

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approximatif	Durée h	Dénivelé m: approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Di	22 Sept	Le Vallon de Prébayon (84)	21	15	5	500	3	8h30	Regroupement avec 4 clubs Pique-nique lieudit « les Cyprès » avec apéritif offert	Roland
Me	25 Sept	Mont Ventoux Les Colombets (84)	45	18	6h30	900	4	8h30	Le Tour des Jas	Martine
Ve	27 Sept	Saint Restitut (26)	30	9	3	100	2	13h30	Le parcours de la Pierre	Christine
Di	29 Sept	Chusclan (30) 31 ^{ème} Fête de la Randonnée Du GARD	20	27 Ou 17 Ou 12		520 Ou 400 Ou 330		Départ De Chusclan	7h30 à 9h30 8h00 à 10h00 8h30 à 10h30	Associations Du Gard
Ma	1 ^{er} Oct	Conseil d'Administration à 17 h Salle 102 de la Maison des Associations – 384 Route de Caderousse à ORANGE								Marie-Frédérique
Me	2 Oct	Le choix s'est porté Sur Saou								
		Saou (26)	80	20	7	1300	5	7h	Les 3 Becs	Michel
Ve	4 Oct	Autour du Barroux (84)	31	13.5	4h30	320	3	9h30	<u>Randonnée à la journée</u> prendre le pique-nique	Roland
Di	6 Oct	Séguret (84)	21	15	5	500	3	8h30	Le Vallon de Prébayon <u>Bâtons indispensables forte pente.</u>	Roland
Me	9 Oct	Castillon du Gard (30)	38	16	5	300	3	8h30	Pont du Gard	Christine
Ve	11 Oct								Annulée	
Samedi	12 Oct	Roche fort du Gard (30)	25				3/4		Rando Challenge en équipe. Explications suivent. Voir Marie-Frédérique qui constituera les équipes	
Di	13 Oct					950			Annulée	
Me	16 Oct	Saint May (26)	66	16	6	900	4	8h30	Rocher du Bramard	Martine
Ve	18 Oct	Chusclan (30)	20	9	3	300	2	13h30	Château de Gicon	Christiane
Di	20 Oct VS	Eyguieres (13)	65	16,5	5h30	480	3	8h30	La Tour des Opies	Christiane et Serge
Me	23 Oct VS	Mollans/Ouvèze (26)	41	15	5	600	3	8h30	La Roche Oie	Martine
Ve	25 Oct VS	Montsegur sur Lauzon (26)	30	10	3	160	2	13h30	De Montsegur à Solérieux	Christine

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approximatif	Durée h	Dénivelé m: approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices	
Di	27 Oct VS	Pougnadoresse (30)	35	15	5	350	3	8h30	<u>Attention Changement d'heure</u>	André	
Me	30 Oct VS	Alba la Romaine (07)	60	18	6	500	3	8h30	La même qu'il y a un an mais sans pluie !!	Michel	
Ve	1 Nov VS	Fête de la Toussaint – Pas de randonnées									
Di	3 Nov VS								Annulée		
Me	6 Nov	Villes sur Auzon 584°	41	17	5	650	4	8h30	Les gorges de la Nesque	Martine	
Ve	8 Nov	Uchaux (84)	10	8	3	200	2	13h	Le Paty	André	
Di	10 Nov	Uzès (30)	50	14,5	5	290	3	8h30	La vallée de l'Eure	Roger	
Me	13 Nov	Mondragon (84)	16	15	5	300	3	8h30		Roland	
Ve	15 Nov	Caromb (84)	30	10.4	3h15	350	2	13h	Chapelle et Lac du Paty	Christiane	
Di	17 Nov	Robion (84)	57	15,5	5h30	724	4	8h30	Sommet des Fourcats	Christiane et Serge	
Me	20 Nov	Mérindol (84)	68	17	6	700	4	8h30	Arche de Portalas	François	
Ve	22 Nov	Vaison La Romaine (84)	30	8	3	200	2	13h	La colline de Mars	Christine	
Di	24 Nov	Saint Restitut (26)		15	6	450	3	8h30	Le Plateau et visite des maisons troglodytes	André	
Me	27 Nov	St André de Roquepertuis (30)	43	17	5	350	3	8h30		Martine	
Ve	29 Nov	Suze la Rousse (26)	24	9	3	150	2	13h	Etang St-Louis	Marie-Frédérique	
Di	1 Dec	Col du Cayron (84)	22	16	6	1000	5	8h30	Dentelles + La Chambre du Turc	Alain	
Ma	3 Déc	Réunion programme à 17 h à la Maison des Associations 384 Route de Caderousse à ORANGE salle 102									Christiane
Me	4 Dec	Autour de Gordes (84) Départ de l'Abbaye de Sénanques	50	18	4h30	350	3	8h30	Sénanques	Martine	
Ve	6 Dec	TELETHON Orange Le grès	5	9	3	250	2	13h	Autour du Grès	Marie Frédérique	

