

Dans le respect des dispositions sanitaires dues au Covid 19

Créé le 14 mars 2023

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.

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 à la catégorie : "Prochaines Randonnées de l'Arpo"

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	5 Avril	Méthamis (84) Col de la Ligne	69 km	18 km	500 m	5h30	4	8 h	Château de Javon	Martine
Mercredi	5 Avril	Camaret (84)	10 km	5,5 km	15 m	3 h	RS	9 h	La Garrigue	Marie-Frédérique
Vendredi	7 Avril	Caderousse (84)	8 km	9 km	10 m	3 h	RD	13 h	Du plan d'eau au barrage	Cathy
Dimanche	9 Avril	PAQUES : PAS DE RANDONNEE								
Mercredi	12 Avril	Mérindol (84)	70 km autoroute	17 km	650 m	6 h	3 4	8 h	Les Vaudois - Les Majorques Descente raide	François
Mercredi	12 Avril	Travaillan (84)	10 km	6 km	20 m	3 h	RS	9 h	Canal de Carpentras	Guy
Vendredi	14 Avril	Montfaucon (30)	11 km	8 km	50 m	3 h	RD	13h30	Les bords du Rhône	Nicole

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	14 Avril	St Michel d'Euzet (30)	36 km	15 km	300 m	5 h	3	8h30	Cascades du Sautadet Prévoir pique-nique	Jean-Michel
Dimanche	16 Avril VS	Suzette (84)	32 km	16 km	730 m	5h30	4	8h00	Les crêtes de St Amand et d'Arfuyen	Roger
Mercredi	19 Avril VS	Le vieux Teyssière (26)	62 km	15 km	700 m	6 h	4	8 h	Le Cougoir	Martine
Mercredi	19 Avril VS	Le Garn (30)	40 km	15 km	500 m	6 h	3	8h30	La maladrerie des Templiers dans les gorges de l'Ardèche	Philippe
Mercredi	19 Avril VS	Cairanne (84)	11 km	5 km	100 m	3 h	RS	9 h	Autour de Cairanne, col du Débat	Roger
Vendredi	21 Avril VS	St Etienne des Sorts (30)	25 km	8 km	220 m	3 h	RD	13h30		Cathy
Vendredi	21 Avril VS	Sérignan du Comtat (84)	8 km	14 km	250 m	4h30	3	9 h	Le Bois de la Montagne Randonnée à la journée Prévoir pique-nique	Roland
Dimanche	23 Avril VS	St Marcel de Careiret (30)	45 km	14 km	300 m	4h30	3	8h30	Le bois de Cuègne	André
Mercredi	26 Avril VS	Cavaillon (84)	52 km	17 km	600 m	6h30	4	8 h	« Les Aires de Bédoin »	Bernard
Mercredi	26 Avril VS	St Rémy de Provence (13)	52 km	16 km	510 m	5 h	3	8h30	La crête des Alpilles par le col de Vallongue	Philippe
Mercredi	26 Avril VS	Sorgues (84)	15 km	5,5 km	10 m	3 h	RS	9 h	Le lac de la lionne	Cathy

