



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...

Pour le Covoiturage : chaque participant règle 0,07 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté.

Le nombre (approximatif) de km covoiturage correspond à l'aller et retour Parking Casino - Point de départ de la randonnée

Le départ des randonnées a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe d'Aymard - ORANGE

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, pique-nique si randonnée à la journée.



Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure RdV	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices	
Mercredi	8 Janv.	Roussas (26)	43 km	14 km	5 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Au départ de la Crèche de Roussas	MARIE-FREDERIQUE	
Vendredi	10 Janv.	Séguret (84)	25 km	9 km	3 h	350 m	2	12 h 45	13 h 00	St-Siffrein Une descente raide	ALAIN	
Samedi	11 Janv.	Pour fêter la nouvelle année, galette des rois pour tous, offerte par l'ARPO 16 h Hall des expositions Avenue Charles Dardun ORANGE							S'inscrire auprès de Marie-Claire : jmccolline@sfr.fr au plus tard le 8 janvier 2020			
Dimanche	12 Janv.	Gaujac (30)	35 km	13 km	5 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Oppidum	ANDRE	
Mercredi	15 Janv.	Le Beaucet (84)	41 km	16 km	5 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Barbarenque	MARTINE	
Vendredi	17 Janv.	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	8 km	2 h 30	150 m	2	12 h 45	13 h 00	A travers le vignoble	CHRISTIANE	
Dimanche	19 Janv.	Col des 3 termes (84) Cme de Gordes	44 km	15,5 km	6 h	560 m	4	8 h 15	8 h 30	Les moulins de Véroncle Quelques passages acrobatiques	ALAIN	
Mercredi	22 Janv.	Combe (30) Cme de Sabran	33 km	16 km	5 h 30	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Au départ de la Chapelle St-Julien	MARIE-FREDERIQUE	
Vendredi	24 Janv.	Vacqueyras (84)	20 km	9 km	3 h	300 m	2	12 h 45	13 h 00	Château des Beaumes	CHRISTINE	
Dimanche	26 Janv.	Eyguières (13)	65 km	16,5 km	5 h 30	480 m	3	8 h 15	8 h 30	La Tour des Opies	CHRISTIANE ET SERGE	
Mercredi	29 Janv.	Orgon (13)	52 km	18,5 km	6 h	500 m	4	8 h 15	8 h 30	Notre Dame de Beauregard	BERNARD	
Vendredi	31 Janv.	Uchaux (84)	10 km	8 km	2 h 30	150 m	2	12 h 45	13 h 00	Le Molinas - Castellias	JEAN MICHEL (F)	

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure RdV	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Dimanche	2 Févr.	Cavillargues (30)	35 km	15 km	5 h	380 m	3	8 h 15	8 h 30	Le Gour du Tronc	ANDRE
Mercredi	5 Févr.	Mollans sur Ouvèze (26)	41 km	15 km	5 h	600 m	4	8 h 15	8 h 30	Roche d'Oie	MARTINE
Vendredi	7 Févr.	Roaix (84)	24 km	9 km	3 h	300 m	2	12 h 45	13 h 00		MARIE-FREDERIQUE ET CATHY
Dimanche	9 Févr.	Pujaut (30)	23 km	18 km	6 h	500 m	3/4	8 h 15	8 h 30	Sauveterre - Four	CHRISTINE
Mercredi	12 Févr.	Vénasque (84)	38 km	18 km	6 h	600 m	4	8 h 15	8 h 30	Les Combes et la forêt de Vénasque	ROLAND
Vendredi	14 Févr.	Derboux (84) Cme de Mondragon	18 km	8,5 km	2 h 30	150 m	2	12 h 45	13 h 00	Lou Sablas	MARIE-FREDERIQUE
Dimanche	16 Févr. Vacances scolaires	Seynes (30)	57 km	18 km	6 h	600 m	4	8 h 15	8 h 30	Le Mont Bouquet	CHRISTIANE ET SERGE
Mercredi	19 Févr. Vacances scolaires	St-Etienne du Grès (13)	57 km	17 km	6 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Découverte	MICHEL
Vendredi	21 Févr. Vacances scolaires	Four (30) Cme de Sauveterre	20 km	10 km	3 h	250 m	2	12 h 45	13 h 00	Château Pointu	JEAN MICHEL (F)
Dimanche	23 Févr. Vacances scolaires	Oppède le Vieux (84)	50 km	15 km	5 h	700 m	4	8 h 15	8 h 30	Vallon de Combrès Passages escarpés	ROGER
Mercredi	26 Févr. Vacances scolaires	La Roque d'Anthéron (13)	75 km	16 km	5 h 30	500 m	3/4	8 h 15	8 h 30	Abbaye de Silvacane Hameau de la Baume	BERNARD
Vendredi	28 Févr. Vacances scolaires	Colombier (30) Cme de Sabran	36 km	10 km	3 h	270 m	2	13 h 15	13 h 30	De Colombier à Sabran	CHRISTINE
Dimanche	1 Mars Vacances scolaires	St-Victor la Coste (30)	24 km	14 km	5 h 30	450 m	3	8 h 15	8 h 30	La Goule Navet (Voie romaine)	ANDRE
Mercredi	4 Mars	St-Léger du Ventoux (84)	50 km	15 km	5 h 30	450 m	3	8 h 15	8 h 30	St-Léger du Ventoux - Brantes	ROLAND
Vendredi	6 Mars	Visan (84)	27 km	8,5 km	3 h	200 m	2	13 h 15	13 h 30	Les deux chapelles	CHRISTIANE
Dimanche	8 Mars	Les Alazards (84) Cme Beaumont Ventoux	43 km	15,5 km	7 h	900 m	4	8 h 15	8 h 30	La Plate - Pic du Comte, Sentiers pierreux, passages en crête	ALAIN
Mercredi	11 Mars	Saint-Germain (07)	71 km	15 km	5 h	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Roche-colombe	MARTINE

