



(Sous réserve des dispositions sanitaires dues au Covid 19)

Etabli le 20 janvier 2022

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, etc....)

Informations sur les difficultés éventuelles, équipement à prévoir, etc...



Possibilité de regroupement à titre privé sur le nouveau 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. Utilisation de gel hydro-alcoolique avant et après les trajets.

Tous les occupants du véhicule porteront un masque à l'aller et au retour, et descendront du véhicule avec le masque.

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.

Indispensable, se munir de : gel hydro-alcoolique, masque et lingettes désinfectantes.

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	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ Orange	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
(éventuelles annotations)											
Mercredi	5 Janv.	Entre St-Rémy de Prov. et Les Baux de Prov (13)	56 km	16 km	5 h 30	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Gaudre de Valmouriane par la Verdrière	MICHEL
Mercredi	5 Janv.	Camaret sur Aigues (84)	7 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00		HELENE
Vendredi	7 Janv.	Châteauneuf-du-Pape (84)	10 km	13 km	4 h	250 m	2	9 h 15	9 h 30	Courthézon - l'étang salé Randonnée à la journée - Prévoir	ANDRE Pique-nique
Vendredi	7 Janv.	Sérignan du Comtat (84)	15 km	8 km	2 h 30	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Balade en forêt	MAURICE
Dimanche	9 Janv.	Combe (30) Commune de Sabran	31 km	18 km	6 h	300 m	3	8 h 15	8 h 30	La Sabranenque	CHRISTIANE ET SERGE
Mercredi	12 Janv.	Non prévu	km	km	h	m	4	7 h 45	8 h 00		
Mercredi	12 Janv.	Pont st-Nicolas (30) Cmme Ste-Anastasie	53 km	14 km	5 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Grotte de la Trone Vue panoramique sur le Gardon	FRANCOIS
Mercredi	12 Janv.	St-Geniès de Comolas (30)	15 km	5,5 km	3 h	40 m	RS	8 h 45	9 h 00	Vignes et bord du Rhône	ROGER
Vendredi	14 Janv.	Uchaux (84)	8 km	9 km	3 h	175 m	RD	12 h 45	13 h 00	Balade au Pays de Galle	JEAN MICHEL L

Jour (éventuelles annotations)	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi	14 Janv.	St-Géniès de Comolas (30)	15 km	8 km	3 h	300 m	2	13 h 00	13 h 15	Notre Dame Montagne - Grotte	JEAN MICHEL F
Dimanche	16 Janv. modifié le 27/12/2021	Fontaine de Vaucluse (84)	55 km	15 km	5 h	600 m	4	8 h 15	8 h 30	Canal et bories	ROGER
Mercredi	19 Janv.	Le Barroux (84)	39 km	17 km	5 h 30	700 m	4	7 h 45	8 h 00	Les crêtes d'Arfuyen depuis Notre Dame de l'Annonciation	MARTINE
Mercredi	19 Janv. modifié le 10/01/2022	Pujaut (30)	20 km	17 km	6 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Sauveterre - Four	CHRISTINE
Mercredi	19 Janv. modifié le 14/01/2022	Derboux (84) Cmme de Mondragon	18 km	5 km	3 h	130 m	RS	8 h 45	9 h 00	---- quelques talus plongeants ou montants	CATHY
Vendredi	21 Janv.	Beaumes de Venise (84)	26 km	8 km	2 h 30	230 m	2	13 h 00	13 h 15	Rocher de Rocalinaud	CHRISTIANE
Vendredi	21 Janv.	Piolenc, le Paty (84)	10 km	8 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Vignes et Forêts	MAURICE
Dimanche	23 Janv.	Séguret (84)	21 km	14 km	5 h 45	630 m	3	8 h 15	8 h 30	Vallon de Prébayon et Notre-Dame d'Aubusson	PHILIPPE
Mercredi	26 Janv.	Cabrières d'Avignon (84)	50 km	16 km	6 h 30	700 m	4	7 h 45	8 h 00	Le Mur de la Peste	BERNARD
Mercredi	26 Janv.	St-Hippolyte de Montaigu (30)	41 km	16 km	5 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Les 4 villages Le Chaos - Le Roc Fouquat	ANDRE
Mercredi	26 Janv.	Piolenc (84)	8 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Li Piboulo	GUY
Vendredi	28 Janv. renseigné le 03/01/2022	Chantemerle lès Grignan (26)	43 km	8 km	3 h	200 m	RD	12 h 45	13 h 00	Le Plateau	CATHY
Vendredi	28 Janv. Modifié le 10/01/2022	St-Roman de Malegarde (84)	25 km	9 km	3 h	300 m	2	13 h 00	13 h 15	La Serre de la Garde	CHRISTINE
Samedi	29 Janv.	Les 25 ans de l'ARPO : reporté au samedi 14 mai 2022 Salle DAUDET - 84100 ORANGE - à 12h00									
Dimanche	30 Janv.	Méthamis (84)	40 km	16 km	6 h	650 m	4	8 h 15	8 h 30		ALAIN
Mercredi	2 Févr.	La Roque sur Pernes (84)	40 km	16 km	6 h	750 m	4	7 h 45	8 h 00	Aven de Valescure	ALAIN
Mercredi	2 Févr.	Boulbon (13)	40 km	13,5 km	4 h 40	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Frigolet, Chapelle St-Julien Moulin Bonnet	PHILIPPE
Mercredi	2 Févr.	Violès (84)	18 km	5 km	3 h	45 m	RS	8 h 45	9 h 00	Château St-André	MARIE-FREDERIQUE

