



## ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEES : 1er TRIMESTRE 2018

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

Le départ des randonnées a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe d'Aymard – ORANGE

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance km	Durée H	Dénivelé m	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Me	10 janv	Gigondas (84)	19 km	17 km	5h	600	4	8h30	Le Saint-Amand	Martine
Ve	12 janv	Uchaux (84)	10 km	12 km	4h30	300	3	9h30	<u>Randonnée à la journée</u>	André B.
Sa	13 janv	Galette des Rois pour fêter tous ensemble la nouvelle année. Rendez-vous salle des Associations dès 16 h jusque 19 h								Marie-Frédérique
Di	14 Janv	Flassan (84)	45 km	16 km	6h	500	3	8h30	La Canaud, Combe sourde	Alain
Me	17 janv	Cornillon (30)	40 km	14 km	5h	300	3	8h30	Le Lanier – Crèche de Noël à CORNILLON au retour (900 santons).	Marie-Frédérique
Ve	19 janv	Vaison la Romaine (84)	30 km	8 km	3h	300	2	13h30	Vaison - Crestet	Alain
Di	21 janv	Bédoin (Les Clops) (84)	42 km	13 km	5h	950	4	8h30	La Baume du Chat	Christiane et Serge
Me	24 janv	Parking Chapelle St Gabriel Route de Fonvielle (13)	54 km	13 km	4h30	430	3	8h30	Boucle à l'extrême Ouest des Alpilles	Bernard

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distan ce Km	Durée H	Déniv m	Niveau	Heure départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ve	26 janv	Mornas (84)	12 km	10 km	3h30	250	2	13h30	Des crêtes de Mornas au Paty	Christiane
Di	28 janv	Vaison la Romaine (84)	32 km	16 km	5h	600	3-4	8h30	Sentier des Oiseleurs	Martine
Me	31 janv	Saint Laurent des Arbres (30)	20 km	13 km	4h	250	2	9h00	Chapelle Saint-Mayran - Sainte Baume	Martine
Ve	2 févr	Piolenc(84) Mornas (84)	10 km	12 km	4h30	250	2	9h30	Les grottes et bories - Visite du village. <u>Randonnée à la journée</u>	André B.
Di	4 févr	Malaucène	43 km	15 km	4h30	600	3	8h30	Chapelle de Pi-aut et Lac du Paty.	Christiane et Serge
Me	7 févr	Aramon (30)	42 km	14 km	4h30	350	3	8h30	Les capitelles	André B.
Ve	9 févr	Seguret (84)	20 km	9 km	3h30	300	2	13h30	Bois de Darboux	Marie Frédérique
Di	11 févr	CALVISSON (30)	72 km dt 53 en autoroute	10 km	3h30	250	2	8h30	<u>Rando-patrimoine :</u> Opidum de Ste Dionisy – moulin – vestiges romains Après-midi nous ferons la visite du musée du boutis de Provence : coût 3 €	Barbara
Me	14 févr	Lagnes (84)	45 km	17 km	6h	500	3	8h30	Tête du Soldat – Canal de Carpentras	François
Ve	16 févr	Caromb (84)	31 km	10 km	3h30	250	2	13h30	Chapelle lacet pré Fantasi	Barbara
Di	18 Févr	Saumane (84)	45 km	20 km	7h30	700	4/5	8h30	Les crêtes de Fontaine de Vaucluse	Alain
Me	21 févr	Hameau Logis neuf Mérindol (84)	61 km	15 km	4h30	520	3	8h30	Gorges du Régalon ; Refuge du trou du rat <b>Plusieurs ressauts à grimper, rochers glissants</b>	Bernard
Ve	23 févr	Flassan (84)	45 km	12 km	4h30	340	3	9h30	La Combe de Cnaud. <u>Randonnée à la journée.</u>	Roland

