



## ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEES : 3ème QUADRIMESTRE 2017

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 : nombre approximatif de km (aller) jusqu'au point de départ de la randonnée : .... Km

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

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Déniv. m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Sam	2 sept	<b>Journée des Associations de 10 H à 17 H - Notre stand est situé Place de la Mairie à ORANGE</b>								
Mer	6 sept	Lagnes (84)	51	17	5 h	600	4	8 h30	Autour de Lagnes	François
Ven	8 sept	Camaret / Aygues	7	9	3 h	50	2	8h30	Les bords de l'Aygues ( <u>Matinée uniquement</u> )	Guy
Sam	9 Sept	<b>Assemblée générale Extraordinaire ARPO Assemblée générale Ordinaire ARPO Emargement et vote à partir de 16 H</b>						16 h	<b>Maison des Associations à ORANGE</b>	
Dim	10 sept	Venterol (26)	45	19	7 h30	1.100	5	8 h30	Cols de la Sausse, du chapeau, de la pause ,de Venterol Flachet	Alain
Mer	13 sept	Bourg St Andéol (26)	40	13	4 h	400	3	8 h30	Maison forestière de Laoul	Michel
Ven	15 sept	Châteauneuf du Pape	10	8	3 h	100	2	8h30	Lac de la lionne ( <u>Matinée uniquement</u> )	André Bodet

Du 17 septembre 2017 au 24 septembre 2017 : 5ème SEMAINE VAUCLUSIENNE DE LA RANDONNEE PEDESTRE. Possibilité de venir avec des amis.

Consulter le site [www.rando84.com](http://www.rando84.com) pour connaître les randonnées menées par les autres clubs du département auxquelles vous pouvez participer.

Nous vous rappelons le concours photo. Cette année le thème est « De la vigne au vin ». Nous attendons une grande participation à cette manifestation annuelle.

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Déniv. m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Dim	17 sept	Lussan (30)	50	15	5 h	340	3 Moyenne	8 h30	Les Concluses de Lussan (Accessible à tous)	Roger
Mer	20 sept	Montferrand Lafare (26)	75	18	6 h	950	4 Difficile	8 h	La Vanige – La Clavelière (accessible à des randonneurs expérimentés)	Martine
Ven	22 sept	Séguret (84)	22	8	3 h	350	2 Facile	13 h30	Saint Siffrein (Accessible à tous)	Alain
Dim	24 sept	Lioux (84)	70	19	6 h	700	4 Difficile	8 h30	Combe de Vaumale - Combe de Lioux (plusieurs passages d'échelles) (Accessible à des randonneurs expérimentés)	Christiane et Serge
Mer	27 sept	Montdardier (30)	135	14,8	5 h	575	3-4	8 h	<u>Sortie sur 2 jours :</u> Tour du pic d'Anjeau et sa grotte	Bernard
Jeu	28 sept	La Baume Auriol (34)	20	15	5 h30	650	4	8 h	Cirque de Navacelles et les moulins de la Foux	
Ven	29 sept	Argilliers (30)	44	12	3 h	250	2	8 h30	Argilliers et les Dardounelles. (Pour le trajet, nous utiliserons l'autoroute)	Barbara
Dim	1 oct	Piolenc	Journée du Haut Vaucluse							
Mer	4 oct	Buis Les Baronnies (26)	50	16	5 h	700	4	8 h30	Sommet de l'aiguille (26)	Martine
Ven	6 oct	Châteauneuf du Pape (84)	10	10	3 h30	100	2	13 h30	Château de l'Hers	Christiane
Dim	8 oct	Le Garn (30)	40	15	5 h30	510	3-4	8 h30	La maladrerie des Templiers	Roger
Mer	11 oct	Camping du Mont Serein	54	13	4 h30	620	4	8 h30	Le Mont Ventoux	Bernard
Ven	13 oct	St Roman de Malegarde	25	9	3 h	200	2	13 h30		Alain

