

**Dans le respect des dispositions sanitaires dues au Covid 19**

Créé le 27/8/2024 modifié le 10/9/2024

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 dans le menu : "Nos randos"**

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
<b>Dimanche au Samedi</b>	8 sept 14 sept	Séjour itinérance dans l'Aveyron et le Tarn					4		Séjour complet	Christine
<b>Mardi</b>	17 sept	Permanence pour renseignements et adhésion à partir de 14h30 Maison des Associations Salle 102 1 <sup>er</sup> étage								Michèle Christine
<b>Mercredi</b>	18 sept	Chartreuse de Valbonne (30)	35 km	16 km	400 m	5 h	3	8 h 30		Christiane
<b>Mercredi</b>	18 sept	Caderousse (84)	11 km	5 km	30 m	2 h	RS	9 h	Ile de la Piboulette	Maurice
<b>Vendredi</b>	20 sept	Villeneuve lès Avignon (30)	29 km	9 km	70 m	3 h	RD	13 h	Les bords du Rhône	Nicole
<b>Vendredi</b>	20 sept	Grignan (26)	45 km	10 km	100 m	3 h	2	13h30	Chênes verts et champs de lavande	Christiane
<b>Dimanche</b>	22 Sept	Cabrières d'Avignon (84)	55 km	16 km	550 m	5 h	3	8 h 30	1000 pas en Vaucluse	Alain

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	25 Sept	Mornas (84)	11 km	20 km	580 m	6 h 30	4	8 h	La forteresse 1000 pas en Vaucluse	Bernard
Mercredi	25 Sept	Venasque (84)	42 km	16 km	400 m	5 h	3	8 h 30	Jas de Cabissole 1000 pas en Vaucluse	Martine
Mercredi	25 Sept	Gigondas (84)	22 km	5 km	40 m	3 h	RS	9 h	Château St André les Ramières 1000 pas en Vaucluse	Marie- Frédérique
Vendredi	27 Sept	Cairanne (84)	15 km	9 km	250 m	3 h	RD/ 2	13 h	Les Hautes Roches 1000 pas en Vaucluse	Marie- Frédérique
Dimanche	29 Sept	Cheval Blanc (84)	54 km	15 km	500 m	5 h	3	8 h 30	1000 pas en Vaucluse	Alain
Mercredi	2 Oct	Mont Ventoux (84)	55 km	17 km	700 m	6 h	4	8 h	Sentier JH Fabre	Bernard
Mercredi	2 Oct	Travaillan (84)	10 km	6 km	30 m	3 h	RS	9 h	Canal de Carpentras Bois de Cabassole	Marie- Frédérique
Vendredi	4 Oct	Rochebude (26)	12 km	9 km	200 m	3 h	RD	13 h	Entre Rochebude et Derboux	Maurice
Vendredi	4 Oct	Bagnols sur Cèze (30)	25 km	11 km	250 m	3h30	2	13h30	Capelle Saint Pierre	Jean-Michel
Dimanche	6 Oct	Dieulefit (26)	60 km	18 km	900 m	7 h	4	8 h	Mont Rachas	Brigitte
Mardi	8 Oct	2 <sup>ème</sup> et dernière permanence pour renseignements et adhésion à partir de 14h30 Maison des Associations Salle 102 1 <sup>er</sup> étage								Michèle Christine
Mercredi	9 Oct	Valvignières (07)	70 km	19 km 800	800 m	6 h	4	8 h	Crête de Berg Col de la Fare	Martine
Mercredi	9 Oct						RS	9 h	RS avec le club les Solars du Viron du Pontet	Cathy Christine
Vendredi	11 Oct	Malucène (84)	40 km	9,5 km	300 m	3 h	2	13h30	Le tour de Clairier	Christiane
Samedi	12 Oct	ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 16 h au Théâtre Municipal (Apporter son gobelet)								Christine
Dimanche	13 Oct	Monieux (84)	65 km	20 km	800 m	6 h	4	8 h	Les gorges de la Nesque	Serge
Mercredi	16 Oct	Alba la Romaine (07)	58 km	17 km	500 m	6 h 30	4	8 h 30	Sommet de la Croix Juliau	Michel

