

Programme ARPO 3ème quadrimestre 2018 : Randonnée Pédestre, Marche Nordique et Rando Santé



En cas de doute, contacter l'ANIMATRICE ou l'ANIMATEUR avant la randonnée pour divers renseignements

Maintenance de la randonnée, de la séance de marche nordique (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

chaque participant règle 0,05 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté.

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, et si randonnée à la journée le pique-nique.



| Jour | Dates | Départ Lieu - département | Nb km aller | Distance kms approx. | Durée heures approx. | Dénivelé mètres approx. | Niveau | Heure Départ | Informations complémentaires Parcours et observations | Animateurs Animatrices |
|---|----------|---|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|-----------------|---|---------------------------|
| Samedi | 1er Sept | Journée des Associations de 10 heures à 17 heures - Notre stand est situé Place de la Mairie à ORANGE | | | | | | | | MARIE-FREDERIQUE |
| Mercr. | 5 Sept | Col de Murs (84) | 40 km | 15 km | 4 h 30 | 400 m | 3 | 8 h 30 | Jas de Cabissole Mourre des coquins | MARTINE |
| Vendr. | 7 Sept | Sérignan du Comtat (84) | | | | | | 9 h | Parc de Sérignan + groupe initiation | ANDRE P. |
| Vendr. | 7 Sept | St-Martin d'Ardèche (07) | 33 km | 10 km | 3 h | 350 m | 2/3 | 13 h | La Chapelle St-Sulpice | MARIE-FREDERIQUE |
| Dim. | 9 Sept | Auribeau (84) | 80 km | 15 km | 5 h | 800 m | 4 | 8 h | Mourre Nègre Chapelle St-Pierre | MARTINE |
| Mardi | 11 Sept | Sérignan du Comtat (84) | | | | | | 9 h | Parc de Sérignan + groupe initiation | DANIEL |
| Mercr. | 12 Sept | Eygalières (13) | 63 km | 17 km | 6 h | 350 m | 3 | 8 h 30 | Le petit et le gros Calan | BARBARA |
| Vendr. | 14 Sept | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | BERNARD |
| Vendr. | 14 Sept | Rasteau (84) | 21 km | 8 km | 3 h | 250 m | 2 | 13 h | Le Ventraben | MARIE-FREDERIQUE |
| Vendr. | 14 Sept | Réunion Conseil d'Administration à 17 heures, Salle rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE | | | | | | | | MARIE-FREDERIQUE |
| Semaine du 16 au 23 Septembre : Vième semaine vaclusienne de la randonnée pédestre ouverte à tous, adhérents ou non, rando santé et non rando santé | | | | | | | | | | |
| Dim. | 16 Sept | Mont Serein (84) | 54 km | 18,5 km | 6 h | 866 m | 4 | 8 h 30 | Col de la Frache Le sommet du Ventoux | CHRISTIANE ET SERGE |
| Mardi | 18 Sept | Piolenc (84) | | | | | | 9 h | Le Paty (+ groupe initiation) Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun | PATRICK |