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Déniv. m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Dim	15 oct	Monieux(84)	65	20	6 h30	800	4	8 h30	Gorges de la Nesque-Chapelle St Michel	Christiane et Serge
Mer	18 oct	Après Venterol (26)	52	12	5 h	600	3	8 h30	Le Cougoir - Montée rude, mais quel panorama !!! Rando courte pour randonneurs lents. Nous marcherons doucement.	Michel
Ven	20 oct	Cairanne (84)	20	9	3 h	170	2	13 h30	Vallon de Hautes Rives	Marie-Frédérique
Dim	Vacances 22 oct	Beaumes de Venise	23	13	4 h	450	3	8 h30	La Frigoule Rocalinaud Courens	Guy
Mer	Vacances 25 oct	Montclus (30)	55	20	6 h	800	4	8 h30	Aven de Peyre Haute Dent du Serret Chemin des Dolmens	François
Ven	Vacances 27 oct	Châteauneuf du Pape	10	8	3 h	300	2	13 h30		André B
Dim	Vacances 29 oct	Veaux (84)	45	17	6 h	1.000	4	8 h30	La Plate	Alain
Mer	1 nov	<b>Fête de la Toussaint : pas de randonnée</b>								
Ven	Vacances 3 nov	Cabrières D'Avignon	50	13	5 h	400	3	9 h30	Moulin de la Croix des Baux La Sénancole <i>(randonnée à la journée, prévoir le pique-nique)</i>	Alain
Dim	Vacances 5 nov	La Roche St Secret (26)	50	13	4 h	700	4	8 h30	Le rocher des Aures	Guy
Mer	8 nov	Abbaye de Sénanque (84)	60	14	5 h	550	3	8 h30	Les Boujolles	Martine
Ven	10 nov	Sérignan (84)	10	8	3 h	200	2	13 h30	Les Fanges	André Bodet
Dim	12 nov	Le Barroux (84)	25	15	5 h	500	3-4	8 h30	Le Devès Montée raide et descente pierreuse	André Bodet
Mer	15 nov	Brantes (84)	55	16	5 h30	650	4	8h30	Brantes Savoillan en balcon	Bernard

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Déniv. m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ven	17 nov	Séguret	22	8	3 h	350	<del>2-3</del>	13 h30	Le château	Christiane
Dim	19 nov	Robion	57	15,5	6 h	730	4	8 h30	Sommet des Fourcats	Roger
Mer	22 nov	Les 3 termes La véroncle (84)	45	14	6 h	500	3	8h30	Passage technique avec cordes	Alain
Ven	24 nov	Laudun l'Ardoise (30)	28	7	3 h	200	2	13 h30	La Combe d'Enfer et La Combe de Roubaud Longue descente raide dans la combe d'Enfer. Prendre les bâtons.	Michel
Dim	26 nov	Saumane	45	14	5 h	550	4	8 h30	Soulian les Mourgues	Guy
Mer	29 nov	Bédoin Chalet Reynard	55	10	4 h30	500	3	8 h30	Sous-bois du Ventoux	Marie-Frédérique
Ven	1 déc	St Geniès de Comolas (30)	16	11	3 h30	150	2	13 h30	St Geniès- Montfaucon	Bernard
Dim	3 déc	Bédoin (Les Melettes)	52	15,5	6 h	730	4	8 h30	Les Glacières du Ventoux	Roger
Mer	6 déc	Solérieux (26)	30	17	6 h	500	3	8 h30	Solérieux- Clansaye	Alain
Ven	8 déc	Séguret	22	9	3 h30	300	3	13 h	Bois de Darboux	Marie-Frédérique
Dim	10 déc	Vaison la Romaine	32	16	5 h	600	<del>3-4</del>	8 h30	Sentier des Oiseleurs	Martine
Mar	12 déc	Réunion programmes à 17 h. Salle Place Sylvain à Orange								Michel
Mer	13 déc	Méjannes le Clap (30)	60	15	5 h	400	<del>3-4</del>	8 h30	Aven de la Salamandre.	André Bodet

Ven	15 déc	Beaumes de Venise	23	7	2 h30	160	2	13 h30	Le rocher de Rocalinaud	Christiane
Dim	17 déc	St Paul trois Châteaux	30	14	5 h	350	3	8 h30	St Paul trois Châteaux - Clansayes	Marie-Frédérique

**Pas de randonnée pendant les vacances de Noël et Nouvel An**

**Les membres du C.A., les accompagnatrices et les accompagnateurs vous souhaitent de bonnes vacances, et vous adressent tous leurs meilleurs vœux pour 2018.**

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Déniv. m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Mer	Vacances 3 janv 2018	Gigondas	25	17	5 h	600	4	8 h30	Le St Amand	Martine
Sam	13 jan	<b>Galette des rois pour fêter la nouvelle année. Rendez-vous salle des Associations dès 16 h jusque 19 h</b>								