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	16 Oct	Lussan (30)	50 km	16 km	400 m	5 h	3	8 h 30	Les Concluses, la pierre plantée	André
Mercredi	16 Oct	St Maurice sur Eygues (26)	30 km	5,6 km	50 m	3 h	RS	9 h	La Palud	Marie- Frédérique
Vendredi	18 Oct	Codolet (30)	15 km	9 km	50 m	3 h	RD	13 h	Les digues	Marie- Frédérique
Vendredi	18 Oct	Vaison la Romaine (84)	27 km	10 km	300 m	3 h 30	2	13h30	Borie et chapelle St Siffrein	Jean
Dimanche	20 Oct VS	Vacqueyras (84)	20 km	16 km	500 m	5 h	3	8 h 30	De Montmirail à Saint Hilaire	Christine
Mercredi	23 Oct VS	St May (26)	66 km	16 km	800 m	6 h	4	8 h	Rocher de Bramard	Martine
Mercredi	23 Oct VS	Caromb (84)	30 km	13 km	370 m	5 h	3	8 h 30	Le lac et la chapelle du Paty par le Barroux	Roland
Mercredi	23 Oct VS	Mondragon (84)	25 km	6 km	30 m	3 h	RS	9 h	L'île Vieille	Roger
Vendredi	25 Oct VS	Mornas (84)	11 km	10 km	300 m	3 h 30	2	13h	Montée au château et descente par le Montmout	Christine
Dimanche	27 Oct VS	Lafare (84)	20 km	17 km	800 m	6 h 30	4	8 h	Dentelles Sarrazines (Passage à l'heure d'hiver)	Brigitte
Mercredi	30 Oct VS	Murs (84)	50 km	19 km	550 m	5 h 30	4	8 h	Les grottes de Bérigoule	Philippe
Mercredi	30 Oct VS						3		A définir	Jean-Michel
Mercredi	30 Oct VS	Ste Cécile les Vignes (84)	13 km	5,2 km	80 m	2 h	RS	9 h	Autour du château de Ruth	Maurice

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	1 Nov	TOUSSAINT : Pas de Randonnée								
Dimanche	3 Nov	Clansayes (26)	32 km	17 km	350 m	5 h	3	8 h 30	Les crevasses	Alain
Mercredi	6 Nov	Gras (07)	50 km	14 km	500 m	5 h	3	8 h 30	La dent de Retz Un peu d'escalade	Michel
Mercredi	6 Nov	Séguret (84)	24 km	5,2 km	60 m	3 h	RS	9 h	Le grand Alizier	Marie- Frédérique
Vendredi	8 Nov	Mornas (84)	14 km	7 km	210 m	3 h	RD	12h30	Départ des hauts de Mornas	Maurice
Vendredi	8 Nov	Buisson (84)	29 km	8,5 km	250 m	3 h	2		Chapelle d'Argelier Bois des Abrigeaux	Jean
Mercredi	13 Nov						4	8 h	A définir	Jean-Michel
Mercredi	13 Nov	St Hilaire d'Hozilhan (30)	35 km	14 km	350 m	4 h	3	8 h 30	La combe Sabatière	André
Mercredi	13 Nov	Roquemaure (30)	8 km	5,5 km	10 m	3 h	RS	9 h	Les jardins de l'Ile	Cathy
Vendredi	15 Nov	St Maurice sur Eygues (26)	30 km	9,6 km	120 m	3 h	RD	12h30	Deurre	Marie- Frédérique
Vendredi	15 Nov	Derboux (84)	13 km	8 km	200 m	3 h	2	13 h		André
Dimanche	17 Nov	La Roche sur le Buis (26)	45 km	17 km	700 m	6 h	4	8 h	Gorges de l'Alauzon Col du Sanguinet	Brigitte
Mercredi	20 Nov	Le Crestet (84)	37 km	14 km	600 m	5 h	4	8 h	La Verrière, Arfuyen, St Amand	Jean
Mercredi	20 Nov	Venasque (84)	35 km	15 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Boucle (rallongée) Venasque-Le Beaucet, départ du parking des Tours	Roland
Mercredi	20 Nov	Cairanne (84)	11 km	5 km	3h	100 m	RS	9h	Autour de Cairanne, col du Débat	Roger
Vendredi	22 Nov	Châteauneuf du Pape (84)	11 km	8 km	2h30	130 m	RD	12h30	Les vignobles de Châteauneuf par le château de Vaudieu	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	22 Nov	St Hippolyte le Graveyron (84)	25 km	9,5 km	3 h	300 m	2	13 h	Ecluse de Falque Le Barroux	Christiane
Dimanche	24 Nov	Teyssières (26)	66 km	15 km	800 m	6 h	4	8 h	Le Cougoir par les crêtes	Serge
Mercredi	27 Nov	Robion (84)	52 km	18 km	760 m	6 h 30	4	8 h	Vallon de la Sapine	Bernard
Mercredi	27 Nov	Avignon (84) Le Pont Daladier	30 km	17 km	30 m	5 h	3	8 h 30	L'île de la Barthelasse	Michel
Mercredi	27 Nov	Caderousse (84)	8 km	5,5 km	20 m	3 h	RS	9 h	Au lac de Caderousse	Cathy
Vendredi	29 Nov	Tavel (30)	21 km	8 km	200 m	3 h	RD	12h30	En passant par les jardins partagés	Maurice
Vendredi	29 Nov	Vacqueyras (84)	20 km	10 km	300 m	3 h	2	13 h	Saint Hilaire par les Platrières	Christine
Dimanche	1 Déc	Venterol (26)	50 km	15 km	700 m	6 h	4	8 h	La montagne des Vaux	Serge
Mercredi	4 Déc	Vaison la Romaine (84)	32 km	16 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Sentier des Oiseleurs	Martine
Mercredi	4 Déc	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	5 km	30 m	3 h	RS	9 h	Château de Vaudieu	Marie- Frédérique
Vendredi	6 Déc	Beaumes de Venise (84)	26 km	8,5 km	250 m	3 h	2	13 h	Rocalinaud	Christiane
Dimanche	8 Déc	Uchaud (30)	70 km autoroute	Informations à venir					Rando gourmande de Noël 18 € (inscription en ligne avant le 5/12) Si inscription sur place majoration de 7 €	Bernard Pour covoiturage
Mercredi	11 Déc	Pougnadoresse (30)	40 km	16 km	400 m	5 h	3	8 h 30	Masmolène, le chaos, le rocher troué	André
Mercredi	11 Déc	Sarriens (84)	25	5,5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Entre vignes et canal	Roger
Vendredi	13 Déc	Gigondas (84)	15 km	9 km	80 m	3 h	RD	12h30	Château St André des Ramières	Marie- Frédérique
Vendredi	13 Déc	Chusclan (30)	24 km	9 km	200 m	3 h	2	13 h	Château de Gicon	Jean

