



(Sous réserve des dispositions sanitaires dues au Covid 19)

Edité le 03/10/2020

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...

**ATTENTION : changement de parking !!!****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

Masque obligatoire sur les parkings. Le covoiturage est sous la responsabilité des chauffeurs.

Dans ce cas, 4 maxi par voiture, tous les occupants du véhicule porteront un masque à l'aller et au retour, et descendront du véhicule avec le masque.

Utilisation de gel hydro-alcoolique avant et après les trajets.

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.

Indispensable, se munir de : gel hydro-alcoolique, masque et lingettes désinfectantes.Page **1**/4

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	16 Sept.	Piégon (26110)	40 km	15 km	6 h	800 m	4	8 h 15	8 h 30	Montagne de Buisse	CHRISTINE
Vendredi	18 Sept.	Laudun (30290)	24 km	10 km	3 h	400 m	2	13 h 15	13 h 30	Combe Enfer et Roubaud	JEAN MICHEL F
Création d'une nouvelle activité : la RANDO DOUCE											
Vendredi	18 Sept.	Valaurie (26230)	40 km	9 km	4 h	250 m	RD	13 h 15	13 h 30		CATHY
Dimanche	20 Sept.	Gordes (84220) Col des 3 Termes	44 km	15 km	7 h	550 m	4	8 h 15	8 h 30	Gorges de la Véroncle Passages acrobatiques	ALAIN
Mercredi	23 Sept.	Taulignan (26770)	42 km	17 km	5 h 30	700 m	4	8 h 15	8 h 30	Cime de Rozier	MARTINE
Vendredi	25 Sept.	Suzette (84190)	30 km	9 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30	Le tour du St-Amand	CHRISTINE
Vendredi	25 Sept.	Suze la Rousse (26790)	25 km	8 km	3 h 30	120 m	RD	13 h 15	13 h 30	Chapelle St-Sauveur	NICOLE et MARIE-FREDERIQUE
Dimanche	27 Sept. Modifié le 26/09/2020	Séguret (84110)	17 km	16 km	5 h 30	650 m	3/4	8 h 15	8 h 30	Vallon Prébayon - ND d'Aubusson Montée et descentes raides	ROGER
Mercredi	30 Sept. Modifié le 22/09/2020	Chames (07150) Cmme de Vallon P D'Arc	58 km	15 km	5 h 30	410 m	3	8 h 15	8 h 30	De Chames à Patoux par le Ruisseau de Tiourre	ROBERT
Vendredi	2 Oct.	Le Beaucet (84210)	35 km	10 km	3 h 30	350 m	2	8 h 45	9 h 00	Le Beaucet - Vénaque Randonnée à la journée - Prévoir	ROLAND Pique-nique
Vendredi	2 Oct.	Piolenc (84420)	9 km	8 km	3 h 30	120 m	RD	13 h 15	13 h 30	Grottes et carrières	MARIE-JO et MARIE-FREDERIQUE

