santé,

RAPPEL : il est vivement conseillé de consulter le blog ou de contacter l'accompagnateur (trice) avant votre projet de randonnée pour divers renseignements.

Lieu du 2ème rendez-vous, maintien de la randonnée, changement de météo, etc...

Informations sur les difficultés éventuelles, équipements à prévoir, 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, copie de vos prescriptions médicales.

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

Conseil d'Administration 2018/2019

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE

Vice-Président : Roger SILVA

Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE

Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA

Administrateurs : Monique CHARNAY - Bernard GANICHOT - Dominique GRISLIN - Alain GONDOUIN - Patrick LAUPIES

Jean Michel LOUIS - Elisabeth SCHWEITZER - Stanislas TAMBY - Marie-Claire VARGAS.

Présidents d'honneur : Fernand LE MOUELLIC et Guy SEGURET

AFIN DE FACILITER LES COMMUNICATIONS INTERNES VEUILLEZ COMMUNIQUER LE CAS ECHEANT VOTRE ADRESSE COURRIEL

à la Présidente Marie-Frédérique TIBERGHIE : 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)

Egalement se conformer aux directives sanitaires liées au Covid 19 en terme de covoiturage.