



ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEE 2ème trimestre 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	DESTINATION	Nbre Km Aller	Distance Km	Durée H	Déni=velé M	Niveau difficulté	Heure départ	Informations complémentaires	Animateur Animatrice
Di	2/4	Condorcet (26)	52	16	6 H	600	4	8 h 30	Montagne du Sigala	André B.
Me	5/4	Mollans /Ouvèze (26)	41	14	5 H	600	4	8 h 30	La roche d'Oie (passage par une cheminée)	Bernard
Ve	7/4	Derboux (84)	15	9	3 H	200	2	13 h 30	La Chapelle Saint-Michel – La Chapelle de Bauzon à Saint Blaise.	Andre B.
Di	9/4	Le Beaucet (84)	53	16	5h30	630	4	8 h 30	Autour de St Gens	Guy
Me	12/4	Rémuzat (26)	70	13	6 h	700	4	8 h 30	Rocher du Caire Passages acrobatiques, voutours à l'affut	Michel
Di	16/4	PAQUES Pas de randonnée								
Me	19/04	Belvezet (30)	57	15	5 h	350	3	8 h 30	Le mas de l'ancienne église	André B.
ve	21/04	Ventoux	64	12	4 h	500	4	9 h	Du Mont Serein au sommet . Note suit. Possibilité de partir en car depuis Lycée de l'Arc d'Orange avec ASON . S'inscrire auprès de Guy au plus tard le 18/04/2017	Guy
Ve	21/04	Pujaut (four) (30)	18	8	3 h	250	2	13 h 30		Alain

Jour	DATE	DESTINATION	Nbre Km Aller	Distance Km	Durée H	Déni=velé M	Niveau difficulté	Heure départ	Informations complémentaires	Animateur Animatrice
Sa	22/04	Rando-challenge à PEYPIN D'AIGUES (84) à 115 km - organisée par le C.D.R.P. 84 Note explicative suit S'inscrire auprès de Michel qui constituera les équipes.								Michel
Di	23/04 Elections	Méthamis (84)	44	18	6 h	600	4	9 h		Alain
Me	26/04	Lagnes (84)	45	17	5 h	500	3	8 h 30	Tete du soldat- Canal de Carpentras	François
Ve	28/04	Taulignan (26)	40	12	3 h	150	2	10 h	Chemin de la soie	André B
Di	30/04	Bonnieux (84)	75	16	5 h 30	500	3	8 h 30	Village gaulois - Tour Philippe	Martine
Me	3/05	Bidon (07)	40	15	5 h	200	2	8 h 30	Possibilité de visite de la grotte Saint Marcel 6 € (s'inscrire auprès de Marie-Frédérique)	Marie Frédérique
Ve	5/05	Châteauneuf du Pape (84)	12	9	3 h	200	2	13 h 30	Des vignes au lac salé	Guy
Di	7/05 Elections	La Roque Alric (84)	30	12	4 h	450	3	9 h	Vers le Graveyron	Marie Frédérique
Me	10/05	La Bastide (30)	44	17	5 h 30	480	3	8 h 30	Tour des Hameaux	Bernard
Ve	12/05	Sablet (84)	20	8	3 h	250	2	13 h30	La colline de Cheval Long	Michel
Di	14/05	Gordes	55	16	5 h 30	450	4	8 h 30	Les 3 termes de la Senancole. (un passage technique)	Roger
Me	17/05	Saint Hilaire d'Ozillan (30)	30	15	5 h	350	3	8 h 30	Les 2 combes	André B
Ve	19/05	Roaix (84)	23	11	4 h	230	2	10 h	La combe du bon poirier	Barbara