| Jour | Dates | Départ Lieu - département | Nb km aller | Distance kms approx. | Durée heures approx. | Dénivelé mètres approx. | Niveau | Heure Départ | Informations complémentaires Parcours et observations | Animateurs Animatrices |
|----------------------------|---------|--|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|-----------------|---|---|
| Mercr. | 19 Sept | Beaumes de Venise (84) | 24 km | 14 km | 6 h | 700 m | 4 | 8 h 30 | Les Dentelles - La tour Sarrazine Les grottes d'Ambrosi Montées et descentes raides | MICHEL |
| Vendr. | 21 Sept | Châteauneuf-du-Pape (84) | | | | | | 9 h | Islon st-Luc + groupe initiation | BERNADETTE |
| Vendr. | 21 Sept | Entrechaux (84) | 36 km | 10 km | 3 h | 200 m | 2 | 13 h 30 | Les Chapelles d'Entrechaux | CHRISTIANE |
| Samedi | 22 Sept | Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire ARPO Emargement et vote à partir de 16h00 à la Maison des Associations à ORANGE | | | | | | | | MARIE-FREDERIQUE |
| Dim. | 23 Sept | Journée Interclubs Nord Vaucluse "Fête (faites) de la marche" RV 8h parking du Casino pour un départ à 8h15 en covoiturage pour les parcours de 18km et 16km RV 9h parking du Casino pour un départ à 9h15 pour le parcours de 8km RV parking du Casino 8h pour un départ à 8h15 en covoiturage 2 lieux de départ pour 2 parcours aller de 9km et 8km, retour aux voitures soit en MN soit en randonnée pédestre prévoir pique-nique, apéritif offert (se reporter au document explicatif joint SVP) | | | | | | | | MARIE-FREDERIQUE Participation + tombola 2€ |
| Mardi | 25 Sept | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | ANDRE P. |
| Mercr. | 26 Sept | Vénasque (84) | 37 km | 14 km | 5 h | 350 m | 3 | 8 h 30 | Le Beaucet | ROLAND |
| Vendr. | 28 Sept | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | BERNARD |
| Vendr. | 28 Sept | Réunion du Conseil d'Administration à 17h00 Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE | | | | | | | | MARIE-FREDERIQUE |
| Dim. | 30 Sept | Uzès (30) | 53 km | 14,5 km | 5 h 30 | 300 m | 3 | 8 h 30 | La vallée de l'Eure - Uzès | ROGER |
| Mardi | 2 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | DANIEL |
| Mercr. | 3 Oct | La Roche sur le Buis (26) | 54 km | 18 km | 6 h | 800 m | 4 | 8 h 30 | Montagne du Gravas | MARTINE |
| A partir d'OCTOBRE 2018 | | Création au sein de l'ARPO d'une nouvelle activité : RANDO SANTE Animateurs : Guy, Marie-Frédérique, Roger et Vincent | | | | | | | | |
| Mercr. | 3 Oct | Montfaucon (30) | 10 km | 5 km | 3 h | 40 m | | 9 h | Bords du Rhône | MARIE-FREDERIQUE |
| Vendr. | 5 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | BERNADETTE |

| Jour | Dates | Départ Lieu - département | Nb km aller | Distance kms approx. | Durée heures approx. | Dénivelé mètres approx. | Niveau | Heure Départ | Informations complémentaires Parcours et observations | Animateurs Animatrices |
|--------|--------|---|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|-----------------|---|---------------------------|
| Vendr. | 5 Oct | Tavel (30) | 23 km | 9 km | 3 h 30 | 250 m | 2 | 13 h 30 | | BARBARA |
| Dim. | 7 Oct | Mondragon (84) | 16 km | 16 km | 5 h | 300 m | 3 | 8 h 30 | Autour de Mondragon et Mornas Parcours potentiellement glissant Bâtons nécessaires | ROLAND |
| Mardi | 9 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | MARIE |
| Mercr. | 10 Oct | Alba la Romaine (07) | 58 km | 18 km | 6 h | 500 m | 3 | 8 h 30 | Découverte : Sommet de la Croix Juliau, hameau de la Roche | MICHEL |
| Mercr. | 10 Oct | Journée départementale rando pour tous quel que soit l'âge Les précisions seront communiquées ultérieurement | | | | | | | | GUY |
| Vendr. | 12 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | ANDRE P. |
| Vendr. | 12 Oct | Mondragon (84) | 16 km | 10 km | 3 h | 250 m | 2 | 13 h | Autour de Mondragon et Mornas Parcours potentiellement glissant Bâtons nécessaires | ROLAND |
| Dim. | 14 Oct | Flassan (84) | 43 km | 18 km | 5 h 30 | 600 m | 4 | 8 h 30 | Chapelle Saint-Jean Jas de Remelin | MARTINE |
| Mardi | 16 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | PATRICK |
| Mercr. | 17 Oct | St-Rémy de Provence (13) | 50 km | 14 km | 5 h | 600 m | 4 | 8 h 30 | Parcours accidenté Crêtes Col de Vallongue | FRANCOIS |
| Mercr. | 17 Oct | Orange (84) | 0 km | 5 km | 3 h | 10 m | | 9 h | Plan d'eau | GUY |
| Vendr. | 19 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun + groupe initiation | MARIE |
| Vendr. | 19 Oct | Malaucène (84) | 40 km | 8 km | 3 h | 100 m | 2 | 13 h 30 | Les Crottes - Le Rieufroid | CHRISTIANE |
| Dim. | 21 Oct | Buis les Baronnie (26) | 50 km | 18,4 km | 6 h 30 | 750 m | 4 | 8 h 30 | Rochers de Sabouillon | CHRISTIANE ET SERGE |
| Mardi | 23 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | DANIEL |
| Mercr. | 24 Oct | Orgon (13) | 58 km | 17 km | 6 h | 600 m | 4 | 8 h 30 | Notre Dame d'Orgon La Vallée heureuse | BARBARA |

