

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	1 ^{er} Avril	Le Beaucet (84)	35 km	15 km	500 m	5 h	3	8 h 30	La combe Mayaud	Alain
Mercredi	1 ^{er} Avril	Report au samedi 4 avril					RS			
Vendredi	3 Avril	Report au samedi 4 avril					RD			
Vendredi	3 Avril	St Paul trois Châteaux (26)	30 km	11,5 km	235 m	3 h 15	2	13 h	Sur le sentier de la truffe	Georges
Samedi	4 Avril	Châteauneuf de Gadagne (84)					RD RS		Rando pour tous Randonnée le matin suivie du pique- nique	RD Christine RS Roger
Dimanche	5 Avril	PAQUES : pas de randonnée								
Mercredi	8 Avril	Le Vieux Teyssières (26)	61 km	19 km	900 m	6 h 30	4	8 h	La Lance	Martine
Mercredi	8 Avril	Chusclan (30)	20 km	4,5 km	90 m	3 h	RS	9 h	La Rouvière	Guy

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	10 Avril	Crillon le Brave (84)	35 km	9 km	150 m	3 h	RD	13 h	La font du loup	Marie-Frédérique
Vendredi	10 Avril	A venir					2			Jean-Michel
Dimanche	12 Avril	Beaumes de Venise (84)	26 km	17 km	700 m	6 h	4	8 h	Lafare. Rocher de Rocalinaud	Brigitte
Mercredi	15 Avril	Cabrières d'Avignon (84)	45 km	17 km	700 m	6 h 30	4	8 h	Le mourre de la belle étoile par le chemin des fontaines	Philippe
Mercredi	15 Avril	Pujaut (30)	22 km	5,5 km	40 m	3 h	RS	8 h 30	Sortie avec les Solars des Viron du Pontet Prépoir pique-nique	Roger
Vendredi	17 Avril	Buisson (84)	30 km	8 km	200 m	3 h	RD	13 h	Au dessus de Buisson	Maurice
Vendredi	17 Avril	A venir					2			Jean-Michel
Dimanche	19 Avril	A venir					3			Christine
Mercredi	22 Avril	Aubres (26)	48 km	14 km	400 m	5 h	3	8 h 30	Boucle d'Aubres à Nyons par le col d'Aubenas et les rives de l'Eygues	Michel
Mercredi	22 Avril	Ste Cécile (84)	12 km	6 km	30 m	3 h	RS	9 h	Autour du château de Ruth	Maurice
Vendredi	24 Avril	Valréas (84)	35 km	10 km	180 m	3 h	RD	13 h	Les bornes papales	Christiane
Vendredi	24 Avril	Saint Laurent des Arbres (30)	25 km	10 km	300 m	3 h	2	13 h 30	La chapelle de Meyran	Christine
Dimanche	26 Avril	Mérindol (84)	54 km	15 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Les gorges du Régalon	Alain
Mercredi	29 Avril	Charleval (13)	70 km	17 km	600 m	6 h 30	4	8 h	Le Bois de Ste Croix	Bernard
Mercredi	29 Avril	Aubignan (84)	21 km	5,5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Tour de Cargamiane	Marie-Frédérique
Vendredi	1 Mai	Châteauneuf du Pape (84)	10,5 km	9 km	127 m	3 h	RD	13 h	Le circuit de l'appellation	Georges
Vendredi	1 Mai	Gigondas (84)	22 km	9 km	350 m	3 h 30	2	13 h 30	Rocher du Midi, le Clapis, tour Sarrasine. Attention montée raide au départ 200 m de dénivelé sur 1,5 km	Jean
Dimanche	3 Mai	Bourg St Andréol ((07)	35 km	16 km	550 m	6 h	4	8 h	Forêt de Laoul, grotte de Pascaloun, gorges de Rimouren	Philippe

