



## ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEE Avril 2019 au 3 juillet 2019

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.

Les Participants doivent être équipés de bâtons, de chaussures de randonnée, et avoir dans un sac à dos : eau, licence, carte d'identité, carte Sécurité Sociale et carte mutuelle, et si randonnée à la journée le pique-nique.

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
Me	24 avril	Uzès (30)	53	15	5 h	408	3	8 h 30	Vallée de l'Eure à Uzès	Barbara
Ve	26 avril	Lafare (84)	30	9	3h	260	2	13h30	Vers La Roque Alric- la cascade	Christiane
Di	28 avril	Savoillans (84) Ferme de St Agricola	58		5h	420	4	8 h	Le tour de Vic <b>Le printemps du Toulourenc</b> <b>Renseignements complémentaires envoyés par autre mail</b>	Inscription et renseignements au 06.24.53.09.24
Me	1 mai	Lioux (84)	78	16	6h	700	4	8h30	Baume de Roustan Passage escarpé	Martine
Ve	3 mai	Colonzelle (26)	40	8	3h	100	2	13h30	Les meulières du Paty	André
Di	5mai	Pas de randonnée car séjour Lundi 6 Mai et Mardi 7 Mai 2019.								
Lu-Ma	6 mai 7 mai	ND de la Rouvière Mont Aigoual		17,5 25		1000 1300	4 5	7 h	Mont Aigoual	Alain
Me	8 mai	Pas de randonnée car séjour Lundi 6 Mai et Mardi 7 mai 2019								
Ve	10 mai	Caumont sur Durance (84)	36	8	3h	250	2	13h30	Colline de Piecaud Jardin romain	Christine
Di	12 mai	Vénasque (84)	40	16	5h	500	3	8h30	La combe de Capelan La fontaine du Rupt	André
Me	15 mai	Comps (07) commune de Grospierres	70	17	6h30	560	4	8h30	Crêtes de Grospierres et le col de la Cise	François

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	
Ve	17 mai	St Gervais (30)	30	10.5	3h30	143	2	13h30		Christiane	
Sa	18 mai	Murs	Reportée à l'automne 2019							Rando Challenge CDRP	S'inscrire auprès de Michel
Di	19 mai	St May (26)	66	16	6h	900	4	8h30	Rocher du Bramard	Martine	
Me	22 mai	Mormoiron	39	9,5	3h	250	2	8h00	Rando-Repas au plan d'eau des Salettes. (repas à 13 h) Bulletin d'inscription à retourner pour le 10 Mai 2019 Les ocres de Mormoiron <b>Prendre ses bâtons</b>	Marie-Claire Roland Marie-Frédérique	
Ve	24 mai	Conseil d'administration 17H. Lieu à préciser									
Sa	25 mai	Barret sur Méouge	100	17	5h	770	3	7h30	Les gorges de la Méouge	Christiane et Serge	
Di	26 mai	Izon la Bruisse (26)		17,5	6h	890	4	8h	Chamouse	S'inscrire auprès de Christiane qui organise ce week-end avec Serge	
Me	29 mai	Venterol (26)	46	13	5h	500	3	8h30	Les 3 cols Sauve la Sauce de Vaux Passage de cours d'eau	André	
Ve	31 mai	Crillon le Brave (84)	35	9	3h30	300	2	13h30	Forêt de Caromb	Marie-Frédérique	
Di	2 juin	Sernhac (30)	40	15	5h	450	3	8h30	Sernhac son aqueduc et ses crêtes	Christine	
Me	5 juin	Poët Laval (26)	73	18	6h30	700	4	8h	Montagne du Poët- Trou du Furet- Serre Gros	Martine	
Ve	7 juin	Mazan (84)	32	14	4h30	250	2	10h	Les Alyscamps et le chemin de Pierres Sèches <b>Randonnée à la journée</b>	Barbara	
Di	9 juin	Le Pègue (26)	42	15	5h	450	4	8h30	Chapelle de Beauvoir	André	
Me	12 juin	Graveson (13)	48	9	3h	220	2	8h30	Le matin rando de Graveson à Frigolet APM : visite du jardin aquatique : 5 €/pers-Jardin des	Christine	

