

Créé le 28/08/2026

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



Possibilité de regroupement à titre privé sur le 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.

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.

Le nombre de participants à chaque randonnée étant restreint, veuillez-vous inscrire uniquement si vous êtes certain de pouvoir participer.

En cas d'empêchement, prévenez rapidement l'animateur afin que quelqu'un d'autre puisse prendre votre place.

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.

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 dans le menu : "Nos randos"

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller approx.	Distance km approx.	Dénivelé Mètres approx.	Durée Heures approx.	Niveau	Heure Départ Parking de l'ARC	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mercredi	9 sept	Saint Restitut (26)	30 km	15 km	600 m	5 h	4	8 h	Le Barry	Jean Michel
Mercredi	9 sept	Mondragon (84)	20 km	5,5 km	30 m	3 h	RS	9 h	L'Ile Vieille Tour du plan d'eau	Roger
Vendredi	11 sept	Ste Cécile les Vignes (84)	18 km	11 km	35 m	3 h	RD	13 h		Alain Bé.
Vendredi	11 sept	Roaix (84)	26 km	12,5 km	350 m	3 h 30	2	9 h 30	Le bois des Abrigeaux. Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique	Christiane
Dimanche	13 Sept	Le Beaucet (84)	35 km	14,5 km	550 m	5 h	3	8 h 30		Alain Bo.
Mercredi	16 sept	Chusclan (30)	25 km	15 km	600 m	5 h	4	8 h	Château de Gicon. Dent de Marcoule	Daniel
Mercredi	16 sept	Sorgues (84)	15 km	5 km	20 m	3 h	RS	9 h	L'Oiselet	Roger

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller approx.	Distance km approx.	Dénivelé Mètres approx.	Durée Heures approx.	Niveau	Heure Départ Parking de l'ARC	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi	18 sept	Report au 19 septembre					RD			
Vendredi	18 sept	Clansayes (26)	32 km	9 km	230 m	3 h	2	13 h 30	Notre Dame de Toronne	Christiane
Samedi	19 sept	Piolenc (84)	10 km	8 km	80 m	3 h	RD	8 h 30	A la journée. Prévoir T-Shirt de l'ARPO et pique-nique. Parcours ludique dans les champs et découverte d'exploitations agricoles	Marie-Frédérique Martine F.
Dimanche	20 sept	Solérieux (26)	30 km	15,5 km	320 m	5 h	3	8 h 30		Alain Bo.
Mercredi	23 Sept	A venir					3			Jean Michel
Mercredi	23 Sept	Report au 25/26/27 septembre					RS			
Vendredi	25 Sept	Montségur sur Lauzon (26)	35 km	8 km	160 m	3 h	RD	13 h		Maurice
Vendredi	25 Sept	Lacoste (84)	65 km	11,7 km	215 m	4 h	2	9 h 30	Entre Lacoste et Ménerbes visite du village de Lacoste. Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique	Georges
Vendredi Samedi Dimanche	25 26 27	Voguë (07)	80 km				RS	8 h	Séjour pension complète (Séjour complet)	Marie-Frédérique
Dimanche	27 sept	Le Poët en Percip (26)	65 km	18 km	500 m	6 h	4	7 h 30	Aulan, col de la Bohémienne	Serge
Mercredi	30 Sept	Piégon (26)	40 km	14,5 km	700 m	6 h	4	8 h	Hameau des géants	Christine
Mercredi	30 Sept	Chateauneuf Du Pape (84)	15 km	5,5 m	50 m	3 h	RS	9 h	Tour et ferme de l'Hers	Roger
Vendredi	2 Oct	Uchaux (84)	10 km	7 km	120 m	3 h	RD	13 h		Alain Bé.
Vendredi	2 Oct	Vénéjan (30)	30 km	11 km	310 m	3 h 30	2	13 h 30	Sources de Lombren	Christine
Dimanche	4 Oct	Cabrières d'Avignon (84)	54 km	19 km	600 m	6 h	4	8 h	Abbaye de Sénanque , les Boujolles	Brigitte
Mercredi	7 Oct	Orsan (30)	25 km	15,5 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Le camp de César	Daniel
Mercredi	7 Oct	Derboux (84)	15 km	5 km	50 m	3 h	RS	9 h		Roger