| Jour | Dates | Départ Lieu - département | Nb km aller | Distance kms approx. | Durée heures approx. | Dénivelé mètres approx. | Niveau | Heure Départ | Informations complémentaires Parcours et observations | Animateurs Animatrices |
|--------|--------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|-----------------|---|---------------------------|
| Vendr. | 26 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | BERNADETTE |
| Vendr. | 26 Oct | Derboux (84) | 15 km | 8 km | 3 h | 200 m | 2 | 13 h | Chapelle Saint Pierre Ancienne carrière | ANDRE |
| Dim. | 28 Oct | Bonnieux (84) | 69 km | 15 km | 5 h | 430 m | 3 | 8 h 30 | De Bonnieux à Lacoste par le Mourre Blanc | BARBARA |
| Mardi | 30 Oct | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | + groupe initiation | BERNARD |
| Mercr. | 31 Oct | Vénasque (84) | 40 km | 14 km | 6 h | 600 m | 4 | 8 h 30 | Camp-Long et Combe de la Fontaine de Rupt. Montée raide Passage en balcon rocheux | ANDRE |
| Mercr. | 31 Oct | Sorgues (84) | 15 km | 4 km | 3 h | 10 m | | 9 h | L'île de l'Oiselet | ROGER |
| Vendr. | 2 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | ANDRE P. |
| Dim. | 4 Nov | Saint Etienne du Grès (13) | 53 km | 16 km | 5 h 30 | 550 m | 4 | 8 h 30 | Les Chapelles Notre Dame et Saint Peire | BARBARA |
| | | | Fin des vacances scolaires | | | | | | | |
| Mardi | 6 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | PATRICK |
| Mercr. | 7 Nov | Méthamis St Hubert (84) | 56 km | 15 km | 5 h | 400 m | 3 | 8 h 30 | Château de Javon | MARTINE |
| Vendr. | 9 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | MARIE |
| Vendr. | 9 Nov | Beaumes de Venise (84) | 21 km | 9 km | 3 h | 250 m | 2 | 13 h | Chapelle St-Blaise | MARIE-FREDERIQUE |
| Dim. | 11 Nov | Bédoin (84) | 40 km | 15 km | 5 h | 450 m | 3 | 8 h 30 | Le Gros Pata Les carrières d'ocre | GUY |
| Mardi | 13 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | BERNARD |
| Mercr. | 14 Nov | Sanilhac (30) | 50 km | 16 km | 5 h | 600 m | 4 | 8 h 30 | La Baume Raymonde | FRANCOIS |
| Mercr. | 14 Nov | Sainte-Cécile les Vignes (84) | 15 km | 5,5 km | 3 h | 15 m | | 9 h | | MARIE-FREDERIQUE |
| Vendr. | 16 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | BERNADETTE |

| Jour | Dates | Départ Lieu - département | Nb km aller | Distance kms approx. | Durée heures approx. | Dénivelé mètres approx. | Niveau | Heure Départ | Informations complémentaires Parcours et observations | Animateurs Animatrices |
|--------|--------|---|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|-----------------|--|---------------------------|
| Vendr. | 16 Nov | Lirac (30) | 25 km | 9 km | 3 h 30 | 250 m | 2 | 13 h | | BARBARA |
| Dim. | 18 Nov | Roaix (84) | 21 km | 16 km | 5 h 30 | 530 m | 4 | 8 h 30 | Autour de Séguret | ROLAND |
| Mardi | 20 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | DANIEL |
| Mercr. | 21 Nov | Veaux (84) | 45 km | 16 km | 5 h | 350 m | 3 | 8 h 30 | Les Combes | GUY |
| Vendr. | 23 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | PATRICK |
| Vendr. | 23 Nov | Bagnols sur Cèze (30) | 29 km | 7 km | 3 h | 150 m | 2 | 13 h | La chapelle St-Pierre de Castres (Montée au début) | MICHEL |
| Sam. | 24 Nov | Partage d'expériences GPS de 9h00 à 12h00 salle Rue Rodolphe d'Aymard | | | | | | | | |
| Dim. | 25 Nov | St Rémy la Galine (13) | 50 km | 15 km | 4 h 30 | 300 m | 3 | 8 h 30 | Les Crêtes de Romanin | CHRISTIANE ET SERGE |
| Mardi | 27 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | MARIE |
| Mercr. | 28 Nov | Gigondas (84) | 21 km | 16 km | 5 h 30 | 550 m | 4 | 8 h 30 | Les Dentelles par la Combe La chapelle St-Christophe | BARBARA |
| Mercr. | 28 Nov | Piolenc (84) | 8 km | 5 km | 3 h | 10 m | | 9 h | Lac de Piboulos | GUY |
| Vendr. | 30 Nov | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | DANIEL |
| Vendr. | 30 Nov | La Garde Paréol (84) | 15 km | 9 km | 3 h | 230 m | 2 | 13 h | | MARIE-FREDERIQUE |
| Dim. | 2 Déc | Le Beaucet (84) | 30 km | 12 km | 4 h 15 | 350 m | 3 | 8 h 30 | Autour du Beaucet | ROGER |
| Mardi | 4 Déc | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | PATRICK |
| Mercr. | 5 Déc | Les Baux de Provence (84) | 40 km | 15 km | 4 h 30 | 400 m | 3 | 8 h 30 | Autour des Baux, Canal des Baux Carrière Saragan | MARTINE |
| Vendr. | 7 Déc | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | BERNADETTE |

