



ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEE 3ème quadrimestre 2018



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

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 approxima tif	Durée h	Dénivelé m : approxi matif	Niveau	Heure Départ	Informations complémentaires : Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Sam	1er Sept	Journée des Associations de 10 H à 17 H – Notre stand est situé Place de la Maire à ORANGE								Marie-Frédérique
Mer	5 Sept	Col de Murs (84)	40	15	4 H 30	400	3	8 H 30	Jas de Cabissolle – Mourre des coquins	Martine
Ven	7 Sept	St Martin d'Ardeche (07)	33	10	3 h	350	2/3	13 H	La chapelle St Sulpice	Marie-Frédérique
Dim	9 Sept	Auribeau (84)	80	15	5 H	800	4	8 H	Mourre nègre - Chapelle St Pierre	Martine
Mer	12 Sept	Eygalières (13)	63	17	6 H	350	3	8 H 30	Le petit et le gros Calan	Barbara
Ven	14 Sept	Rasteau (84)	21	8	3 H	250	2	13 H	Le Ventabren	Marie-Frédérique
Ven	14 Sept	Réunion Conseil d'Administration à 17 H Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								Marie-Frédérique
Semaine du 16 au 23 Septembre : VIème semaine vaclusienne de la randonnée pédestre ouverte aux adhérents ARPO et autres clubs										
Dim	16 Sept	Mont Serein (84)	54	18,5	6 H	866	4	8 H 30	Le col de la Frache Le sommet du Ventoux	Christiane et Serge

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller approxi matif	Distance km	Durée h	Dénivelé m : approxi matif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mer	19 Sept	Beaumes de Venise (84)	24	14	6 H	700	4	8 h 30	Les Dentelles – la tour Sarrazine – Les grottes d'Ambrosi Montées et descentes raides	Michel
Ven	21 Sept	Entrechaux (84)	36	10	3 H	200	2	13 H 30	Les chapelles d'Entrechaux	Christiane
Sam	22 Sept	Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire ARPO Emargement et vote à partir de 16 H à la Maison des Associations à ORANGE								Marie-Frédérique
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 16 km RV 9h parking du Casino pour un départ à 9h15 pour le parcours de 8km prévoir pique-nique, apéritif offert (se reporter au document explicatif joint S.V.P.)								Marie-Frédérique participation +tombola 2€
Mer	26 Sept	Venasque (84)	37	14	5 H	350	3	8 H 30	Le Beucet	Roland
Ven	28 Sept	Réunion Conseil d'Administration à 17 H Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								Marie-Frédérique
Dim	30 Sept	Uzes (30)	53	14,5	5 H 30	300	3	8 H30	La vallée de l'Eure - Uzes	Roger
Mer	3 Oct	La Roche sur Buis (26)	54	18	6 H	800	4	8 H 30	Montagne du Gravas	Martine
Ven	5 Oct	Tavel (30)	23	9	3 H 30	250	2	13 H 30		Barbara
Dim	7 Oct	Mondragon (84)	16	16	5h	300	3	8H30	Autour de Mondragon et Mornas Parcours potentiellement glissant Bâtons nécessaires	Roland
Mer	10 Oct	Alba la Romaine	58	18	6 H	500	3	8 H 30	Découverte : Sommet de la Croix Juliau - Hameau de la Roche	Michel
Ven	12 Oct	Mondragon (84)	16	10	3 H	250	2	13 H	Autour de Mondragon et Mornas Parcours potentiellement glissant Bâtons nécessaires	Roland
Dim	14 Oct	Flassan (84)	43	18	5 H 30	600	4	8 H 30	Chapelle Saint Jean- Jas de Remelin	Martine

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller Approximatif	Distance km	Durée h	Dénivelé M approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mer	17 Oct	Saint Remy de Provence(13)	50	14	5 H	600	4	8 H 30	Parcours accidenté Crêtes Col de Vallongue	François
Ven	19 Oct	Malaucène (84)	40	8	3 H	100	2	13 H 30	Les Crottes – Le Rieufroid	Christiane
Dim VS	21 oct	Buis les Baronnies (26)	50	18,4	6 H 30	750	4	8 H 30	Rochers de Sabouillon	Christiane avec Serge
Mer VS	24 Oct	Orgon (13)	58	17	6 H	600	4	8 H 30	Notre Dame d'Orgon et la Vallée Heureuse	Barbara
Ven VS	26 Oct	Derboux (84)	15	8	3 H	200	2	13 H	Chapelle Saint Pierre Ancienne carrière	Andre B.
Dim VS	28 Oct	Bonnieux (84)	69	15	5 H	430	3	8h30	De Bonnieux à Lacoste par le Moure Blanc	Barbara
Mer VS	31 Oct	Vénasque (84)	40	14	6 H	600	4	8 H 30	Camp-Long et Combe de la fontaine de Rupt. Montée raide. Passage en balcon rocheux	Andre B.
Dim VS	4 Nov	Saint Etienne du Gres (13)	53	16	5 H 30	550	4	8 H 30	Les chapelles Notre Dame et Saint Peire	Barbara
Mer	7 Nov	Méthamis (84) St Hubert		15	5 H	400	3	8 H 30	Château de Javon	Martine
Ven	9 Nov	Baumes de Venise (84)	21	9	3H	250	2	13 H	Chapelle Saint Blaise	Marie-Frédérique
Dim	11 Nov	Bédoin (84)	40	15	5 H	450	3	8 H 30	Le gros Pata et les carrières d'ocre	Guy
Mer	14 Nov	Sanilhac (30)	50	16	5 H	600	4	8 H 30	La Baume Raymonde	François