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
Dimanche	15 Déc						3	8 h 30	A définir	Christine
Mercredi	18 Déc	Robion (84)	52 km	18 km	800 m	6 h 30	4	8 h	Vallon de Combrès	Bernard
Mercredi	18 Déc	Lafare (84)	20 km	13 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Au col du Cayron, montée vers le pied des Dentelles	Roland
Mercredi	18 Déc						RS	9 h	A définir	Cathy
Vendredi	20 Déc	Orange (84) Boisfeuillet	5 km	8 km	100 m	3 h	RD	12h30	Le Lampourdier	Christiane
Vendredi	20 Déc						2	13 h	A définir	Christine

Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 5 types :	
<b>RANDO DOUCE :</b>	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.
<b>NIVEAU 2 :</b>	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.
<b>NIVEAU 3 :</b>	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.
<b>NIVEAU 4 :</b>	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.
<b>NIVEAU 5</b>	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.
<b>RAPPEL :</b> 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 2024/2025 :

Présidente : Christine FAVRE

Vice-Président : Roger SILVA

Trésorière : Pascale CRIVELLO

Secrétaires : Marie-Frédérique TIBERGHIEU - Dominique GRISLIN

Webmaster : Roger SILVA - Viola GANICHOT

Gestion des licences : Patrick LAUPIES

Référente du programme des randonnées pédestres : Christiane IGORA

Référente du programme marche nordique : Annie ROCHE

Référente du programme rando santé : Cathy MOUYSSET

Administrateurs : Fred CAILHOL - Martine FICHOT - Michèle LELONG-SANTI - Elisabeth SCHWEITZER

Présidents d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC et Guy SEGURET

blogs : <http://arpoorange.hautetfort.com> et <http://arporando.hautetfort.com> -

Responsable des blogs : Roger SILVA : [arpo.webmaster@gmail.com](mailto:arpo.webmaster@gmail.com)

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

COVOITURAGE (Règlement intérieur de l'A.R.P.O.) :

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).**