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	28 Avril VS	La Chartreuse de Valbonne (30)	35 km	9 km	280 m	3 h	2	13h30		Christiane
Dimanche	30 Avril VS	Le Poët en Percip (26)	65 km	17 km	650 m	5h30	4	8 h	Château d'Aulan, col de la Bohémienne	Christiane et Serge
Mercredi	3 Mai	La Chaudière (26)	85 km	20 km	925 m	7 h	4	7 h	Montagne de Couspeau Le grand Delmas	Michel
Mercredi	3 Mai	Mondragon (84)	15 km	5,5 km	30 m	3 h	RS	9 h	L'île Vieille	Roger
Vendredi	5 Mai	Sarrians (84)	16 km	9 km	60 m	4 h	RD	13 h	Le canal	Guy
Vendredi	5 Mai	Chusclan (30)	20 km	9 km	300 m	3 h	2	13h30	Bois des Aubes	Marie- Frédérique
Dimanche	7 Mai	Villes sur Auzon (84)	48 km	18 km	650 m	5h30	4	8h30		Roger
Mercredi	10 Mai	Méthamis (84) Faraud	45 km	18 km	650 m	6h30	4	8 h	Conque verte - Les Tarlans Rocher du Cire	Martine
Mercredi	10 Mai	La rando santé est reportée au samedi 13 Mai : Rando pour tous à Châteauneuf de Gadagne								
Vendredi	12 Mai	La rando douce est reportée au samedi 13 Mai : Rando pour tous à Châteauneuf de Gadagne								
Vendredi	12 Mai	Bédoin (84)	50 km	13 km	400 m	4h30	3	9 h	Le Gros Pata Randonnée à la journée Prévoir pique-nique	Roland
Samedi	13 Mai	Châteauneuf de Gadagne (84)	35 km	5 km		3 h	RS	8h15	Apporter le pique-nique et gobelet	Marie- Frédérique
Samedi	13 Mai	Châteauneuf de Gadagne (84)	35 km	8 km		3 h	RD	8h15	Apporter le pique-nique et gobelet	Marie- Frédérique
Dimanche	14 Mai	Lioux (84)	70 km	19 km	700 m	6 h	4	8 h	Combe de Vaumale, combe de Lioux. Echelles	Christiane et Serge
Mercredi	17 Mai	Bédoin (84)	46 km	16 km	730 m	7 h	4	8 h	Les glaciers du Mt Ventoux	Bernard

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	17 Mai	Cheval Blanc (84)	60 km autoroute	15 km	450 m	6 h	3	8h30	Les gorges du Régalon	Alain
Mercredi	17 Mai	Camaret (84)	8 km	4 km	20 m	3 h	RS	9 h	Plan d'eau	Guy
Vendredi	19 Mai	Réauville (26)	45 km	9 km	150 m	4 h	RD	9h30	De Réauville à Aiguebelle Prévoir pique-nique	Maurice
Vendredi	19 Mai	St Bonnet du Gard (30)	38 km	9 km	300 m	3 h	2	13 h	Tunnels de Sernhac	Jean-Michel
Dimanche	21 Mai	Cavillargue (30)	40 km	17 km	350 m	6 h	4	8h30	Le Gour du Tronc - Chapelle St Sépulcre	André
Mercredi	24 Mai	St Rémy de Provence (13)	50 km	15 km	600 m	6 h	4	8 h	Dans les Alpilles. Montée au Mt Gaussier. Passages escarpés, échelles	Michel
Mercredi	24 Mai	Pas de Rando Santé : Reportée à samedi 27 Mai : Journée des mobilités douces								
Vendredi	26 Mai	Les randonnées du vendredi sont reportées au samedi 27 Mai : Journée des mobilités douces								
Samedi	27 Mai	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	16 km	250 m	5 h	3	8 h	Les fours à chaux	Nicole, Serge Christiane
Samedi	27 Mai	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	9 km	120 m	3 h	RD	8h30	Bois de Sénéchaux	Cathy, André
Samedi	27 Mai	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	5,5 km	25 m	3 h	RS	9 h	La petite Bastide	Marie- Frédérique
Dimanche	28 Mai	Pas de randonnée								
Mercredi	31 Mai	Château d'Aulan (26)	75 km	15 km	700 m	6h30	4	8 h	Montagne du Buc	Martine
Mercredi	31 Mai	Montségur sur Lauzon (26)	33 km	16 km	400 m	6 h	3	8h30		Alain
Mercredi	31 Mai	Pas de Rando Santé : reportée à vendredi 2/6								
Vendredi	2 Juin	Mormoiron (84)	36 km				2 ou 3	8 h	Rando-repas 27 euros Les ocres	Marie- Frédérique

