



## ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEE 1<sup>er</sup> quadrimestre 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

Chaque participant règle 0.07 € du km au conducteur du véhicule dans lequel il est monté.

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, si randonnée à la journée le pique-nique, et un minimum de trousse à pharmacie

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	9 Janv	Mouriès (13)	70 km	12	4h	250 m	3	8h30	Les caisses de Jean Jean	Guy
Ve	11Janv	Comps (30)	50 km	13	4h30	200 m	2	9h	Rocher de Triple Levée, Ermites de l'Aiguille Visite de la crèche à 15h30	Barbara
Sa	12 Janv	<p>Pour fêter la nouvelle année, galette des rois pour tous, offerte par l'ARPO, organisée par le CA à 16 h à la Salle des Associations 384 Route de Caderousse à ORANGE</p> <p>S'inscrire auprès de Marie-Claire dès que possible et au plus tard le 9 janvier 2019 inclus : <a href="mailto:jpmccolline@sfr.fr">jpmccolline@sfr.fr</a></p>								
Me	16 Janv	Saint Léger du Ventoux	48 km	14 km	5h	400 m	3	8h30	Brantes et le col de Fontaube	Barbara
Ve	18 Janv	Le Paty de Piolenc (84)	10 km	9 km	3h	200 m	2	13h	Face Sud	Marie-Frédérique
Di	20 Janv	Cabrières les Avignon	45 km	18 km	7h	600 m	4	8h30		Alain
Me	23 Janv	Le Crestet (84)	37 km	16 km	6 h	700 m	4	8h30	Grande Montagne-Grand alizier	Martine
Ve	25 Janv	St Hippolyte le Graveyron	25 km	9,5 km	3 h	260 m	2	13 h	Ecluse de Falque- Le Barroux	Christiane
Di	27 Janv	Fontaine de Vaucluse (84)	50 km	13 km	4 h	450m	3	8h30	En final le gouffre	Roger

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approxi matif	Durée h	Dénivelé m approxi matif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Me	30 Janv	Faucon (84)	35 km	15 km	5h	550 m	3	8h30		Martine
Ve	01/02	Rochegude (26)	15 km	9 km	3h	250m	2	13 h		Alain
Di	3 Fév	Bédoin	40 km	14,5 km	4h30	675 m	3	8h30	Combe obscure - combe de Malaval	Christiane et Serge
Me	6 Fév	St Privat de Champclos (30)	53 km	16 km	5h30	500 m	3	8h30	Ermitage de St Ferréol	Martine
Ve-Di	8 Fév 10 Fév	Super Dévoluy							WE raquettes	Elisabeth et Dominique
Ve	8 Fév	St Victor la Coste (30)	25 km	9 km	3h	250 m	2	13 h		Christiane I
Me	13 Fév VS	Sanilhac (30)	50 km	15 km	5h	400 m	3	8h30	La pierre bamboche	François
Ve	15 Fév VS	Bagnols /Cèze (30)	25 km	8 km	3 h	200 m	2	13 h	La chapelle Saint Jacques. Descente et montée raides. Lever les genoux et prendre les bâtons	Michel
Di	17 Fév VS	Rustrel (84) (par autoroute)	87 km	16 km	5h	550 m	3	8h30	Rustrel et le parc géologique du Luberon	Barbara
Me	20 Fév VS	Col de Murs (84)	50 km	15km	5h	350 m	3	8h30	Les Grottes de la Bérigoule	Martine
Ve	22 Fév VS	La Garde Paréol (84)	10 km	9km	3h	200 m	2	13h	Face Nord	Marie-Frédérique
Di	24 Fév VS	Goult (84)	60 km	16 km	6h	400 m	3	8h30	Notre Dame des Lumières et Moulin de Jérusalem	Christine F
Me	27 Fev	La Bastide d'Engras (30)	47 km	19 km	6h	200 m	3	8h30	Balade sans difficulté	Michel
Ve	1 Mars	Cairanne (84)	16 km	9 km	3h	200 m	2	13 h30	Le Pas du Débat, le village : Chapelles et oratoires	Christine F
Di	3 Mars	Bonnieux (84)	70 km	16 km	5h30	550 m	3	8h30	De Bonnieux à Lacoste Par la Tour Philippe	Barbara
Me	6 Mars	Cheval Blanc (84)	53 km	15 km	5h	500 m	4	8h30	Le trou du Rat	Michel