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
Dimanche	4 Oct.	Buoux (84480)	75 km	17 km	5 h 30	860 m	4	8 h 15	8 h 30	Château - Aiguebrun	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	7 Oct. Modifié le 03/10/2020	Chamaret (26230)	33 km	14 km	5 h 00	250 m	2/3	8 h 15	8 h 30	La Grotte de Rochecoubière Bories et fours à chaux	ANDRE Randonnée 1
Mercredi	7 Oct. Ajouté le 05/10/2020	Malaucène (84340)	38 km	15 km	6 h 00	700 m	4	8 h 15	8 h 30	Circuit des Chapelles Les Alazards	ROBERT Randonnée 2
Vendredi	9 Oct.	Vaison la Romaine (84110)	30 km	8 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30	Le Crestet	ALAIN
Vendredi	9 Oct.	Mornas (84550)	12 km	10 km	4 h	230 m	RD	13 h 15	13 h 30	De Marguerit aux Béziers	GUY
Dimanche	11 Oct. Modifié le 03/10/2020	Montagne de Banne (26)	54 km	17 km	5 h 30	800 m	4	8 h 15	8 h 30	Serre Gautier	MARTINE
Mercredi	14 Oct.	St-Léger du Ventoux (84390)	50 km	17 km	7 h	800 m	4	8 h 15	8 h 30	La Bluye	ALAIN
Vendredi	16 Oct.	Caromb (84330)	30 km	10 km	3 h	350 m	2	13 h 15	13 h 30	Chapelle et lac du Paty Pré Fantasti	CHRISTIANE
Vendredi	16 Oct.	Orange (84100)	0 km	8 km	3 h	100 m	RD	13 h 15	13 h 30	Départ Cours Pourtoules en bas de Montée Albert Lambert	MARIE-JO et MARIE-FREDERIQUE
Dimanche	18 Oct. Début vacances scolaires	Eyguières (13430)	65 km	16,5 km	5 h 30	480 m	3	8 h 15	8 h 30	La tour des Opies	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	21 Oct.	Brantes (84390)	55 km	16 km	5 h	600 m	3	8 h 15	8 h 30	Brantes - Savoillans	ROLAND
Vendredi	23 Oct.	Clansayes (26130)	36 km	16 km	5 h 30	250 m	2/3	8 h 45	9 h 00	Par le Ruisseau de St-Chande Randonnée journée - Pique-nique	CATHY et MARIE-FREDERIQUE
Dimanche	25 Oct.	Venterol (26110)	57 km	19 km	7 h	950 m	4	8 h 15	8 h 30	Cols Changement d'heure	ALAIN
Mercredi	28 Oct. Modifié le 12/10/2020	Solérieux (26130)	30 km	18 km	6 h	400 m	3/4	8 h 15	8 h 30		ALAIN
Vendredi	30 Oct	Vacqueyras (84190)	20 km	10 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30	Table d'orientation	CHRISTINE
Vendredi	30 Oct.	St-Roman de Malegarde (84290)	25 km	10 km	3 h 30	200 m	RD	12 h 45	13 h 00	A travers les vergers	MAURICE
Dimanche	1 Nov. Fin vacances scolaires	Non prévue									



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

RANDONNEE PEDESTRE		Saison 2020/2021		
Prénoms	NOMS	Téléphone fixe	Portable	Adresse électronique
André	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
Nicole	CHEVALLIER	04.90.66.79.69	06.72 11 83 58	nicole.steyer@orange.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
Christine	FAVRE	-	06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
Christiane	IGORA	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
Serge	FAURE	"	"	"
Marie-Jo	JEANGERARD	04.90.34.19.04	06.71.45.16.05	marc.jeangerard@orange.fr
Martine	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
Cathy	MOUYSET	04.32.81.02.33	06.83.50.56.19	catherine.oiseaux@hotmail.fr
Maurice	RASTOLDO	-	06.52.93.64.74	maurice74@free.fr
Guy	SEGURET	04.90.34.95.04	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr
Roger	SILVA	-	06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com
Robert	SURJUS	04.90.29.61.19	06.15.81.32.80	robertsurjus@gmail.com
Marie-Frédérique	TIBERGHYEN	04.90.69.89.22	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 100m 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 projet 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, 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.

Conseil d'Administration 2019/2020

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE

Vice-Président : Roger SILVA

Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE

Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA

Webmaster : Jean Michel LOUIS

Administrateurs : Monique CHARNAY – Bernard GANICHOT - Alain GONDOUIN - Dominique GRISLIN - Patrick LAUPIES

Elisabeth SCHWEITZER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.

Présidents d'honneur : Fernand LE MOUELLIC et Guy SEGURET

AFIN DE FACILITER LES COMMUNICATIONS INTERNES VEUILLEZ COMMUNIQUER LE CAS ECHEANT 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, 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)

Egalement se conformer aux directives sanitaires liées au Covid 19 en terme de covoiturage.