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller approx.	Distance km approx.	Dénivelé Mètres approx.	Durée Heures approx.	Niveau	Heure Départ Parking de l'ARC	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi	9 Oct	La Roque Alric (84)	32 km	7 km	250 m	3 h	RD	13 h		Maurice
Vendredi	9 Oct	Aiguèze (07)	34 km	8,5 km	250 m	3 h	2	13 h 30	Rocher de Castelvieu	Jean
Dimanche	11 Oct	Clansayes (26)	32 km	15 km	300 m	5 h	3	8 h 30		Alain Bo.
Mercredi	14 Oct	Col de la Chaudière (26)	70 km	11,5 km	900 m	6 h 30	4	8 h	Les 3 Becs	Philippe
Mercredi	14 Oct	A venir					RS	9 h		
Vendredi	16 Oct	A venir					RD	13 h		
Vendredi	16 Oct	Le Barroux (84)	34 km	9 km	300 m	3 h	2	13 h 30		Christiane
Samedi	17 Oct	Assemblée Générale Ordinaire de l'ARPO - 16 h au Parc des Expositions								
Dimanche	18 Oct VS	Villeneuve lès Avignon (30)	25 km	18 km	450 m	5 h	3	8 h 30	Le trou de la lune. Falaises	Christine
Mercredi	21 Oct VS	Méjannes le Clap (30)	60 km	15,2 km	200 m	4 h	3	8 h 30	La table des Turcs et la maison des fées	Michel
Mercredi	21 Oct VS	A venir					RS	9 h		Alain Bé.
Vendredi	23 Oct VS	Richerenches (84)	34 km	9 km	30 m	3 h	RD	12 h 30	Entre vignes, lavandes et truffières	Christiane
Vendredi	23 Oct VS	Mornas (84)	15 km	9 km	200 m	3 h	2	13 h	Montmout	Jean
Dimanche	25 Oct VS	Sahune (26)	55 km	13 km	700 m	5 h 30	4	8 h	Villeperdrix . Les gorges de l'Eygues. Changement d'heure	Serge
Mercredi	28 Oct VS	Mont Ventoux (84)	50 km	16 km	600 m	6 h 30	4	8 h	Le pas de la Frache	Bernard

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller approx.	Distance km approx.	Dénivelé Mètres approx.	Durée Heures approx.	Niveau	Heure Départ Parking de l'ARC	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mercredi	28 Oct VS	Cairanne (84)	18 km	5,5 km	10 m	3 h	RS	9 h	Etang de bel air	Maurice
Vendredi	30 Oct VS	St Victor la Coste (30)	25 km	10 km	260 m	3 h	2	13 h 30	Autour de St Victor	Christine
Dimanche	1 Nov	Toussaint : Pas de randonnée								
Mercredi	4 Nov	Teyssières (26)	62 km	14 km	800 m	6 h 30	4	8 h	Le Cougoir	Jean
Mercredi	4 Nov	Ste Cécile les Vignes (84)	16 km	5 km	30 m	3 h	RS	9 h	Notre Dame de la Consolation	Marie-Frédérique
Vendredi	6 Nov	Vacqueyras (84)	22 km	9 km	80 m	3 h	RD	12 h 30		Alain Bé.
Vendredi	6 Nov	Donzère (26)	40 km	2 km + 8 km	200 m	2 h + 3 h	2	9 h	Rando patrimoine Prévoir pique-nique	Marie-Frédérique
Dimanche	8 Nov	Taulignan (26)	45 km	18 km	600 m	6 h	4	8 h	Cime des Rosiers, chapelle St Marcel	Brigitte
Mercredi	11 Nov	Gaujac (30)	35 km	16 km	400 m	5 h	3	8 h 30	L'Oppidum	Daniel
Mercredi	11 Nov	A venir					RS	9 h		
Vendredi	13 Nov	Sablet (84)	18 km	8 km	167 m	2 h 30	RD	12 h 30	Le sentier des vigneron	Christiane
Vendredi	13 Nov	Meynes (30)	45 km	11 km	150 m	3 h 30	2	9 h 30	De Meynes à Sernhac. Randonnée à la journée, prévoir pique-nique	Georges
Dimanche	15 Nov	Murs (84)	50 km	14 km	500 m	5 h	3	8 h 30		Alain Bo.
Mercredi	18 Nov	Nyons (26)	45 km	17 km	800 m	6 h	4	8 h	La Garde Grosse Montagne d'Essaillon	Philippe
Mercredi	18 Nov	A venir					RS	9 h		Roger
Vendredi	20 Nov	Grillon (84)	33 km	10 km	43 m	3 h	RD	12 h 30		Christiane
Vendredi	20 Nov	Rasteau (84)	22 km	11,5 km	250 m	3 h	2	13 h	Boucle entre Rasteau et Cairanne	Georges
Dimanche	22 Nov	Mérindol (84)	60 km	15 km	510 m	5 h	3	8 h		Alain Bo.

