

Dans le respect des dispositions sanitaires dues au Covid 19

Modifié le 29 août 2023

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 à la catégorie : "Prochaines Randonnées de l'Arpo"

| 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 | 13 Sept | St Laurent de Vernède (30) | 40 km | 13 km | 300 m | 4h50 | 3 | 8 h 30 | Le monastère de Solan | André |
| Mercredi | 13 Sept | Châteauneuf du Pape (84) | 12 km | 5,5 km | 80 m | 3 h | RS | 9 h | Bois de Sénéchaux | Cathy |
| Vendredi | 15 Sept | St Etienne des Sorts (30) | 24 km | 11 km | 220 m | 4h | RD | 9 h 30 | De Vénéjan au château de Gicon Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique | Cathy |

| 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 | 15 Sept | Séguret (84) | 21 km | 9,5 km | 350 m | 3 h | 2 | 13h30 | Prébayon | Christiane |
| Dimanche | 17 Sept | Brantes (84) Maison forestière | 56 km | 20 km | 900 m | 7 h | 4 | 8 h | Mont Serein | Serge |
| Mercredi | 20 Sept | Buis les Baronnies (26) | 50 km | 16 km | 700 m | 5h30 | 4 | 8 h | Sommet de l'Aiguille | Martine |
| Mercredi | 20 Sept | Saint Restitut (26)) | 30 km | 7 km | 150 m | 3 h | RS | 9 h | Rando à la journée Prevoir pique-nique | Maurice |
| Vendredi | 22 Sept | Caderousse (84) | 8 km | 10 km | 10 m | 3 h30 | RD | 13 h | Du lac au barrage | Cathy |
| Vendredi | 22 Sept | Sénanque (84) | 50 km | 14 km | 350 m | 5h | 3 | 9 h | Randonnée à la journée Prévoir pique-nique | Alain |
| Dimanche | 24 Sept | Début 1000 pas en Vaucluse Voir le programme sur le site du CDRP : https://www.rando84.com/nos-actions/les-manifestations/1000-pas-en-vaucluse/ | | | | | | | | |
| Mercredi | 27 Sept | Mont Serein (84) | 54 km | 14 km | 660 m | 5h30 | 4 | 8 h | Tête de la Grave | Bernard |
| Mercredi | 27 Sept | A définir | | | | | RS | | | Marie-Frédérique |
| Vendredi | 29 Sept | Rochevade (26) | 12 km | 8 km | 150 m | 3 h | RD | 13 h | De Rochevade à Uchaux | Maurice |
| Vendredi | 29 Sept | Gigondas (84) | 20 km | 9 km | 300 m | 3 h | 2 | 13h30 | Le pas de l'Aigle | Christine |
| Dimanche | 1 Oct | Venasque (84) | 40 km | 16,5 km | 750 m | 6 h | 4 | 8h30 | Fin opération 1000 pas en Vaucluse | Alain |
| Mercredi | 4 Oct | St Rémy de Provence (13) | 55 km | 13 km | 650 m | 5h30 | 4 | 8 h | Le mont Gaussier en entier et les échelles du lac Peirou. Parcours sportif | Michel |
| Mercredi | 4 Oct | Caderousse (84) | 8 km | 5,5 km | 10 m | 3 h | RS | 9 h | Autour du lac | Cathy |