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

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	8 Mars	Valréas	35 km	9 km	3 h	300 m	2	13h30	Boucle des bornes papales	Christiane I
Di	10 Mars	Méthamis (84)	50 km	15 km	5 h	400 m	3	8h30	Château de Javon St Hubert	Martine
Me	13 Mars	Lagorce (07)	70 km	17 km	6 h	500 m	3	8h30	Gour de la Sompe	François
Ve	15 Mars	Beaumes de Venise (84)	21 km	9 km	3h	250 m	2	13h 30	Chapelle St Hilaire	Marie-Frédérique
Di	17 Mars	Saumane (84)	45 km	16 km	6 h	600 m	4	8h30	Barbaranque	Alain
Me	20 Mars	Vénasque (84)	40 km	17 km	7 h	600 m	4	8h30	Camp Redon La Pouraque Cabissole	Alain
Ve	22 Mars	Vacqueyras (84)	20 km	9 km	3h00	200 m	2	13h 30	Coste de Coa, Canal de Carpentras, Canal de la Garrigue	Christine F
Di	24 Mars	St Rémy –La Galine	50 km	12,5 km	5 h	750 m	4	8h30	Les crêtes de Romanin (passages aériens)	Christiane et Serge
Me	27 Mars	Sceautres (07)	66 km	18 km	6h30	700 m	4	8h30	Neck basaltique de Sceautres St Pons	Martine
Ve	29 Mars	Pas de randonnée car le lendemain c'est la journée départementale de la randonnée qui partira de PIOLENC								
Sa	30 Mars	Piolenc (84)	8 km	19 km 12 km 8 km			4 3 2	8h	Journée départementale de la randonnée 5€/pers ouvert à tous, repas, boissons, tombola inclus	Marie-Frédérique
Di	31 Mars	Pas de randonnée du fait de la journée départementale de la randonnée de la veille								
Me	3 Avril	Vénasque (84)	40 km	16 km	5h	600 m	3	8h30	Combe de Capellan et Fontaine du Rupt	André
Ve	5 Avril	Violès (84)	15 km	9 km	3h	10 m	2	13h30		Alain
Ve	5 Avril	Réunion programme randonnée pédestre à 17 h Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								
Di	7 Avril VS	Uzès (30)	53 km	15 km	5h30	300 m	3	8h30	La Vallée de l'Eure, Uzès	Barbara

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approxi matif	Durée h	Dénivelé m approxi matif	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Me	10 Avril VS	Chapelle de la Roche (26) La Roche Saint Secret (découverte)	45 km	14 km	6h	1000 m	4	8h30	Pour marcheurs confirmés Ferme de la Lance Grottes Sarrasines Ruines de Béconne	Michel
Ve	12 Avril VS	Fournès (30)	30 km	8km	3h	200 m	2	13h30	Les fosses de Fournès	André
Di	14 Avril VS	Col de Vaux (26)	40 km	16 km	7 h	700 m	4	8h30	Autour du Toulourenc	Alain
Me	17 Avril VS	Vénasque (84)	40 km	14 km	5h	600 m	3	8h30	Fontaine de Ruth	André
Ve	19 Avril VS	Séguret (84)	24 km	9 km	3 h	300 m	2	13h30	Derrière le château+village	Christine F
Di	21 Avril	<b>Pas de randonnée. Nous vous souhaitons une joyeuse Fête de Pâques.</b>								
Me	24 Avril	Nyons	43 km	16 km	5h30	700 m	4	8h30	La montagne de Vaux	Barbara
<u>Sam</u>	<u>18/05</u>	Comme chaque année Rando-challenge organisée par CDRP 84 : randonnée par équipe, ludique conviviale et culturelle								
<u>Me</u>	<u>22 Mai</u>	Mormoiron	43 km	Rando-Repas : Les précisions seront communiquées ultérieurement. Possibilité pour ceux qui ne feraient pas la randonnée pédestre le matin de s'inscrire pour le repas						Marie-Claire <a href="mailto:ipmccolline@sfr.fr">ipmccolline@sfr.fr</a> et Roland

**RAPPEL : Séjour aux Angles du 22 au 28 juin 2019**

**EN PROJET : Randonnée itinérante dans l'Aubrac du 8 au 15 septembre 2019 : 6 jours, 5 nuits - 490 € en demi-pension - portage des bagages.**

**Limité à 12 personnes- randonnées entre 18 et 25 km par jour dénivelé : 800 m maximum. Hébergement en hôtel et chambre d'hôtes.**

**Se renseigner auprès de Michel : [micommunal@aol.com](mailto:micommunal@aol.com)**

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012



**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>
CHRISTIANE SERGE	IGORA ET 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>
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>
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	TIBERGHYEN	<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>

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012



## 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 & 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 TIBERGHIE
- 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 TIBERGHIE : [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.

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

Enregistrée sous le N° 10590 le 28/01/1997 – J.O. Du 12/02/1997 – Agrément A.S. N° 84 – 99 – 31 – Affiliée à F.F.R.P. Sous le N° 02777 depuis le 03/03/1997  
N° SIREN : 448 191 767 – N° SIRET : 448 191 767 00012

