



(Sous réserve des dispositions sanitaires dues au Covid 19)

Etabli le 25 août 2021

En cas de doute, contacter par sms 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

Le covoiturage est sous la responsabilité des chauffeurs. Utilisation de gel hydro-alcoolique avant et après les trajets.

Tous les occupants du véhicule porteront un masque à l'aller et au retour, et descendront du véhicule avec le masque.

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.

Spécifique Rando-Santé : S'inscrire par sms 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 dans le sac à dos : photocopies de ses ordonnances.

Indispensable, se munir de : gel hydro-alcoolique, masque et lingettes désinfectantes.Page **1**/8

Inscription auprès de l'animateur par sms, dans la limite de 24 personnes par randonnée.

Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif,**il est essentiel de vérifier si des modifications n'ont pas été apportées en consultant le blog à la catégorie : "Prochaines Randonnées de l'Arpo"**

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
JOURNEE DES ASSOCIATIONS											
Notre stand sera Place Clémenceau, de 9h à 17h											
Mercredi	8 Sept.	Orange (84)	0 km	6 km	3 h	60 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le Canal et la Carrière de l'Etang	GUY
Vendredi	10 Sept.	Chantemerle (26)	40 km	10 km	5 h	200 m	RD	9 h 15	9 h 30	Les Crevasses Randonnée à la journée - Prévoir	CATHY Pique-nique
Vendredi	10 Sept.	Sablet (84)	20 km	10 km	3 h	200 m	2	13 h 15	13 h 30	Fontaine des Fées	HELENE
Dimanche	12 Sept.	Mont-Serein (84) Beaumont du Ventoux	54 km	18,5 km	6 h	870 m	4	7 h 45	8 h 00	Le Col de la Frache Le Sommet du Ventoux	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	15 Sept.	Monastère d'Aiguebelle Montjoyer (26)	46 km	15 km	5 h 30	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Freysses - Montjoyer la combe de Bœuf	ANDRE
Mercredi	15 Sept.	Caderousse (84)	12 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le long du Rhône	CATHY
Vendredi	17 Sept.	Méthamis	40 km	11 km	4 h	400 m	2/3	8 h 45	9 h 00	Blauvac Notre-Dame des Neiges Randonnée à la journée - Prévoir	CHRISTIANE Pique-nique

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
Vendredi	17 Sept.	St-Martin d'Ardèche (07)	34 km	8,5 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Sauze par le Ranc des Banastes	MARIE-FREDERIQUE
Dimanche	19 Sept.	La Paillette (26)	55 km	16 km	6 h	750 m	4	8 h 15	8 h 30	Le Bec de Jus	ALAIN
Mercredi	22 Sept.	Callelongue (13) Au sud de Marseille	125 km	14 km	6 h 30	800 m	4	7 h 15	7 h 30	Passages techniques	BERNARD
Mercredi	22 Sept.	Vénasque (84)	40 km	15 km	5 h 30	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Jas de Cabissole	MARTINE
Mercredi	22 Sept.	Jonquières (84)	13 km	5,5 km	3 h	30 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le Château de Causans	VINCENT
Vendredi	24 Sept.	St-Maurice sur Eygues (26)	25 km	km	h	m	RD	12 h 45	13 h 00		MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	24 Sept.	St-Laurent des Arbres (30)	20 km	11 km	3 h 30	210 m	2	13 h 15	13 h 30	Chapelle de Mayran	CHRISTINE
Dimanche	26 Sept.	Buoux (84)	80 km	14,5 km	6 h	660 m	3	8 h 15	8 h 30	Autour de l'Aiguebrun	PHILIPPE
Mercredi	29 Sept.	Luminy (13) Au sud de Marseille	125 km	17 km	7 h	1000 m	4	6 h 45	7 h 00	Calanques de Luminy	ALAIN
Mercredi	29 Sept.	Camaret sur Aygues	8 km	5,5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Bois et vignes	CATHY
Vendredi	1 Oct.	Mornas (84)	12 km	9 km	3 h	210 m	RD	12 h 45	13 h 00	La Forteresse du Crestaire	GUY
Vendredi	1 Oct.	Malaucène (84)	40 km	9,5 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30	Le tour de Clairier	CHRISTIANE
Dimanche	3 Oct.	St-Auban sur l'Ouvèze (26)	67 km	18 km	6 h 30	900 m	4	8 h 15	8 h 30	Montagne de la Loube	MARTINE
Mercredi	6 Oct.	La Roche St-Secret (26)	48 km	15 km	6 h	700 m	4	8 h 15	8 h 30	La Ferme de la Lance Village fantôme	MICHEL
Mercredi	6 Oct.	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	5 km	3 h	100 m	RS	8 h 45	9 h 00		MAURICE
Vendredi	8 Oct.	Vénasque (84)	40 km	10 km	3 h	350 m	2	8 h 45	9 h 00	Vénasque - Le Beucet Randonnée à la journée - Prévoir	ROLAND Pique-nique
Vendredi	8 Oct.	Lirac (30)	25 km	12,5 km	5 h	280 m	RD	9 h 15	9 h 30	Ste Beaume et la montagnette Randonnée à la journée - Prévoir	CATHY Pique-nique

