



(Sous réserve des dispositions sanitaires dues au Covid 19)

Edité le 22/02/2021

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...

**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.


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.

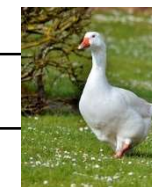
La responsabilité de l'ARPO n'est engagée qu'à partir du lieu de RV de départ de la randonnée et non du lieu de covoiturage.

Les Participants doivent être équipés de chaussures à semelle Vibram ou crantée, de bâtons adaptés, chapeau, vêtements de couleurs vives, avoir dans un sac à dos : eau (1L en hiver, 2L en été), licence, carte d'identité, carte Sécurité Sociale et carte mutuelle, et si randonnée à la journée le pique-nique.


Indispensable, se munir de : gel hydro-alcoolique, masque et lingettes désinfectantes.Page **1**/6

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ Orange	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Des groupes de 6 personnes maximum seront constitués pour chaque randonnée, le nombre de groupes sera limité à 3. Soit un plafonnement à 18 randonneurs.											
Inscription auprès de l'animateur par sms dans les 3 jours avant la randonnée. Ces dispositions sont prévues jusqu'au 20 janvier, sous réserve.											
Vendredi	8 Janv.	Lagarde Paréol (84) Cimetière	15 km	8 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Dans le Massif d'Uchaux	MAURICE
Vendredi	8 Janv.	Courthézon (84)	8 km	8 km	2 h 30	150 m	2	13 h 15	13 h 30	L'Etang Salé	CHRISTIANE
Dimanche	10 Janv.	Flassan (84)	45 km	16 km	6 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30		ALAIN
Mercredi	13 Janv. 24/12/2020	Espeluche (26)	52 km	13 km	4 h 30	400 m	3	8 h 15	8 h 30		ND de Montceau à Espeluche Un passage très difficile
Vendredi	15 Janv.	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	8,5 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Du château à l'Isilon St-Luc	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	15 Janv.	Sérignan du Comtat (84)	9 km	9,5 km	3 h 30	200 m	2	13 h 15	13 h 30	Bois de la Montagne	JEAN MICHEL
Dimanche	17 Janv.	La Garde-Adhémar (26)	29 km	14 km	5 h	250 m	3	8 h 15	8 h 30	Le Val des Nymphes	ROGER
Mercredi	20 Janv.	Clansayes (26)	36 km	16 km	5 h	250 m	3	8 h 15	8 h 30	Par le Chemin du Lebre et St-Chande	MARIE-FREDERIQUE
Mercredi	20 Janv. Ajouté le 13/01/2020	Bédoin (84) Les Colombets	42 km	15 km	6 h	800 m	4	8 h 15	8 h 30	Jas de Pié Gros Jas des Landérots	ROBERT
Vendredi	22 Janv. Modifié le 12/01/2021	Rasteau (84)	25 km	8 km	3 h 30	210 m	RD	12 h 45	13 h 00	Col de Variès	CATHY

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
	(éventuelles annotations)										
Vendredi	22 Janv.	Beaumes de Venise (84)	26 km	8,5 km	3 h	250 m	2	13 h 15	13 h 30	Rocalinaud	CHRISTIANE
Dimanche	24 Janv.	Bédoin (84) Les Clops	42 km	13 km	5 h	950 m	4	8 h 15	8 h 30	La Baume du Chat	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	27 Janv. Modifié le 25/01/2021	Eygalières	59 km	17 km	6 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Le Gros Calan	MARTINE
Vendredi	29 Janv. Modifié le 12/01/2021	Col de Variès (84) St-Roman de Malegarde	20 km	9 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Autour de St-Roman de Malegarde	MAURICE
Vendredi	29 Janv. Modifié le 22/01/2021	Lirac (30)	20 km	9,5 km	3 h	250 m	2	13 h 15	13 h 30	Grotte de la Figuière	CHRISTINE JEAN MICHEL
Dimanche	31 Janv.	Vénejean (30)	30 km	15 km	5 h	400 m	3	8 h 15	8 h 30	Les Collines	ANDRE
Mercredi	3 Févr.	Valvignières (07)	56 km	16,5 km	6 h	550 m	4	7 h 45	8 h 00	De la Montagne de Berg à la Serre de Lévron	ROBERT
Mercredi	3 Févr. Ajouté le 29/01/2021	Faucon - St Marcel les V	35 km	16 km	5 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Les Trois Rivières	MARTINE
Vendredi	5 Févr.	Rochegude (26)	15 km	8 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Bois de la Roquette	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	5 Févr.	St-Hippolyte le Graveyron (84)	25 km	9,5 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30	Ecluse de Falque - Le Barroux	CHRISTIANE
Vendredi	5 Févr. Ajouté le 01/02/2021	Lirac (30)	20 km	9,5 km	3 h	250 m	2	13 h 0	13 h 15	Grotte de la Figuière	JEAN MICHEL
Dimanche	7 Févr.	Fontaine de Vaucluse (84)	45 km	15 km	6 h	700 m	4	8 h 15	8 h 30		ALAIN
Mercredi	10 Févr.	Mollans sur Ouvèze (26)	41 km	16 km	6 h	600 m	4	8 h 15	8 h 30	Roche d'Oie Un passage escarpé	MARTINE
Mercredi	10 Févr. Ajouté le 01/02/2021	Labastide de Virac (07)	50 km	16 km	5 h	300 m	3	7 h 45	8 h 00		ROBERT
Vendredi	12 Févr.	Sérignan du Comtat (84)	12 km	8 km	3 h	160 m	RD	12 h 45	13 h 00	Bois de la Montagne	CATHY
Vendredi	12 Févr.	Bollène (84)	30 km	9 km	3 h 30	350 m	3	13 h 15	13 h 30	Chapelle St-Just Village du Barry	JEAN MICHEL
Dimanche	14 Févr.	Aramon (30)	42 km	14 km	4 h 50	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Les Capitelles	ANDRE



Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
	(éventuelles annotations)										
Mercredi	17 Févr. Modifié le 30/01/2021	Bidon (07)	40 km	17 km	6 h	300 m	3	8 h 15	8 h 30	De Bidon au bord de l'Ardèche 2 courts passages rocheux, Bâtons	MARIE-FREDERIQUE recommandés
Mercredi	17 Févr. Ajouté le 01/02/2021	Auzon (30) Cmme Allègre-les Fumd.	64 km	19 km	6 h	550 m	4	7 h 45	8 h 00	Autour de l'Argensol	ROBERT
Vendredi	19 Févr.	Rochegude (26) Cimetière	15 km	9 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Les Crêtes de Volonges	MAURICE
Vendredi	19 Févr.	Sénanque Cmme Gordes (84)	45 km	13,5 km	4 h	350 m	3	8 h 45	9 h 00	Gorges de la Véroncle Randonnée à la journée - Prévoir	ALAIN Pique-nique
Dimanche	21 Févr.	Lussan (30)	37 km	15 km	5 h	340 m	3	8 h 15	8 h 30	Les Concluses, le Merderis	ROGER
Mercredi	24 Févr.	Chartreuse de Valbonne St-Paulet de Caisson (30)	37 km	14 km	5 h	650 m	4	8 h 15	8 h 30	Forêt de Valbonne - Signal de Mioou - Quel panorama !	MICHEL
Mercredi	24 Févr. Ajouté le 13/02/2021	Rochefort du Gard (30)	25 km	15 km	5 h 30	280 m	3	7 h 45	8 h 00	Entre Rochefort et Tavel	ROBERT
Vendredi	26 Févr.	Gigondas (84)	20 km	7,5 km	3 h	300 m	RD	12 h 45	13 h 00	Combe Sauvage et Rocher du Midi	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	26 Févr. Modifié le 09/02/2021	Mornas	12 km	10 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30	Des Crêtes de Mornas au Paty	BRIGITTE
Dimanche	28 Févr.	Chusclan (30)	20 km	13 km	5 h 30	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Dent de Marcoule Château de Gicon	JEAN MICHEL
Mercredi	3 Mars Modifié le 08/02/2021	Organc l'Aven (07) Prévoir lampe-torche, passages délicats	45 km	17,5 km	8 h	400 m	4	7 h 15	7 h 30	De l'aven d'Orgnac à Barjac Nombreux points d'intérêt : avens	ROBERT baumes, dolmens
Vendredi	5 Mars	Buisson (84)	30 km	8 km	3 h	55 m	RD	12 h 45	13 h 00	Par le village de Villedieu	CATHY
Vendredi	5 Mars	Le Beucet	35 km	10 km	3 h	350 m	2	8 h 45	9 h 00	Du Beucet à Vénasque Randonnée à la journée - Prévoir	ROLAND Pique-nique
Dimanche	7 Mars Modifié le 20/02/2021	Saumane de Vaucluse (84)	55 km	16 km	6 h	450 m	3	8 h 15	8 h 30		ALAIN
Mercredi	10 Mars	Méthamis (84) Faraud	45 km	18 km	6 h	650 m	4	8 h 15	8 h 30	Les Tarlans - Rocher du Cire	MARTINE
Mercredi	10 Mars Ajouté le 16/02/2021	St-Rémy de Provence (13)	50 km	15 km	6 h	500 m	3	7 h 45	8 h 00	La Crête des Alpilles	BERNARD
Vendredi	12 Mars	Sérignan du Comtat (84)	10 km	7,5 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Bois de la Rengearde	CATHY