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	6 Mai	Le Garn (07)	60 km	17 km	700 m	6 h	4	8 h	La maladrerie des Templiers	Martine
Mercredi	6 Mai	Saint Geniès de Comolas (30)	16 km	5,5 km	40 m	3 h	RS	9 h	Balade dans les vignes et bord du Rhône	Roger
Vendredi	8 Mai	Colonzelle (26)	36 km	6,8 km	83 m	2 h 30	RD	13 h	Les meulières	Georges
Vendredi	8 Mai	Vaison la Romaine (84)	30 km	9,5 km	290 m	3 h	2	13 h 30	Borie et chapelle St Siffrein	Christiane
Dimanche	10 Mai	Murs (84)	50 km	15,5 km	450 m	5 h	3	8 h 30	Un bout de la Véroncle	Alain
Mercredi	13 Mai	Aleyrac (26)	47 km	16 km	600 m	6 h	4	8 h	Serre de Mirabel . Les Cîtelles	Brigitte
Mercredi	13 Mai	Rochegude (26)	14 km	5,5 km	100 m	3 h	RS	9 h	Autour de Derboux Prévoir pique-nique	Maurice
Vendredi	15 Mai	Bollène (84)	20 km	8 km	200 m	3 h	RD	9 h	Vallabrègues Prévoir pique-nique	Maurice
Vendredi	15 Mai	Suzette (84)	32 km	9 km	280 m	3 h	2	13 h 30	Le Saint Amand par le bas	Christine
Dimanche	17 Mai	Bédoin (84)	37 km	14 km	400 m	5 h	3	8 h 30	Pérache	Alain
Mercredi	20 Mai	Venterol (26)	45 km	15 km	700 m	6 h	4	8 h	Montagne des Vaux et tour du Courbiou	Jean
Mercredi	20 Mai	Roquemaure (30)	15 km	5 km	90 m	3 h	RS	9 h	Les Cavalères	Guy
Vendredi	22 Mai	Blauzac (30)	56 km	13 km	140 m	4 h	2	9 h	Les capitelles Prévoir pique-nique	Georges
Dimanche	24 Mai	Gordes (84)	45 km	14,5 km	330 m	5 h	3	8 h 30	La Débroussède	Alain
Mercredi	27 Mai	Flassan (84)	45 km	16 km	600 m	6 h 30	4	8 h	Combe de Clare	Bernard
Mercredi	29 Mai	Villes sur Auzon (84)					RS	8 h 30	Rando repas	Guy
Vendredi	29 Mai	Villes sur Auzon (84)					RD	8 h 30	Rando repas	Georges
Vendredi	29 Mai	Villes sur Auzon (84)					2 / 3	7 h 30	Rando repas	Jean-Michel Christine
Dimanche	31 Mai	Pas de randonnée (rando repas)								

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	3 Juin	Ruissas (26)	70 km	18 km	700 m	6 h	4	8 h	Montagne de l'Arsuc	Martine
Mercredi	3 Juin	Saint Victor La Coste (30)	23 km	6 km	50 m	3 h	RS	9h00		Roger
Vendredi	5 Juin	Viviers (07)	50 km	2, 5 km (visite) 9 km (rando)	250 m	2 h 3 h	2	9 h	Rando patrimoine Visite le matin Pique nique Randonnée après midi Participation 3 € (visite)	Marie-Frédérique
Vendredi	5 Juin	St Roman de Malegarde (84)	25 km	9, 6 km	155 m	3 h 10	RD	13 h	A travers les vergers vauclusiens	Christiane
Dimanche	7 Juin	En attente proposition					4			
Mercredi	10 Juin	Clansayes (26)	35 km	15 km	400 m	5 h 30	3	8 h 30	Boucle entre Clansayes et Chantemerle les Grignans	Jean
Mercredi	10 Juin	Mornas (84)	14 km	5,2 km	4 m	3 h	RS	9 h	Les brassiers	Guy
Vendredi	12 Juin	Report samedi 13					RD			
Vendredi	12 Juin	Report samedi 13					2			
Samedi	13 Juin	Malemort du Comtat (84)					RD 2		Fête nationale du rando challenge (information à suivre)	Marie-Frédérique
Dimanche	14 Juin	Montbrison sur Lez (26)	42 km	18 km	750 m	6 h	4	8 h	La tour de Blacon	Brigitte
Mercredi	17 Juin	Bédoin (84)	37 km	16 km	550 m	6 h 30	4	8 h	Le Pas de la Frache	Bernard
Mercredi	17 Juin	Pierrelatte (26)	32 km	6 km	30 m	3 h	RS	9 h	Les deux lacs Prévoir pique-nique	Marie-Frédérique
Vendredi	19 Juin	Lagarde Adhémar (26)	30 km	8 km	200 m	3 h	RD	8 h 30	Prévoir pique-nique	Maurice
Vendredi	19 Juin	St Romain en Viennois (84)	35 km	10 km	300 m	3 h	2	13 h 30	Colline du Dèvès	Christine
Mercredi	24 Juin	A venir					4			Jean-Michel
Du Au	27 Juin 4 Juil	Séjour dans le Vercors							Complet	Dominique Elisabeth

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