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi	4 Févr.	Roaix (84)	26 km	12,5 km	3 h 30	350 m	2	9 h 15	9 h 30	Le Bois des Abridgeaux Randonnée à la journée - Prévoir	CHRISTIANE Pique-nique
Vendredi	4 Févr.	Bollène (84)	20 km	8 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Briqueterie	JEAN MICHEL L
Dimanche	6 Févr.	Oppède le Vieux (84)	58 km	13 km	5 h 30	700 m	4	8 h 15	8 h 30	Le Vallon de Combrès	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	9 Févr.	Non prévu	km	km	h	m	4	7 h 45	8 h 00		
Mercredi	9 Févr.	Méthamis (84)	50 km	14 km	5 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Combe d'Embarbe	MARTINE
Mercredi	9 Févr.	Châteauneuf du Pape (84)	8 km	6 km	3 h	20 m	RS	8 h 45	9 h 00	Bords du Rhône Château de l'Hers	MAURICE
Vendredi	11 Févr.	Mondragon (84)	16 km	9 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Le Velobos	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	11 Févr.	Pujaut (30)	23 km	9 km	3 h	250 m	2	13 h 00	13 h 15	Les Falaises du Montagné	JEAN MICHEL F
Dimanche	13 Févr.	Col du Cayron (84) Cmme Gigondas	25 km	14 km	5 h	570 m	3	8 h 15	8 h 30	Le tour des Dentelles	ROLAND
Mercredi	16 Févr.	Beaumes de Venise (84)	25 km	16 km	5 h 30	800 m	4	7 h 45	8 h 00	Notre Dame d'Aubune Col d'Alsau	JEAN MICHEL F
Mercredi	16 Févr.	Goult (84)	60 km	16 km	5 h 30	400 m	3	8 h 15	8 h 30	Notre-Dame de Lumières	CHRISTINE
Mercredi	16 Févr. <small>Modifié le 20/01/2022</small>	Mondragon (84)	20 km	5,2 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le partage des îles	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	18 Févr.	Cairanne (84)	20 km	8 km	3 h	50 m	RD	12 h 45	13 h 00	Etang Bel Air et bords de l'Aygues	MAURICE
Vendredi	18 Févr.	Bollène (84)	22 km	8 km	3 h	200 m	2	13 h 15	13 h 30	De la Roquette à Jonqueirolless	GUY
Dimanche	20 Févr.	Cabrières d'Avignon (84)	50 km	18 km	7 h	700 m	4	8 h 15	8 h 30	Moulin de la Croix des Baux	ALAIN
Mercredi	23 Févr.	Robion (84)	50 km	15,5 km	6 h 30	720 m	4	7 h 45	8 h 00	Sommet des Fourcats Passages escarpés	BERNARD
Mercredi	23 Févr.	Blauzac (30)	55 km	15 km	5 h	350 m	3	8 h 15	8 h 30	Les Capitelles - Le Pont Romain	ANDRE
Mercredi	23 Févr.	Pujaut (30)	20 km	5,5 km	3 h	35 m	RS	8 h 45	9 h 00		ROGER