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
	(éventuelles annotations)										
Vendredi	12 Mars	Rochevadeville (26)	15 km	9,5 km	3 h	150 m	2	13 h 15	13 h 30		MARIE-FREDERIQUE
Dimanche	14 Mars	St-Saturnin lès Apt (84) Les Cordiers	75 km	16 km	5 h	450 m	3	8 h 15	8 h 30	Combe de la Font Jouvale Falaise de la Madeleine	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	17 Mars	Brantes (84)	55 km	16 km	5 h	600 m	3	8 h 15	8 h 30	De Brantes à Savoillan	ROLAND
Mercredi	17 Mars <i>Ajouté le 22/02/2021</i>	Rochemaure (07)	70 km	14 km	5 h 30	650 m	4	7 h 15	7 h 30	Chenavari	ROBERT
Vendredi	19 Mars	Uchaux (84) Bibliothèque	15 km	9 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Autour d'Uchaux	MAURICE
Vendredi	19 Mars	Chusclan (30)	20 km	12 km	4 h	330 m	2	9 h 45	10 h 00	Le château de Gicon Randonnée à la journée - Prévoir	CHRISTIANE Pique-nique
Dimanche	21 Mars	Le Garn (30)	34 km	15 km	5 h 30	510 m	3/4	8 h 15	8 h 30	La Maladrerie des Templiers Les Gorges de l'Ardèche	ROGER
Mercredi	24 Mars	Belvezet (30)	58 km	17 km	6 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Beau lac et villages cachés du Gard	MICHEL
Vendredi	26 Mars	Châteauneuf du Pape (84)	11 km	8 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Sentier viticole	NICOLE
Vendredi	26 Mars	Vacqueyras (84)	20 km	10 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30		CHRISTINE
Dimanche	28 Mars	Buoux (84)	75 km	17 km	5 h 30	860 m	4	8 h 15	8 h 30		Château Aiguebrun
Mercredi	31 Mars	Bourg St-Andéol (07) Maison forestière	43 km	16 km	5 h 30	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Rimouren et Pascaloune Une descente raide	MARIE-FREDERIQUE



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

RANDONNEE PEDESTRE		Saison 2020/2021		
Prénoms	NOMS	Téléphone fixe	Portable	Adresse électronique
André	BODET	04.90.51.75.64	06.42.48.39.22	a84bodet@gmail.com
Alain	BONCIANI	04.90.34.65.07	06.51.48.69.75	a.bonciani@wanadoo.fr
Nicole	CHEVALLIER	04.90.66.79.69	06.72 11 83 58	nicole.steyer@orange.fr
Michel	COMMUNAL	04.90.34.87.56	-	micommunal@aol.com
Roland	DEPLACE	04.90.51.00.47	06.19.71.23.03	deplace.roland@gmail.com
Christine	FAVRE	-	06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
Christiane	IGORA	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
Serge	FAURE	"	"	"
Jean Michel	FICHOT	04.90.11.70.59	06.72.66.70.28	famillefichot@gmail.com
Marie-Jo	JEANGERARD	04.90.34.19.04	06.71.45.16.05	marc.jeangerard@orange.fr
Martine	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
Cathy	MOUYSSET	04.32.81.02.33	06.83.50.56.19	catherine.oiseaux@hotmail.fr
Maurice	RASTOLDO	-	06.52.93.64.74	maurice74@free.fr
Guy	SEGURET	04.90.34.95.04	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr
Roger	SILVA	-	06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com
Robert	SURJUS	04.90.29.61.19	06.15.81.32.80	robertsurjus@gmail.com
Marie-Frédérique	TIBERGHYEN	04.90.69.89.22	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com

Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 5 types :

RANDO DOUCE : Etape inférieure à 9 km, inférieure à 3 H de marche, dénivelé inférieur à 200 m. Rapidité de marche moins de 3km/H. Facile, accessible à tous.

NIVEAU 2 : Etape de 10 à 15 km, soit 4 à 5 H de marche. Moins de 300 m de dénivelé cumulé. Accessible à tous en bonne condition physique.

NIVEAU 3 : Etape de 15 à 20 km, soit 5 à 6 H de marche, sur terrain vallonné et accidenté, dénivelé de 300 à 500 m en cumulé, bonne forme physique nécessaire.

NIVEAU 4 : Etape de 15 à 25 km, soit 6 à 8 H de marche, terrain vallonné, accidenté ou montagneux. Dénivelé de 500 à 1000m en cumulé.

Bonne forme et préparation physique recommandée.

NIVEAU 5 : Etape de plus de 20 km, soit 6 à 9 H de marche. Dénivelé cumulé de plus de 1000 m. Excellente condition physique. Préparation indispensable.

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, 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 2019/2020

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE

Vice-Président : Roger SILVA

Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE

Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA

Webmaster : Jean Michel LOUIS

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

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.