

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approximatif	Durée h	Dénivelé m: approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Di	22 Sept	Le Vallon de Prébayon (84)	21	15	5	500	3	8h30	Regroupement avec 4 clubs Pique-nique lieudit « les Cyprès » avec apéritif offert	Roland
Me	25 Sept	Mont Ventoux Les Colombets (84)	45	18	6h30	900	4	8h30	Le Tour des Jas	Martine
Ve	27 Sept	Saint Restitut (26)	30	9	3	100	2	13h30	Le parcours de la Pierre	Christine
Di	29 Sept	Chusclan (30) 31 ^{ème} Fête de la Randonnée Du GARD	20	27 Ou 17 Ou 12		520 Ou 400 Ou 330		Départ De Chusclan	7h30 à 9h30 8h00 à 10h00 8h30 à 10h30	Associations Du Gard
Ma	1 ^{er} Oct	Conseil d'Administration à 17 h Salle 102 de la Maison des Associations – 384 Route de Caderousse à ORANGE								Marie-Frédérique
Me	2 Oct	Le choix s'est porté Sur Saou								
		Saou (26)	80	20	7	1300	5	7h	Les 3 Beccs	Michel
Ve	4 Oct	Autour du Barroux (84)	31	13.5	4h30	320	3	9h30	<u>Randonnée à la journée</u> prendre le pique-nique	Roland
Di	6 Oct	Séguret (84)	21	15	5	500	3	8h30	Le Vallon de Prébayon <u>Bâtons indispensables forte pente.</u>	Roland
Me	9 Oct	Castillon du Gard (30)	38	16	5	300	3	8h30	Pont du Gard	Christine
Ve	11 Oct	Séguret-St Siffrein (84)	23	9	3	350	2	13h30		Alain
Samedi	12 Oct	Rochefort du Gard (30)	25				3/4		Rando Challenge en équipe. Explications suivent. Voir Marie-Frédérique qui constituera les équipes	
Di	13 Oct	La Bluye avec départ de St-Léger du Ventoux (84)	50	20	7	950	4	8h30		Alain
Me	16 Oct	Saint May (26)	66	16	6	900	4	8h30	Rocher du Bramard	Martine
Ve	18 Oct	Chusclan (30)	20	9	3	300	2	13h30	Château de Gicon	Christiane
Di	20 Oct VS	Eyguieres (13)	65	16,5	5h30	480	3	8h30	La Tour des Opies	Christiane et Serge
Me	23 Oct VS	Mollans/Ouvèze (26)	41	15	5	600	3	8h30	La Roche Oie	Martine
Ve	25 Oct VS	Montsegur sur Lauzon (26)	30	10	3	160	2	13h30	De Montsegur à Solérieux	Christine

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approximatif	Durée h	Dénivelé m: approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices	
Di	27 Oct VS	Pougnadoresse (30)	35	15	5	350	3	8h30	<u>Attention Changement d'heure</u>	André	
Me	30 Oct VS	Alba la Romaine (07)	60	18	6	500	3	8h30	La même qu'il y a un an mais sans pluie !!	Michel	
Ve	1 Nov VS	Fête de la Toussaint – Pas de randonnées									
Di	3 Nov VS	Nyons (26)	42	15	6	700	4	8h30	Montagne de Vaux et Nyons	Barbara	
Me	6 Nov	Villes sur Auzon 584°	41	17	5	650	4	8h30	Les gorges de la Nesque	Martine	
Ve	8 Nov	Uchaux (84)	15	9	3	200	2	13h		André	
Di	10 Nov	Uzès (30)	50	14,5	5	290	3	8h30	La vallée de l'Euze	Roger	
Me	13 Nov	Mondragon (84)	16	15	5	300	3	8h30		Roland	
Ve	15 Nov	Suze la Rousse (26)	24	9	3	150	2	13h	Etang Saint Louis	Marie Frédérique	
Di	17 Nov	Robion (84)	57	15,5	5h30	724	4	8h30	Sommet des Fourcats	Christiane et Serge	
Me	20 Nov	Précision à venir					3/4	8 h 30		François	
Ve	22 Nov	Vaison La Romaine (84)	30	8	3	160	1	13h	Son patrimoine et ses alentours	Christine	
Di	24 Nov	Saint Restitut (26)		15	6	450	3	8h30	Le Plateau et visite des maisons troglodytes	André	
Me	27 Nov	St André de Roquepertuis (30)	43	17	5	350	3	8h30		Martine	
Ve	29 Nov	Caromb (84)	30	10,4	3h15	350	2	13h	Chapelle et Lac du Paty	Christiane	
Di	1 Dec	Col du Cayron (84)	22	16	6	1000	5	8h30	Dentelles + La Chambre du Turc	Alain	
Ma	3 Déc	Réunion programme à 17 h à la Maison des Associations 384 Route de Caderousse à ORANGE salle 102									Christiane
Me	4 Dec	Autour de Gordes (84) Départ de l'Abbaye de Sénanques	50	14	4h30	350	3	8h30	Sénanques	Martine	
Ve	6 Dec	TELETHON							3 parcours RP MN RS Informations suivront	Marie Frédérique	



**A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS
RANDONNÉE PEDESTRE - SAISON 2019/2020**



ANDRE	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
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
CHRISTIANE SERGE	IGORA ET FAURE	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
CHRISTINE	FAVRE		06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
FRANCOIS	GIRARD	04.90.25.19.13	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
MARTINE	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
ROGER	SILVA		06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com
BARBARA	SOYER		06.88.00.30.59	ba.soyer@laposte.net
Marie-Frédérique	TIBERGHIE		06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2019/2020



Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 6 types :

NIVEAU 1 : rando-douce : Etape inférieure à 9 km, inférieure à 3 H de marche. Dénivelé inférieur à 200 m. Rapidité de marche inférieure à 3km/H. Facile, accessible à tous.

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

NIVEAU 3 : Etape 15 à 20 km, 5 à 6 H de marche sur terrain vallonné & accidenté, dénivelé de moins de 500 m en cumulé. Bonne forme physique

NIVEAU 4 : Etape 15 à 25 km, soit 6 à 8 H de marche, terrain vallonné, accidenté ou montagneux. Moins de 1000 m de dénivelé cumulé. Bonne forme & 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.

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 CHARNEY - Michel COMMUNAL – Bernard GANICHOT - Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS –

Elisabeth SCHWEITZER - Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.

- Présidents d'honneur : Fernand LE MOUILLIC et Guy SEURET

RAPPELS : 1) IL EST VIVEMENT CONSEILLE DE CONTACTER L'ACCOMPAGNATEUR (TRICE) AVANT VOTRE PROJET DE RANDONNEE POUR DIVERS RENSEIGNEMENTS : LIEU DU 2ème RENDEZ-VOUS, MAINTIEN DE LA RANDONNEE (CHANGEMENT DE METEO, ETC...) INFORMATIONS SUR LES DIFFICULTES EVENTUELLES, EQUIPEMENT A PREVOIR, 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 : arpo.adhesion@gmail.com

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable : Jean-Michel LOUIS arpo.webmaster@gmail.com vous pouvez lui adresser photos et 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.