									4 saisons	
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
Ve	14 juin	Grignan (26)	40	10	3h	150	2	13h30	Les lavandes – le château	Christiane
Di	16 juin	Méthamis (84)	40	19	7h	750	4	8h30	Pas du viguier Mur de la peste	Alain
Me	19 juin	Saou (26)	80	20	7h	1300	5	7 h	Les 3 Becs	Michel
Ve	21 juin	St Roman de Malegarde (84)	26	9	3h	250	2	13h30	Serre de la Garde	Christine
Sa Ve	22 juin 28 juin	Les Angles (66)	Séjour annuel de l'ARPO aux Angles. Se renseigner auprès de Dominique ou Elisabeth							Dominique Elisabeth
Me	3 juil		Réunion programme 17 h. Lieu à définir							





**A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS  
RANDONNEE PEDESTRE - SAISON 2018/2019**



ANDRE	BODET	<b>04.90.51.75.64</b>	<b>06.42.48.39.22</b>	<a href="mailto:a84bodet@gmail.com">a84bodet@gmail.com</a>
ALAIN	BONCIANI	<b>04.90.34.65.07</b>	<b>06.51.48.69.75</b>	<a href="mailto:a.bonciani@wanadoo.fr">a.bonciani@wanadoo.fr</a>
MICHEL	COMMUNAL	<b>04.90.34.87.56</b>		<a href="mailto:micommunal@aol.com">micommunal@aol.com</a>
ROLAND	DEPLACE	<b>04.90.51.00.47</b>	<b>06.19.71.23.03</b>	<a href="mailto:deplace.roland@gmail.com">deplace.roland@gmail.com</a>
CHRISTINE	FAVRE		<b>06.10.44.05.39</b>	<a href="mailto:cfavre317@orange.fr">cfavre317@orange.fr</a>
FRANCOIS	GIRARD	<b>04.90.25.19.13</b>	<b>07.81.21.84.30</b>	<a href="mailto:girard.francois@free.fr">girard.francois@free.fr</a>
CHRISTIANE SERGE	IGORA FAURE	<b>04.90.34.27.73</b>	<b>06.18.38.95.92</b>	<a href="mailto:igora.christiane@neuf.fr">igora.christiane@neuf.fr</a>
MARTINE	LITOLFF	<b>04.90.36.00.08</b>	<b>06.87.56.87.11</b>	<a href="mailto:vincentmartine@free.fr">vincentmartine@free.fr</a>
GUY	SEGURET	<b>04.90.34.95.04</b>	<b>06.08.75.06.80</b>	<a href="mailto:guy.seguret@aliceadsl.fr">guy.seguret@aliceadsl.fr</a>
ROGER	SILVA		<b>06.44.88.55.41</b>	<a href="mailto:rgrs057@gmail.com">rgrs057@gmail.com</a>
BARBARA	SOYER		<b>06.88.00.30.59</b>	<a href="mailto:ba.soyer@laposte.net">ba.soyer@laposte.net</a>
Marie-Frédérique	TIBERGHIE	<b>04.90.69.89.22</b>	<b>06.14.28.09.80</b>	<a href="mailto:mf.tiberghien@gmail.com">mf.tiberghien@gmail.com</a>



## INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019



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

**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 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 moins de 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. Moins de 1000 m de dénivelé 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.

**NIVEAU 6** : Longue distance. Gros dénivelé. Très sportif.

### 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 MOUILLIC et Guy SEGURET

\*\*\*\*\*

**RAPPELS** : 1) IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ DE CONTACTER L'ACCOMPAGNATEUR (TRICE) AVANT VOTRE PROJET DE RANDONNÉE POUR DIVERS RENSEIGNEMENTS : LIEU DU 2<sup>ème</sup> RENDEZ-VOUS, MAINTIEN DE LA RANDONNÉE (CHANGEMENT DE MÉTÉO, ETC...) INFORMATIONS SUR LES DIFFICULTÉS ÉVENTUELLES, ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR, ETC...

AFIN DE FACILITER LES COMMUNICATIONS INTERNES VEUILLEZ COMMUNIQUER LE CAS ÉCHÉANT VOTRE ADRESSE COURRIEL

à la Présidente Marie-Frédérique TIBERGHIEU : [arpo.president@gmail.com](mailto:arpo.president@gmail.com)

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN [arpo.rando@gmail.com](mailto:arpo.rando@gmail.com) ou Christiane IGORA : [arpo.adhesion@gmail.com](mailto:arpo.adhesion@gmail.com)

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS [arpo.webmaster@gmail.com](mailto:arpo.webmaster@gmail.com) 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, 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.