Jour	DATE	DESTINATION	Nbre Km Aller	Distance Km	Durée H	Déni=velé M	Niveau difficulté	Heure départ	Informations complémentaires	Animateur Animatrice
Di	21/05	Rando-repas Ventoux	64	9	3 h	300	2	8 h 30	20 ans de l'ARPO chalet Reynard COMPLET	Guy
Me	24/05	Les Taillades	53	16	6 h	700	4	8 h 30	Vidauque et Baude	Guy
Ve	26/05	PONT DE L'ASCENSION - PAS DE RANDONNEE								
Di	28/05	DIMANCHE DE LA FETE DES MERES - PAS DE RANDONNEE								
Me	31/05	La Lance (26)	61	19	6 h	1000	4	8 h	Par le vieux Teyssieres	Martine
Ve	2/06	Uchaux (84)	8	8	3 h	200	2	8 h30	Départ le matin pour éviter les grosses chaleurs de l'après-midi. Nous serons donc de retour pour midi	André B.
Sa	3/06	Montbrun les Bains (26)	130	18	6 h	600	4	8 h	Sortie sur 2 jours <u>Inscriptions closes</u> Montagne de Lure. Chapelle St Pons	Christiane et Serge
Di	4/06	Valbelle (04)		22	7 h	1200	5	8 h		
Me	7/06	Berrias et Casteljou (07)	74	13,5	4 h 30	430	3	8 h 30	Bois de Paiolive	Bernard
Ve	9/06	Derboux (84)	15	8,5	3 h	200	2	13 h 30	Promenade dans les sous-bois	Alain
Di	11/06 Elections	Bedoin (84)	40	15	5 h 30	700	4	9 h	Jas du Pié Gros et combe de Malaval	Roger

Jour	DATE	DESTINATION	Nbre Km Aller	Distance Km	Durée H	Déni=velé M	Niveau difficulté	Heure départ	Informations complémentaires	Animateur Animatrice	
Ma	13/06	Réunion Conseil d'Administration à 17 H								Guy	
Me	14/06	Savoillans (84)	59	18	6	900	4	8 h	Ventoux Pie Gu – Prévoir 2 L d'eau	Martine	
Ve	16/06	Vaison la Romaine (84)	29	13	4 h 30	345	2	10 h	Bois de la Peyre	Barbara	
Di	18/06 au 24/06	Sortie randonnée pédestre à Innsbruck (Autriche) du Dimanche 18 juin 2017 au samedi 24 juin 2017							Départ pour le Tyrol. Note suit pour les détails		Guy
Me	21/06							21 h	Soirée folklorique tyrolienne		
Sa	24/06	Orange							Retour du Tyrol		
Ma	27/06	Réunion Programme à 17 H								Michel	

Journée des Associations : 2 Septembre 2017

Assemblée Générale ARPO : 9 Septembre 2017 à 16 H à la Maison des Associations.

INFORMATIONS DIVERSES

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, mais pas 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

C.A. 2016/2017 - Président : Guy SEGURET (Tél. 06.08.75.06.80)

- Président d'honneur : Fernand LE MOUELLIC

- Vice-Président(e)s : André PACCOUD (Tél. 06.11.99.55.98)

- Trésorières : Monique ARMAND (06.70.04.44.04) Impasse Jaques Imbert 84100 ORANGE – Annie SEGURET – Annick BADOR

- Secrétariat : Jacqueline PONSIN (06.73.80.91.81) et Christiane IGORA (Tél. 06.18.38.95.92) 166 Rte de Roquemaure 84100 ORANGE

- 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...

2) POUR TOUS RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES, VEUILLEZ CONTACTER : GUY SEGURET

AFIN DE FACILITER LES COMMUNICATIONS INTERNES VEUILLEZ COMMUNIQUER LE CAS ECHEANT VOTRE ADRESSE COURRIEL Au Président GUY : guy.seguret@aliceadsl.fr ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : igora.christiane@neuf.fr

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog pour randonnée pédestre : Jean-Michel LOUIS jm-louis.ce@sfr.fr - marche nordique André PACCOUD andre.paccoud@laposte.net : vous pouvez leur adresser vos photos et vos observations.

COVOITURAGE (Règlement intérieur de l'A.R.P.O) :

4) a - : 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 (modification du 17/9/2016)

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.

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

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