Jour (éventuelles annotations)	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi	25 Févr.	Bouchet (26)	22 km	9 km	3 h	80 m	RD	12 h 45	13 h 00	St-Torquat	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	25 Févr.	Pouzilhac (30)	35 km	10 km	3 h	250 m	2	13 h 15	13 h 30	Sentier botanique	CHRISTINE
Dimanche	27 Févr.	Mollans sur l'Ouvèze (26)	40 km	14 km	5 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Pierrelongue	ROGER
Mercredi	2 Mars	Brantes (84)	55 km	18 km	6 h	800 m	4	7 h 45	8 h 00	Brantes - Savoillans	ROLAND
Mercredi	2 Mars	St-Geniès de Comolas (30)	15 km	14 km	5 h	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Notre Dame - Montagne - Grotte Passage aérien	JEAN MICHEL F
Mercredi	2 Mars	Violès (84)	14 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Château de Malijay Canal de Carpentras	GUY
Vendredi	4 Mars	Pujaut (30)	20 km	8 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Sur le Plateau	JEAN MICHEL L
Vendredi	4 Mars	Mornas (84)	11 km	8 km	3 h	280 m	2	13 h 15	13 h 30	Le Montmout	ANDRE
Dimanche	6 Mars	Le Barroux (84)	32 km	15 km	6 h	570 m	3 4	8 h 15	8 h 30	Les Crêtes d'Arfuyen depuis l'Abbaye Ste-Madeleine	PHILIPPE
Mercredi	9 Mars	Beauvoisin (26)	54 km	18 km	6 h 30	800 m	4	7 h 45	8 h 00	Montagne des Grandes Buisseries	MARTINE
Mercredi	9 Mars	St-Michel d'Euzet (30)	40 km	16 km	5 h 30	400 m	3	8 h 15	8 h 30	La Roque sur Cèze Cascades du Sautadet	CHRISTINE
Mercredi	9 Mars	Montlezon (30) Cmme de Montfaucon	12 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00		HELENE
Vendredi	11 Mars	Mondragon (84)	16 km	8,5 km	3 h	150 m	RD	12 h 45	13 h 00	Sur les hauteurs de Mondragon	NICOLE
Vendredi	11 Mars	Séguret (84)	25 km	9 km	3 h	350 m	2	13 h 15	13 h 30	St-Siffrein	ALAIN
Dimanche	13 Mars	St-May (26)	70 km	15,5 km	5 h 30	850 m	4	8 h 15	8 h 30	Tour de la Montagne du Buègue	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	16 Mars	Sahune (26)	57 km	18 km	6 h	800 m	4	7 h 45	8 h 00	Gorges de l'Aygues	MARTINE
Mercredi	16 Mars	Visan (84)	26 km	17 km	6 h	400 m	3	8 h 15	8 h 30	Combe de Mauze	MARIE-FREDERIQUE
Mercredi	16 Mars	Sérignan du Comtat (84)	12 km	5 km	3 h	20 m	RS	8 h 45	9 h 00	Les Lacs	CATHY

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi	18 Mars	Saumane (84)	45 km	12 km	5 h	450 m	2 3	9 h 15	9 h 30	Randonnée à la journée - Prévoir	ALAIN Pique-nique
Vendredi	18 Mars	Lagarde-Paréol (84)	12 km	9 km	3 h 30	200 m	RD	12 h 45	13 h 00	Bois de la Montagne	JEAN MICHEL L
Dimanche	20 Mars	Buis les Baronnies (26)	50 km	16 km	6 h	910 m	4	8 h 15	8 h 30	Autour du St-Julien La Nible	ROGER
Mercredi	23 Mars	Le Pègue (26)	40 km	13 km	6 h	650 m	4	7 h 45	8 h 00	Pierre Lignier - la Viale Chapelle - Oppidum	ANDRE
Mercredi	23 Mars	Lafare (84)	26 km	13 km	5 h 30	615 m	3	8 h 15	8 h 30	Les 3 Evêques et le Dèvès au départ de Lafare	PHILIPPE
Mercredi	23 Mars	Aubignan (84)	25 km	5,7 km	3 h	50 m	RS	8 h 45	9 h 00	Mont St-Sauveur et au bord du Canal	ROGER
Vendredi	25 Mars	Séguret (84)	km	km	h	m	RD	12 h 45	13 h 00		HELENE
Vendredi	25 Mars	St-Restitut (26)	30 km	10 km	3 h	250 m	2	13 h 15	13 h 30	Château de Chabrières	CHRISTINE
Samedi	26 Mars	Journée rando pour tous organisée par le CDRP									
Dimanche	27 Mars	Beconne (26) Cmme Roche St-Secret	48 km	16 km	7 h	800 m	4	8 h 15	8 h 30	Village fantôme	ALAIN
Mercredi	30 Mars	Rustrel (84)	75 km	15,5 km	6 h	700 m	4	7 h 45	8 h 00	Les Ocres	BERNARD
Mercredi	30 Mars	Sanilhac (30)	50 km	15 km	5 h	400 m	3	8 h 15	8 h 30	Chapelle St Vérédème Bords du Gardon	FRANCOIS
Mercredi	30 Mars	Roquemaure (30)	12 km	5,5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Les Jardins de l'Ile	CATHY



A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS			
RANDONNEE PEDESTRE		Saison 2020/2021	
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
Jean Michel	LOUIS	06.25.72.77.67	jm-louis.ec@orange.fr
Bernard	LOZANO	06.26.68.10.92	lozano.bernard@sfr.fr
Cathy	MOUYSSET	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	TIBERGHIE	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.
Avoir sur soi la licence, la carte vitale et la mutuelle, la carte d'identité, 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 2019/2020

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIEU

Vice-Présidents : Roger SILVA et Dominique GRISLIN

Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE

Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Patrick LAUPIES

Webmaster : Jean Michel LOUIS

Responsable du programme des randonnées pédestres : Chritiane IGORA

Responsable du programme marche nordique : Bernard GANICHOT

Administrateurs : Fred CAILHOL - Martine FICHOT -

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 : Jean-Michel LOUIS : arpo.webmaster@gmail.com

Vous pouvez lui adresser photos et 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)

Le dédommagement des chauffeurs est fixé à 7 centimes du km quel que soit le nombre de passagers

Se conformer aux directives sanitaires liées au Covid 19 en terme de covoiturage (3 à 4 passagers conseillés).