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997

N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

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)										
Dimanche	10 Oct.	Entrechaux (84)	35 km	16 km	6 h	700 m	4	8 h 15	8 h 30	Toulourenc rive gauche	ALAIN
Mercredi	13 Oct.	Bollène (84)	20 km	15 km	5 h	450 m	3	8 h 15	8 h 30	Patrimoine	CHRISTINE
Mercredi	13 Oct.	Ste-Jalle (26)	60 km	17 km	6 h	700 m	4	7 h 45	8 h 00	Montagne de Buisseron	MARTINE
Mercredi	13 Oct.	Vacqueyras (84)	21 km	5 km	3 h	30 m	RS	8 h 45	9 h 00	Canal de Carpentras et Ste-Marie	GUY
Vendredi	15 Oct.	Séguret (84)	20 km	8 km	3 h	200 m	RD	12 h 45	13 h 00		MAURICE
Vendredi	15 Oct.	Entrechaux (84)	36 km	10 km	3 h	200 m	2	13 h 15	13 h 30	Les Chapelles	CHRISTIANE
Dimanche	17 Oct.	Monieux (84)	65 km	20 km	6 h	800 m	4	7 h 45	8 h 00	Les gorges de la Nesque Chapelle St-Michel	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	20 Oct.	Pont St-Nicolas (30) Ste-Anastasia	53 km	14 km	5 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Grotte de la Trône Vue panoramique gorges Gardon	FRANCOIS
Mercredi	20 Oct.	Chusclan (30)	25 km	5 km	6 h	50 m	RS	8 h 45	9 h 00	Bois de Gicon avec visite guidée du château, Pique-nique à la ferme	VINCENT de Gicon
Vendredi	22 Oct.	Châteauneuf du Pape (84)	13 km	8,5 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	De l'Isilon St-Luc au Château de l'Hers	NICOLE
Vendredi	22 Oct.	Gigondas (84)	21 km	8,5 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30	Rocher du Midi, Dardel Une descente raide	JEAN MICHEL L
Dimanche	24 Oct.	Bonnieux (84)	75 km	16 km	5 h 30	520 m	3	8 h 15	8 h 30	De Bonnieux à Lacoste par la Tour Philippe	ROGER
Mercredi	27 Oct.	Rémuzat (26)	70 km	14 km	6 h 30	700 m	4	7 h 45	8 h 00	Le Rocher du Caire Passages en échelles	BERNARD
Mercredi	27 Oct.	Châteauneuf du Pape (84)	17 km	5,5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Château et Ferme de l'Hers	ROGER
Vendredi	29 Oct.	St Roman de Malegarde (84)	28 km	11 km	5 h	250 m	RD	9 h 15	9 h 30	Chapelle St Didier Randonnée à la journée- Prévoir	CATHY Pique-nique
Vendredi	29 Oct.	Pujaut (30)	20 km	9 km	3 h	220 m	2	13 h 15	13 h 30	Le Roc Troua	CHRISTINE
Dimanche	31 Oct.	Vénasque (84)	50 km	18 km	7 h	650 m	4	8 h 15	8 h 30	La Tour Pinet	ALAIN