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller approx.	Distance km approx.	Dénivelé Mètres approx.	Durée Heures approx.	Niveau	Heure Départ Parking de l'ARC	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mercredi	25 Nov	Le Barroux (84)	35 km	16,5 km	600 m	6 h 30	4	8 h	Entre sentiers et hauteurs de Provence	Bernard
Mercredi	25 Nov	A venir					RS	9 h		Alain Bé.
Vendredi	27 Nov	Châteauneuf du Pape (84)	12 km	8 km	150 m	3 h	RD	12 h 30		Maurice
Vendredi	27 Nov	Villedieu (84)	30 km	11 km	280 m	3 h 15	2	13 h	Chapelles Ste Croix et St Laurent	Christine
Dimanche	29 Nov	Bonnieux (84)	77 km autoroute	11 km	750 m	5 h 30	4	8 h	Forêt de Cèdres. Vallon de Sanguinette. Un passage délicat	Serge
Mercredi	2 Déc	Buis les Baronnies (26)	54 km	15 km	600 m	5 h 30	4	8 h	Gorges d'Ubrieux Col de Milmandre	Jean
Mercredi	2 Déc	Uchaux (84)	10 km	5,2 km	30 m	3 h	RS	9 h	Entre château d'Hugues et château de Beaulieu	Maurice
Vendredi	4 Déc	Téléthon (infos à venir)								
Samedi	5 Déc	Téléthon (infos à venir)								
Dimanche	6 Déc	Venasque (84)	45 km	15 km	600 m	5 h	4	8h	Venasque - Le Beaucet	Roland
Mercredi	9 Déc	Vacqueyras (84)	22 km	18 km	550 m	6 h	4	8 h 30	Notre Dame d'Aubune Gigondas	Brigitte 06.72.72.68.43
Mercredi	9 Déc	Orange le Grès (84)	7 km	5 km	70 m	3 h	RS	9 h		Marie-Frédérique
Vendredi	11 Déc	Buisson (84)	30 km	8 km	100 m	2 h 30	RD	12 h 30	Boucle de Buisson à Villedieu	Georges
Vendredi	11 Déc	A venir					2	13 h		Jean Michel
Dimanche	13 Déc	Uchaud (30)	66 km	14km	100 m	4 h	2	7 h 30	Rando gourmande organisée par Crocs Sentiers - Infos à venir	Bernard
Mercredi	16 Déc	Lioux (84)	60 km	13 km	350 m	4 h	3	8 h 30	Sur les pas de B. Obama Falaise de la Madeleine	Michel
Mercredi	16 Déc	Uchaux les Farjons (84)	12 km	5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Massillan	Marie-Frédérique
Vendredi	18 Déc	Visan (84)	24 km	9 km	185 m	3 h	RD	12 h 30	Les monts de Visan	Christiane
Vendredi	18 Déc	Vacqueyras (84)	18 km	10 km	310 m	3 h 15	2	13 h	Roque Rascasse	Christine

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.

D'avoir sur soi la licence, la carte vitale et la carte mutuelle, la carte d'identité,

Pour la rando-santé 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 2025/2026 :

Présidente : Christine FAVRE
 Vice-Président : Roger SILVA
 Trésorière : Pascale CRIVELLO
 Secrétaires : Marie-Frédérique TIBERGHIE - Dominique GRISLIN
 Webmaster : Roger SILVA – Viola GANICHOT
 Gestion des licences : Patrick LAUPIES
 Référente du programme des randonnées pédestres : Christiane IGORA
 Référente du programme marche nordique : Annie ROCHE
 Référent du programme rando santé : Roger SILVA

Administrateurs : Fred CAILHOL - Martine FICHOT - Elisabeth SCHWEITZER

Présidents d'honneur : Guy SEGURET

blogs : <http://arporando.hautetfort.com> et <http://arpoorange.hautetfort.com> –

Responsable des blogs : Roger SILVA : arpo.webmaster@gmail.com Vous pouvez lui adresser photos et observations.

Pour obtenir tous renseignements sur l'Association : tél : 06.23.23.05.89 ou : arpo84.contact@gmail.com

COVOITURAGE (Règlement intérieur de l'A.R.P.O.) :

Le rendez-vous n'existe que pour permettre aux adhérents de se regrouper dans les voitures (covoiturage)