**A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS SAISON 2017/2018**

ANDRE	<b>BODET</b>	<b>04.90.51.75.64</b>	<b>06.42.48.39.22</b>	<a href="mailto:a84bodet@gmail.com"><u>a84bodet@gmail.com</u></a>
ALAIN	<b>BONCIANI</b>	<b>04.90.34.65.07</b>	<b>06.51.48.69.75</b>	<a href="mailto:a.bonciani@wanadoo.fr"><u>a.bonciani@wanadoo.fr</u></a>
MICHEL	<b>COMMUNAL</b>	<b>04.90.34.87.56</b>		<a href="mailto:micommunal@aol.com"><u>micommunal@aol.com</u></a>
SERGE	<b>FAURE &amp; Christiane IGORA</b>	<b>04.90.34.27.73</b>	<b>06.18.38.95.92</b>	<a href="mailto:igora.christiane@neuf.fr"><u>igora.christiane@neuf.fr</u></a>
FRANCOIS	<b>GIRARD</b>	<b>04.90.25.19.13</b>	<b>07.81.21.84.30</b>	<a href="mailto:girard.francois@free.fr"><u>girard.francois@free.fr</u></a>
MARTINE	<b>LITOLFF</b>	<b>04.90.36.00.08</b>	<b>06.87.56.87.11</b>	<a href="mailto:v.litolff@free.fr"><u>v.litolff@free.fr</u></a>
BERNARD	<b>PLATON</b>	<b>04.66.50.10.92</b>	<b>06.11.27.68.12</b>	<a href="mailto:bernard.platon@cegetel.net"><u>bernard.platon@cegetel.net</u></a>
GUY	<b>SEGURET</b>	<b>04.90.34.95.04</b>	<b>06.08.75.06.80</b>	<a href="mailto:guy.seguret@aliceadsl.fr"><u>guy.seguret@aliceadsl.fr</u></a>
ROGER	<b>SILVA</b>		<b>06.44.88.55.41</b>	<a href="mailto:rgs@laposte.net"><u>rgs@laposte.net</u></a>
BARBARA	<b>SOYER</b>		<b>06.88.00.30.59</b>	<a href="mailto:ba.soyer@laposte.net"><u>ba.soyer@laposte.net</u></a>
Marie-Frédérique	<b>TIBERGHIE</b>	<b>04.90.69.89.22</b>	<b>06.14.28.09.80</b>	<a href="mailto:mf.tiberghien@gmail.com"><u>mf.tiberghien@gmail.com</u></a>

## INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2017/2018

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

NIVEAU 1 - Rando-douce : Etape de moins de 9 km, de moins de 3 heures 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 heures de marche. Moins de 300 m de dénivelé cumulé. Accessible à tous, avec bonne condition physique.

NIVEAU 3 : Etape de 15 à 20 km, soit 5 à 6 heures de marche, avec terrain vallonné et accidenté sans trop de dénivelé, moins de 500 m en cumulé. Préparation physique nécessaire.

NIVEAU 4 : Etape de 15 à 25 km, soit 6 à 8 heures de marche, avec terrain vallonné, accidenté ou montagneux. 500 à 1000 m en cumulé. Bonne condition physique. Préparation.

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

NIVEAU 6 : Longue distance. Gros dénivelé. Très sportif

**Conseil d'Administration : le mandat des membres du Conseil d'Administration prend fin à la date de la prochaine Assemblée Générale soit le 9 septembre 2017. L'élection des nouveaux membres se présentant ou réélection des anciens membres se représentant aura lieu lors de l'Assemblée Générale dont la date est fixée au 9 Septembre 2017.**

**Mandat expirant de :** - Président : Guy SEGURET

- Président d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC

- Vice-Président : André PACCOUD

- Trésorières : Monique ARMAND – Annie SEGURET – Annick BADOR

- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA

- Administrateurs : Michel COMMUNAL - Christian DAMIOT - Jean-Michel LOUIS - Marie-Frédérique TIBERGHEN

\*\*\*\*\*

**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 Au Président GUY : [guy.seguret@aliceadsl.fr](mailto:guy.seguret@aliceadsl.fr) ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN [arpo.rando@gmail.com](mailto:arpo.rando@gmail.com) ou Christiane IGORA : [igora.christiane@neuf.fr](mailto:igora.christiane@neuf.fr)**

**blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog pour randonnée pédestre : Jean-Michel LOUIS [jm-louis.ce@sfr.fr](mailto:jm-louis.ce@sfr.fr) – 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 et le 17/09/2016 :

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 à partir du 9/04/2014 comme suit :

Quelle que soit la distance à 0,05 € 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.