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	3 Nov.	Brantes (84)	55 km	18 km	6 h	800 m	4	7 h 45	8 h 00	Brantes - Savoillans	ROLAND
Mercredi	3 Nov.	St-Victor La Coste (30)	25 km	17 km	5 h 30	450 m	3	8 h 15	8 h 30	La Goule de Navet	CHRISTINE
Mercredi	3 Nov.	Le Paty (84)	15 km	5 km	3 h	100 m	RS	8 h 45	9 h 00		MAURICE
Vendredi (Pas de RD)	5 Nov.	Uchaux (84)	8 km	10 km	3 h 15	200 m	2	13 h 15	13 h 30	Massif d'Uchaux	HELENE
Dimanche	7 Nov.	Mormoiron (84)	40 km	11 km	3 h 50	250 m	2	8 h 15	8 h 30	Les Ogres de Mormoiron	PHILIPPE
Mercredi	10 Nov.	St-Pantaléon les Vignes (26)	40 km	14 km	6 h	600 m	3	8 h 15	8 h 30	Chapelle de Beauvoir à Rousset les Vignes	ANDRE
Mercredi	10 Nov.	Roquemaure (30)	12 km	5,5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	jardins de l'île	CATHY
Vendredi	12 Nov.	Les Taillades (84)	55 km	8 km	3 h	300 m	2	8 h 45	9 h 00	Le Rocher de Baude et la Source de Boulon (échelle)	GUY
Vendredi	12 Nov.	Orange Bois Feuillet (84)	5 km	8 km	3 h	200 m	RD	12 h 45	13 h 00	Le Lampourdier	Christiane
Dimanche	14 Nov.	Veaux (84) Malaucène	45 km	16 km	6 h	800 m	4	8 h 15	8 h 30	Pic du Comte	ALAIN
Mercredi	17 Nov.	Malaucène (84)	40 km	17 km	6 h	750 m	4	7 h 45	8 h 00	Le Groseau - Lac du Paty	JEAN MICHEL F
Mercredi	17 Nov.	Ermitage de St Gens (84) Le Beaucet	38 km	15 km	6 h	520 m	3	8 h 15	8 h 30	St Gens - Combe de Capellan	ROLAND
Mercredi	17 Nov.	Orange (84)	0 km	4 km	3 h	0 m	RS	8 h 45	9 h 00	Randonnée citadine	VINCENT
Vendredi	19 Nov.	Fournès (30)	34 km	16 km	5 h	100 m	2	8 h 45	9 h 00	Fosses de Fournès Randonnée à la journée - Prévoir	JEAN MICHEL F Pique-nique
Vendredi	19 Nov.	Cairanne (84)	20 km	8 km	3 h	200 m	RD	12 h 45	13 h 00		MAURICE
Dimanche	21 Nov.	St May (26)	70 km	15,5 km	5 h 30	850 m	4	7 h 45	8 h 00	Tour de la Montagne du Buègue	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	24 Nov.	Lagnes (26)	50 km	16 km	6 h 30	600 m	4	7 h 45	8 h 00	Mur de la Peste	BERNARD

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	24 Nov.	Rochefort du Gard (30)	25 km	17 km	5 h 30	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Ermitage	MARIE-FREDERIQUE
Mercredi	24 Nov.	Montfaucon (30)	15 km	5,5 km	3 h	35 m	RS	8 h 45	9 h 00	Chapelle St Martin du Jonquier	ROGER
Vendredi	26 Nov.	St Victor La Coste	22 km	8 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Château et Chapelle St Martin	JEAN MICHEL L
Vendredi	26 Nov.	Derboux (84) Mondragon	17 km	8 km	3 h	150 m	2	13 h 15	13 h 30	Les Grottes de Charragon	ANDRE
Dimanche	28 Nov.	Uzès (30)	45 km	15 km	5 h	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Fontaine d'Euze	ROGER
Mercredi	1 Déc.	Vaison la Romaine (84)	32 km	16 km	5 h 30	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Sentiers des Oiseleurs	MARTINE
Mercredi	1 Déc.	Caderousse (84)	10 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Lac et Rhône	CATHY
Vendredi	3 Déc.	St Roman de Malegarde (84)	26 km	12 km	5 h	200 m	RD	9 h 15	9 h 30	Du Col de Variès au Col du Débat Randonnée à la journée - Prévoir	JEAN MICHEL L Pique-nique
Vendredi	3 Déc.	Faucon (84)	37 km	11 km	4 h	360 m	2	12 h 45	13 h 00	Entre Faucon et Ouvèze	JEAN MICHEL F
Samedi	4 Déc.	ASSEMBLEE GENERALE de l'ARPO Hall des Expositions à ORANGE, de 16h à 18h									
Dimanche	5 Déc.	Lagnes (84)	50 km	12 km	4 h 50	480 m	3	8 h 15	8 h 30	Entre Lagnes et Fontaine de Vaucluse	PHILIPPE
Mercredi	8 Déc.	Poulx (30)	50 km	15 km	6 h	450 m	4	8 h 15	8 h 30	Passages délicats pour accès	FRANCOIS grottes
Mercredi	8 Déc.	Sérignan (84)	8 km	5,5 km	3 h	50 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le sentier botanique	VINCENT
Vendredi	10 Déc.	Piolenc (84)	7 km	8,5 km	3 h 30	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Grottes et Ravines des Béziers	JEAN MICHEL L
Vendredi	10 Déc.	Beaumes de Venise (84)	26 km	8 km	2 h 30	150 m	2	13 h 15	13 h 30	Rocher de Rocalinaud	CHRISTIANE
Dimanche	12 Déc.	Crestet (84)	30 km	17 km	6 h	800 m	4	8 h 15	8 h 30		ALAIN
Mercredi	15 Déc.	Vénasque (84)	40 km	18 km	6 h	600 m	4	7 h 45	8 h 00	Les Combes et la Forêt de Vénasque	ROLAND