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure RdV	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices	
Vendredi	13 Mars	Le Beucet (84)	36 km	9 km	3 h	300 m	2/3	9 h 45	10 h 00	Le Beucet - Vénasque Prendre pique-nique	ROLAND !!! A la journée	
Dimanche	15 Mars	Les Cordiers (84) Cme St-Saturnin lès Apt	75 km	16 km	5 h	450 m	3	8 h 45	9 h 00	Combe de Font Jouvale Falaise de la Madeleine	CHRISTIANE ET SERGE	
Mercredi	18 Mars	Clansayes (26)	36 km	15 km	5 h 30	300 m	3	8 h 15	8 h 30	En passant par St-Chande	MARIE-FREDERIQUE	
Vendredi	20 Mars	St-Gervais (30)	30 km	10,5 km	3 h 30	200 m	2	13 h 15	13 h 30		CHRISTIANE	
Dimanche	22 Mars	Venterol (26)	46 km	19 km	7 h	1000 m	5	8 h 45	9 h 00	Plusieurs cols	ALAIN	
Mardi	24 Mars	Réunion programme 2ème trimestre 2020 Maison des Associations Route de Caderousse - Salle 102 - à 17h00									CHRISTIANE	
Mercredi	25 Mars	Taulignan (26)	43 km	17 km	6 h	700 m	4	8 h 15	8 h 30	Cime du Rozier	MARTINE	
Vendredi	27 Mars	Suzette (84)	30 km	9,5 km	3 h	250 m	2	13 h 15	13 h 30	Le tour du St-Amand	CHRISTINE	
Dimanche	29 Mars	Orgnac (07)	47 km	15 km	6 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	La Baume d'Oullins	ANDRE	
Mercredi	1 Avril	Belvézet (30)	60 km	16 km	5 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Découverte	MICHEL	
Vendredi	3 Avril	Chusclan (30)	20 km	9 km	3 h	200 m	2	13 h 15	13 h 30	Château de Gicon	CHRISTIANE	
Dimanche	5 Avril	St-Léger du Ventoux (84)	50 km	20 km	7 h	850 m	4	8 h 15	8 h 30	La Bluye	ALAIN	
Mercredi	8 Avril	Lamanon (13)	62 km	16 km	5 h 30	600 m	3/4	8 h 15	8 h 30	Château de la Reine Jeanne Grottes de Calès	CHRISTINE	
Vendredi	10 Avril	Chamaret (26)	38 km	12 km	4 h	200 m	2	9 h 45	10 h 00	Visite de la Tour (1€) Prendre pique-nique	ANDRE !!! A la journée	
Dimanche	12 Avril	Pas de randonnée . Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de Pâques										
Vendredi	15 Mai	Sauze (07) Cme St-Martin Ardèche	RANDO - REPAS Les précisions seront données ultérieurement									



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

RANDONNEE PEDESTRE		Saison 2019/2020		
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.bonciანი@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
Christine	FAVRE	-	06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
François	GIRARD	04.90.25.19.13	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
Christiane	IGORA	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
Serge	FAURE	"	"	"
Jean Michel	FICHOT	-	06.72.66.70.28	famillefichot@gmail.com
Martine	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
Bernard	LOZANO	-	06.26.68.10.92	bernardlozano@sfr.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
Barbara	SOYER	-	06.88.00.30.59	mbarbara.soyer@gmail.com
Marie-Frédérique	TIBERGHIE	04.90.69.89.22	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com

Administratrice responsable

(*1)

(*1) En cas de problème, utiliser l'adresse suivante : litolffvincent@gmail.com

Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 5 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 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 moins de 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. Moins de 1000 m de dénivelé 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, 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 CHARNEY - Bernard GANICHOT - Dominique GRISLIN - Alain GONDOUIN - Patrick LAUPIES

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

Présidents d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC 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)

Dans le cadre des transports en automobile, nous demandons aux passagers d'indemniser le propriétaire du véhicule comme suit :

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.

Selon les besoins, le Conseil d'administration pourra modifier le taux et le mode d'indemnisation.