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance Km	Durée H	Déniv m	Niveau	Heure départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Di	25 févr VS	Le Baucet (84)	35 km	15 km	6h	600	3	8h30	Le Beaucet - Barbarenque	Alain
Me	28 févr VS	Villeperdrix (26)	63 km	17 km	5h	800	4	8h30	Col de Maruen - Col de Chaudebonne	Martine
Ve	2 mars VS	Mondragon (84)	15 km	8 km	3h	300	2	13h30	Le Patatin - La Ruche pédagogique	André B.
Di	4 mars VS	Bédoin (84)	52 km	16 km	6h30	730	4	8h30	Les glaciers du Ventoux	Roger
Me	7 mars VS	Seynes (30)	56 km	15 km	5h	640	4	8h30	Mont Bouquet	François
Ve	9 mars VS	Laudun (30)	27 km	7 km	3h	300	2	13h30	La Combe de l'Enfer. Descente raide. Genoux et chevilles fragiles s'abstenir. Prendre les bâtons, mais quel panorama !	Michel
Di	11 mars VS	Montfrin (30)	41 km	15 km	4h	350	3	8h30	Les Ruches troglodytes	André B
Me	14 mars	Bésignan (26)	65 km	15 km	6h	500	3/4	8h30	Le rocher des Mieyes. Découverte Mais quel panorama !	Michel
Ve	16 mars	Le Barroux (84)	25 km	10,5 km	3h30	350	2/3	13h30	Autour du Barroux	Christiane
Ve	16 mars	Réunion Conseil d'Administration à 17 h 30 salle en face Casino								Marie-Frédérique
Di	18 mars	Crestet (84)	30 km	20 km	7h30	800	4/5	8h30	Vaison - Dentelles - Crestet	Alain
Me	21 mars	Rochebrune (26)	67 km	18 km	6h	900	4	8h30	Col de Vote	Martine
Ve	23 mars	Sorgues (84)	27 km	10 km	3h30	100	2	13h30	L'île de l'Oiselet	Barbara
Ve	23 mars	Réunion Programme à 17 h 30 salle en face de Casino								Michel

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance Km	Durée H	Déniv m	Niveau	Heure départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Sa	24 mars	Sortie sur 2 jours à St Jean de Bueges (34)	118 +27 km	11,6 km	5h30	670	4/5	8h00	Tour du Pic Saint Loup	Bernard
Di	25 mars	Suite	147 km pour le retour	16,5 km	6h	800	4	6h	Le cirque de la Séranne	
Me	28 mars	Saint Montan (07)	42 km	14 km	5h30	450	3	8h30	Montée rude dans cailloux, descente idem. La Ste Baume et quel panorama ! Le village d'artistes de la Présidente	Michel
Ve	30 mars	Saumane (84)	45 km	12 km	5h	450	3"	9h00	Saumane - Roques/Pernes <u>Randonnée à la journée</u>	Alain
Di	1er Avril	Pas de randonnée - NOUS VOUS SOUHAITONS DE PASSER DE JOYEUSES FETES DE PAQUES								
Me	4 avril	Remuzat (26)	70 km	17 km	6h	950	4	8h30	Les Aiguilles - Passages avec câbles	Martine
Ve	6 avril	Avignon (84) Pk camping la Bagatelle île de la Barthelasse	27 km	11 km	4h	60	2	13h00	Avignon et son histoire : <u>Balade citadine</u> limitée à 20 personnes. S'inscrire auprès de Bernard. Une Fiche d'inscription sera transmise courant janvier.	Bernard
Ve	6 avril	Les bords du Rhône à Villeneuve-lès-Avignon (84)	18 km	9 km	3h	65	2	13h30		Roland
Di	8 avril	Saint Remeze (07) Dent de Rez Ouest	54 km	15 km	5h30	500	3	8h30	Les Hameaux de Rez et de Mézing	Marie-Frédérique
Me	11 avril	Gigondas (84)		12 KM	4h	300	2	8h30	Les Platrières	Guy
Ve	13 avril	Villeneuve les Avignon (30)	28 km	9 km	3h	180	2	13h30	Montagne de chèvres et le château pointu	Barbara
Di	15 avril	Saint Saturnin les Apt	75 km	18 km	6h	700	4	8h30	Au pays des Aiguiers	Christiane et Serge

Pour début juin 2018, un vendredi, prévision d'une rando-repas Marche Nordique et Randonnée pédestre le matin puis repas organisé par l'ARPO avec contribution

## INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2017/2018

Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 6 types :

- NIVEAU 1 - Rando-douce : Etape de moins de 9 km, de moins de 3 heures 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 heures de marche. Moins de 300 m de dénivelé cumulé. Accessible à tous, avec bonne condition physique.  
NIVEAU 3 : Etape de 15 à 20 km, soit 5 à 6 heures de marche, avec terrain vallonné et accidenté sans trop de dénivelé, moins de 500 m en cumulé. Préparation physique nécessaire.  
NIVEAU 4 : Etape de 15 à 25 km, soit 6 à 8 heures de marche, avec terrain vallonné, accidenté ou montagnoux. 500 à 1000 m en cumulé. Bonne condition physique. Préparation.  
NIVEAU 5 : Etape de plus de 20 km, soit 6 à 9 heures de marche. Dénivelé cumulé de plus de 1000 m. Excellente condition physique. Préparation indispensable.  
NIVEAU 6 : Longue distance. Gros dénivelé. Très sportif

### Conseil d'Administration 2017/2018

- Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE
- Vice-Président : Roger SILVA
- Trésorières : Monique ARMAND – Nadine RIQUELME
- Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Christiane IGORA
- Administrateurs : Michel COMMUNAL - Christian DAMIOT – Dominique GRISLIN - Jean-Michel LOUIS – Elisabeth SCHWEITZER - Guy SEURET – Barbara SOYER – Stanislas TAMBY – Marie-Claire VARGAS.

- Président d'honneur : Fernand LE MOUPELLIC

\*\*\*\*\*

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

A 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 : [igora.christiane@neuf.fr](mailto:igora.christiane@neuf.fr)

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 et le 17/09/2016 :

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 à partir du 9/04/2014 comme suit :

Quelle que soit la distance à 0,05 € 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.

Selon les besoins, le Conseil d'administration pourra modifier le taux et le mode d'indemnisation.

**A.R.P.O. NOS ANIMATEURS/ACCOMPAGNATEURS RANDONNEE PEDESTRE - SAISON 2017/2018**

ANDRE	BODET	04.90.51.75.64	06.42.48.39.22	<a href="mailto:a84bodet@gmail.com">a84bodet@gmail.com</a>
ALAIN	BONCIANI	04.90.34.65.07	06.51.48.69.75	<a href="mailto:a.bonciani@wanadoo.fr">a.bonciani@wanadoo.fr</a>
MICHEL	COMMUNAL	04.90.34.87.56		<a href="mailto:micommunal@aol.com">micommunal@aol.com</a>
ROLAND	DEPLACE	04.90.51.00.47	06.19.71.23.03	<a href="mailto:deplace.roland@gmail.com">deplace.roland@gmail.com</a>
SERGE	FAURE	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	<a href="mailto:igora.christiane@neuf.fr">igora.christiane@neuf.fr</a>
FRANCOIS	GIRARD	04.90.25.19.13	07.81.21.84.30	<a href="mailto:girard.francois@free.fr">girard.francois@free.fr</a>
CHRISTIANE	IGORA	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	<a href="mailto:igora.christiane@neuf.fr">igora.christiane@neuf.fr</a>
MARTINE	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	<a href="mailto:vincentmartine@free.fr">vincentmartine@free.fr</a>
BERNARD	PLATON	04.66.50.10.92	06.11.27.68.12	<a href="mailto:bernard.platon@cegetel.net">bernard.platon@cegetel.net</a>
GUY	SEGURET	04.90.34.95.04	06.08.75.06.80	<a href="mailto:guy.seguret@aliceadsl.fr">guy.seguret@aliceadsl.fr</a>
ROGER	SILVA		06.44.88.55.41	<a href="mailto:rgrs@laposte.net">rgrs@laposte.net</a>
BARBARA	SOYER		06.88.00.30.59	<a href="mailto:ba.soyer@laposte.net">ba.soyer@laposte.net</a>
Marie-Frédérique	TIBERGHIE	04.90.69.89.22	06.14.28.09.80	<a href="mailto:mf.tiberghien@gmail.com">mf.tiberghien@gmail.com</a>