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997

N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

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	15 Déc.	Castillon du Gard (30)	40 km	17 km	5 h	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Pont du Gard	CHRISTINE
Mercredi	15 Déc.	Derboux (84) Mondragon	17 km	5 km	3 h	45 m	RS	8 h 45	9 h 00	Chapelle St Pierre	ROGER
Vendredi	17 Déc.		km	km	h	m	RD	12 h 45	13 h 00		CATHY et MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	17 Déc.	Séguret (84)	25 km	9 km	3 h	300 m	2	12 h 45	13 h 00	Derrière le Château	CHRISTINE
Dimanche	19 Déc.	La Roque Alric (84)	38 km	14 km	5 h	450 m	3	8 h 15	8 h 30		ROGER



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

RANDONNEE PEDESTRE		Saison 2020/2021	
Prénoms	NOMS	Téléphone	Adresse électronique
André	BODET	06.42.48.39.22	a84bodet@gmail.com
Alain	BONCIANI	06.51.48.69.75	a.bonciani@wanadoo.fr
Nicole	CHEVALLIER	06.72.11.83.58	nicole.steyer@orange.fr
Michel	COMMUNAL	04.90.34.87.56	micommunal@aol.com
Hélène	DALBIES	06.77.06.71.87	helenedalbies@gmail.com
Roland	DEPLACE	06.19.71.23.03	deplace.roland@gmail.com
Christine	FAVRE	06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
Christiane et Serge	IGORA - FAURE	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
Jean Michel	FICHOT	06.72.66.70.28	famillefichot@gmail.com
François	GIRARD	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
Martine	LITOLFF	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
Jean Michel	LOUIS	06.25.72.77.67	jm-louis.ec@orange.fr
Bernard	LOZANO	06.26.68.10.92	lozano.bernard@sfr.fr
Cathy	MOUYSET	06.83.50.56.19	catherine.oiseaux@hotmail.fr
Maurice	RASTOLDO	06.52.93.64.74	maurice74@free.fr
Philippe	SCHOUMAKER	06.12.95.77.33	philippeschoumaker@outlook.fr
Guy	SEGURET	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr
Roger	SILVA	06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com
Marie-Frédérique	TIBERGHYEN	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com
Vincent	TUCCI	06.82.56.33.01	vtucci@club-internet.fr

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 venue 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 et la mutuelle, 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 et crème de protection solaire.

Conseil d'Administration 2019/2020

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE

Vice-Présidents : Roger SILVA et Dominique GRISLIN

Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE

Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Patrick LAUPIES

Webmaster : Jean Michel LOUIS

Responsable du programme des randonnées pédestres : Chritiane IGORA

Responsable du programme marche nordique : Bernard GANICHOT

Administrateurs : Fred CAILHOL - Martine FICHOT -

Michèle LELONG-SANTI - Elisabeth SCHWEITZER – Marie-Claire VARGAS.

Présidents d'honneur : Fernand LE MOUELLIC et Guy SEGURET

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : 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)

Le dédommagement des chauffeurs est fixé à 7 centimes du km quel que soit le nombre de passagers

Se conformer aux directives sanitaires liées au Covid 19 en terme de covoiturage (3 à 4 passagers conseillés).