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approximatif	Durée h	Dénivelé m: approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Di	8 Dec	Saint Restitut (26)	28	15	6	450	3	8h30	Le Plateau et visite des maisons troglodytes	André
Me	11 Dec	Gigondas(84)	20	16	5	450	3	8h30		Roger
Ve	13 Dec	Beaumes de Venise (84)	23	9	3	232	2	13h		Christiane
Di	15 Dec	Entrechaux (84)	35	16.5	6	650	4	8h30	(Passage de barres rocheuses)	Alain
Me	18 Dec	Ste-Anastasie (30)	55	14	5	300	3	8 h 30	Départ de Pont St Nicolas – Russan – Grotte de la Trone	François
Ve	20 Dec	Châteauneuf du Pape (84)	13	9,5	3	50	2	13h	Le Rhône	Christine

**Pas de randonnée pendant les vacances de Noël et Nouvel an.
La Présidente, les membres du CA, les animatrices et les animateurs vous souhaitent de bonnes vacances et vous adressent tous leurs meilleurs vœux pour 2020.**

Pour fêter la nouvelle année, galette des Rois le samedi 11 janvier 2020 à 16 h au Hall des Expositions Avenue Charles Dardun ORANGE

Un week-end raquette est prévu dans le Vercors du 31 janvier 2020 au 2 Février 2020



**A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS
RANDONNEE PEDESTRE - SAISON 2019/2020**



ANDRE	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.bonciani@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
CHRISTIANE SERGE	IGORA ET FAURE	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
CHRISTINE	FAVRE		06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
FRANCOIS	GIRARD	04.90.25.19.13	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
MARTINE	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
ROGER	SILVA		06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com
BARBARA	SOYER		06.88.00.30.59	ba.soyer@laposte.net
MARIE-FREDERIQUE	TIBERGHIE		06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2019/2020



Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 6 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 10 à 15 km, 4 à 5 H de marche. Moins de 300 m de dénivelé cumulé. Accessible à tous en bonne condition physique.

NIVEAU 3 : Etape 15 à 20 km, 5 à 6 H de marche sur terrain vallonné & accidenté, dénivelé de moins de 500 m en cumulé. Bonne forme physique

NIVEAU 4 : Etape 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 & 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.

Conseil d'Administration 2018/2019

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIEU

- Vice-Président : Roger SILVA

- Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE

- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA

- Administrateurs : Monique CHARNAY - Michel COMMUNAL – Bernard GANICHOT - Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS –

Elisabeth SCHWEITZER - Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.

- Présidents d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC et Guy SEURET

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

à la Présidente Marie-Frédérique TIBERGHIEU : arpo.president@gmail.com

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : arpo.adhesion@gmail.com

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable : Jean-Michel LOUIS arpo.webmaster@gmail.com vous pouvez lui adresser photos et 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 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.

Le Conseil d'administration pourra modifier le taux et le mode d'indemnisation.