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller Approximatif	Distance km	Durée h	Dénivelé M Approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Ven	16 Nov	Lirac (30)	25	9	3 H 30	250	2	13 H		Barbara
Dim	18 Nov	Roaix (84)	21	16	5 H 30	530	4	8 H 30	Autour de Séguret	Roland
Mer	21 Nov	Veaux (84)	45	16	5 H	350	3	8 H 30	Les combes	Guy
Ven	23 Nov	Bagnols/Cèze (30)	29	7	3 H	150	2	13 H	La chapelle Saint Pierre de Castres Montée au début	Michel
Sam	24 nov	Partage d'expériences GPS de 9 H à 12 H salle Rue Rodolphe D'Aymard								
Dim	25 Nov	St Rémy-La Galine (13)	50	15	4 H 30	300	3	8 H 30	Les crêtes de Romanin	Christiane et Serge
Mer	28 Nov	Gigondas (84)	21	16	5 H 30	550	4	8 H 30	Les Dentelles par la combe La Chapelle Saint Christophe	Barbara
Ven	30 Nov	La Garde Paréol (84)	15	9	3 H	230	2	13 H		Marie-Frédérique
Dim	2 Déc	Le Beaucet (84)	30	12	4 H 15	350	3	8 H 30	Autour du Beaucet	Roger
Mer	4 Déc	Autour des Baux (13)	40	15	4 H 30	400	3	8 H 30	Canal des Baux- Carriere Saragan	Martine
Ven	7 Déc	Rando pour le Téléthon : des informations complémentaires vous seront communiquées ultérieurement								Marie-Frédérique

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller Approximatif	Distance km	Durée h	Dénivelé M approximatif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Dim	9 Déc	Barbentane (13)	40	14	5 H	300	3	8 H 30	Les Hauts de Barbentane	Barbara
Mer	12 Déc	Sablet-Seguret (84)	20	16	5 H	500	3	8 H 30	Le Cheval Long	André B.
Ven	14 Déc	Mornas (84)	10	9,5	3 H	200	2	13 H	Des crêtes au Paty	Christiane
Ven	14 Déc	Réunion programme randonnée pédestre à 17 H salle Rue Rodolphe D'aynard à ORANGE								Michel
Dim	16 Déc	Vénéjean (30)	15	15	4 H 30	300	3	8 H 30	Les collines rhodaniennes	André B.
Me r	19 Déc	Mérindol (13)	68	15	5 H	540	4	8 H 30	Les Vaudois les Borries Sadallan	Guy
Dim	6 Janv 2019	Mormoiron (84)	40	11	4 H	250	2	8 H 30	Les ocres de Mormoiron	Roland
Sam	12 janv	Galette des rois pour fêter la nouvelle année. Rendez-vous salle des Associations dès 16 H jusque 19 H								

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 Dévoluy organisée par Dominique et Elisabeth. Il reste 2 places disponibles



**A.R.P.O. NOS ANIMATRICES/ANIMATEURS
POUR LA RANDONNEE PEDESTRE - SAISON 2018/2019**



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
FRANCOIS	GIRARD	04.90.25.19.13	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
CHRISTIANE SERGE	IGORA FAURE	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
MARTINE	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
BERNARD	PLATON	04.66.50.10.92	06.11.27.68.12	bernard.platon@cegetel.net
GUY	SEGURET	04.90.34.95.04	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr
ROGER	SILVA		06.44.88.55.41	rgrs@laposte.net
BARBARA	SOYER		06.88.00.30.59	ba.soyer@laposte.net
MARIE-FREDERIQUE	TIBERGHIE	04.90.69.89.22	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019

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

- 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 + de 500 m à 1000 m 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.

Conseil d'Administration 2017/2018

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND – Nadine RIQUELME
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Michel COMMUNAL - Christian DAMIOT – Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER -- Guy SEURET – Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.
- Président d'honneur : Fernand LE MOUILLIC

RAPPELS : 1) IL EST VIVEMENT CONSEILLÉ DE CONTACTER L'ACCOMPAGNATEUR (TRICE) AVANT VOTRE PROJET DE RANDONNÉE POUR DIVERS RENSEIGNEMENTS : LIEU DU 2^{ème} 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 TIBERGHIE : arpo.president@gmail.com

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN arpo.rando@gmail.com ou Christiane IGORA : igora.christiane@neuf.fr

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS 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 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 quelle que soit la distance à 0,05 € 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.