| Jour | Dates | Départ Lieu - département | Nb km aller | Distance kms approx. | Durée heures approx. | Dénivelé mètres approx. | Niveau | Heure Départ | Informations complémentaires Parcours et observations | Animateurs Animatrices |
|--|---------|---|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|-----------------|--|---------------------------|
| Vendr. | 7 Déc | Rando pour le téléthon : des informations complémentaires seront communiquées ultérieurement | | | | | | | | MARIE-FREDERIQUE |
| Dim. | 9 Déc | Barbantane (13) | 40 km | 14 km | 5 h | 300 m | 3 | 8 h 30 | Les Hauts de Barbantane | BARBARA |
| Mardi | 11 Déc | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | BERNARD |
| Mercr. | 12 Déc | Sablat - Séguret (84) | 20 km | 16 km | 5 h | 500 m | 3 | 8 h 30 | Le Cheval Long | ANDRE |
| Mercr. | 12 Déc | Châteauneuf-du-Pape | 10 km | 5,3 km | 3 h | 60 m | | 9 h | Le sentier viticole | ROGER |
| Vendr. | 14 Déc | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | ANDRE P. |
| Vendr. | 14 Déc | Mornas (84) | 10 km | 9,5 km | 3 h | 200 m | 2 | 13 h | Des crêtes au Paty | CHRISTIANE |
| Vendr. | 14 Déc | Réunion programme rando santé à 16h00 salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE | | | | | | | | Tous |
| | | Réunion programme randonnée pédestre à 17h00 salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE | | | | | | | | MICHEL |
| Dim. | 16 Déc | Vénéjean (30) | 15 km | 15 km | 4 h 30 | 300 m | 3 | 8 h 30 | Les collines rhodaniennes | ANDRE |
| Mardi | 18 Déc | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | Suivi d'un apéritif partagé avec les spécialités apportées par chacun | MARIE |
| Mercr. | 19 Déc | Mérindol (84) | 68 km | 15 km | 5 h | 540 m | 4 | 8 h 30 | Les Vaudois Les Bories Sadaillan | GUY |
| Vendr. | 21 Déc | Sera précisé sur le blog à J-2 | | | | | | 9 h | | DANIEL |
| Vacances scolaires du 22 Décembre 2018 au 6 janvier 2019 inclus L'ARPO, ses animateurs et administrateurs vous souhaitent d'excellentes fêtes de fin d'année | | | | | | | | | | |
| Dim. | 6 Janv | Mormoiron (84) | 40 km | 11 km | 4 h | 250 m | 2 | 8 h 30 | Les ocres de Mormoiron | ROLAND |
| Mercr. | 9 Janv | | 8 km | 5,5 km | 3 h | 15 m | | 9 h | Les bords de l'Aygues | MARIE-FREDERIQUE |
| Sam. | 12 Janv | Galette des rois pour fêter la nouvelle année. Rendez-vous salle des Associations dès 16h00 jusqu'à 19h00 | | | | | | | | MARIE-FREDERIQUE |

Si neige au Mont Ventoux, organisation d'une sortie raquettes à la journée en janvier 2019 par GUY.

Rappel : sortie rando-raquettes les 8, 9 et 10 février 2019 à SUPER DEVOLUY organisée par Dominique et Elisabeth. Il reste 2 places disponibles.