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	2 Juin	Mormoiron (84)	36 km	9 km	180 m	3 h	RD	8h30	Rando-repas 27 euros Les ocres	Cathy
Vendredi	2 Juin	Mormoiron (84)	36 km	4 km	100 m	3 h	RS	8h30	Rando-repas 27 euros Les ocres	Maurice
Dimanche	4 Juin	Venasque (84)	40 km	13 km	500 m	5 h	3	8h30		Alain
Mercredi	7 Juin	Malaucène (84)	38 km	14 km	690 m	6 h	3	8h30	Les chapelles autour du Groseau	Philippe
Mercredi	7 juin	Roquemaure (30)	15 km	5 km	20 m	3 h	RS	9 h	Bras mort du Rhône	Guy
Vendredi	9 Juin	St Cécile les Vignes (84)	15 km	9 km	100 m	3 h	RD	9 h	Du château de Ruth au bord de l'Eygues	Maurice
Vendredi	9 Juin	Cairanne (84)	23 km	12 km	370 m	4h30	3	9h30	Le Serre de la Garde Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique	Christiane
Dimanche	11 Juin	St Laurent de Vernède (30)	40 km	13 km	300 m	5 h	3	8h30	Le monastère de Solan et dolmen	André
Mercredi	14 Juin	La Couronne (13)	126 km autoroute	21 km	300 m	7 h	4	7h30	Le Cap Couronne	Bernard
Mercredi	14 Juin	Uchaux (84)	12 km	5,5 km	40 m	3 h	RS	9 h	Les Farjons	Marie- Frédérique
Vendredi	16 Juin	Bédoin (84)	40 km	9 km	120 m	4 h	RD	9h30	Mourre de Cros Prévoir pique-nique	Marie- Frédérique
Vendredi	16 Juin	Les Monts de Vaucluse (84)	44 km	13 km	480 m	4h30	3	9 h	La Nauque Prévoir pique-nique	Roland
Dimanche	18 Juin	Rémuzat (26)	70 km	15 km	950 m	6 h	4	8 h	Les Aiguilles de Rémuzat Echelles	Christiane et Serge
Mercredi	21 Juin	St Martin d'Ardèche (07)	35 km	5,5 km	40 m	3 h	RS	9 h	Sauze	Marie- Frédérique
Samedi	24 Juin	Du 24 Juin au 1 Juillet séjour à Lamoura (Jura)								Dominique Elisabeth

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

RANDONNEE PEDESTRE		Saison 2022/2023	
Prénoms	NOMS	Téléphone	Adresse électronique
André	BODET	06.42.48.39.22	a84bodet@gmail.com
Alain	BONCIANI	06.51.48.69.75	a.bonciani@wanadoo.fr
Nicole	CHEVALLIER	06.72.11.83.58	nicole.steyer@orange.fr
Michel	COMMUNAL	04.90.34.87.56	micommunal@aol.com
Hélène	DALBIES	06.77.06.71.87	helenedalbies@gmail.com
Roland	DEPLACE	06.19.71.23.03	deplace.roland@gmail.com
Christine	FAVRE	06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
Christiane et Serge	IGORA - FAURE	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
Jean Michel	FICHOT	06.72.66.70.28	famillefichot@gmail.com
François	GIRARD	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
Martine	LITOLFF	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
Bernard	LOZANO	06.26.68.10.92	lozano.bernard@sfr.fr
Cathy	MOUYSET	06.83.50.56.19	catherine.oiseaux@hotmail.fr
Maurice	RASTOLDO	06.52.93.64.74	maurice74@free.fr
Philippe	SCHOUMAKER	06.12.95.77.33	philippeschoumaker@outlook.fr
Guy	SEGURET	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr
Roger	SILVA	06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com
Marie-Frédérique	TIBERGHEN	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com

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.

Conseil d'Administration 2021/2022 :

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE
Vice-Présidents : Roger SILVA et Dominique GRISLIN
Trésorières : Christine FAVRE – Pascale CRIVELLO
Secrétaires : Patrick LAUPIES – Christiane IGORA
Webmaster : Roger SILVA – Viola GANICHOT
Responsable du programme des randonnées pédestres : Christiane IGORA
Responsable du programme marche nordique : Bernard GANICHOT

Administrateurs : Fred CAILHOL - Martine FICHOT – Philippe SCHOUMAKER
Michèle LELONG-SANTI - Elisabeth SCHWEITZER – Marie-Claire VARGAS.

Présidents d'honneur : Fernand LE MOUELLIC et Guy SEGURET

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Roger SILVA : arpo.webmaster@gmail.com
Vous pouvez lui adresser photos et observations.

Pour obtenir tous renseignements sur l'Association : Michèle LELONG SANTI - 07 49 76 92 75 - arpo84.contact@gmail.com

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)
Le dédommagement des chauffeurs est fixé à 8 centimes du km quel que soit le nombre de passagers

Se conformer aux directives sanitaires liées au Covid 19, en termes de covoiturage (4 passagers conseillés).