| 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 | 6 Oct | Caromb (84) | 30 km | 10 km | 350 m | 3 h | 2 | 13h30 | Chapelle et lac du Paty | Christiane |
| Dimanche | 8 Oct | Bouvières (26) | 67 km | 16 km | 1000 m | 7 h | 5 | 8 h | Miélandre | Serge |
| Mercredi | 11 Oct | St Sauveur Gouvernet (26) | 70 km | 17 km | 800 m | 5h30 | 4 | 8 h | Montagne le Casset | Martine |
| Mercredi | 11 Oct | Gigondas (84) | 20 km | 12 km | 402 m | 5 h | 3 | 8h30 | Les 3 yeux et les dentelles Sarrasines | Philippe |
| Mercredi | 11 Oct | Châteauneuf du Pape (84) | 15 km | 5 km | 10 m | 3 h | RS | 9 h | L'Oiselet | Roger |
| Vendredi | 13 Oct | Montségur sur Lauzon (26) | 28 km | 10 km | 200 m | 3h30 | RD | 13 h | Montagne de St Chande | Cathy |
| Vendredi | 13 Oct | Rasteau (84) | 21 km | 12 km | 250 m | 4 h | 2 / 3 | 9 h | Boucle entre Rasteau et Cairanne Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique | Roland |
| Samedi | 14 Oct | ASSEMBLEE GENERALE 16 h Hall des expositions (apporter son gobelet) | | | | | | | | |
| Dimanche | 15 Oct | Saint Pons (07) | 73 km | 21 km | 6 h | 650 m | 4 | 8 h | Le Neck de Sceautres et la plaine de Regard | Roger |
| Mercredi | 18 Oct | Comps (30) | 45 km | 14km | 400 m | 5 h | 3 | 8h30 | Le rocher du triple lever | André |
| Mercredi | 18 Oct | Uchaux (84) | 9km | 5km | 50 m | 2h30 | RS | 9 h | Autour du château d'Hugues | Maurice |
| Vendredi | 20 Oct | Mornas (84) | 15km | 8km | 150 m | 2h30 | RD | 13 h | Vers la forteresse | Maurice |
| Vendredi | 20 Oct | A définir | | | | | 2 | | | Christine |
| Dimanche | 22 Oct VS | St Euphémie sur Ouvèze (26) | 62 km | 17 km | 600 m | 6 h | 4 | 8h30 | | Martine |

| 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 Oct VS | La Motte Chalancon (26) | 78 km | 15 km | 630 m | 5h30 | 4 | 8 h | Les crêtes de Praloubeau | Bernard |
| Vendredi | 27 Oct VS | Entrechaux (84) | 30 km | 9,5km | 215 m | 3 h | 2 | 13 h | Le Séguret | Christiane |
| Dimanche | 29 Oct VS | A définir | | | | | | | | Serge |
| Mercredi | 1 Nov | TOUSSAINT – PAS DE RANDONNÉE | | | | | | | | |
| Dimanche | 5 Nov VS | A définir | | | | | 3 | | | Christine |
| Mercredi | 8 Nov | Brantes (84) | 56 km | 16 km | 620 m | 6 h | 4 | 8 h | Brantes - Savoillan | Philippe |
| Mercredi | 8 Nov | St André de Roquepertuis (30) | 43 km | 16 km | 350 m | 4h30 | 3 | 8 h30 | Bernas | Martine |
| Mercredi | 8 Nov | Roquemaure (30) | 8 km | 5,5 km | 10 m | 3 h | RS | 9 h | Les jardins de l'île | Cathy |
| Vendredi | 10 Nov | Roaix (84) | 27 km | 8 km | 200 m | 3 h | RD | 12h30 | La Commanderie des Templiers | Nicole |
| Vendredi | 10 Nov | Cabrières d'Avignon (84) | 50 km | 13 km | 300 m | 5 h | 3 | 9 h | Randonnée à la journée Prévoir pique-nique | Alain |
| Dimanche | 12 Nov | Gigondas (84) | 20 km | 15,5 km | 900 m | 6 h | 4 | 8h30 | | Alain |
| Mercredi | 15 Nov | A définir | | | | | 3 | | | Marie- Frédérique |
| Vendredi | 17 Nov | Beaumes de Venise (84) | 25 km | 9 km | 300 m | 3 h | 2 / 3 | 13 h | Sur les traces du passé | Roland |

| 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 | 19 nov | Nyons (26) | 45 km | 17 km | 800 m | 5h30 | 4 | 8h30 | La Garde Grosse, montagne d'Essailon | Roger |
| Mercredi | 22 Nov | St Remèze (07) | 50 km | 15 km | 200 m | 5h30 | 3 | 8h30 | Dans les vignes et la garrigue | Michel |
| Mercredi | 22 nov | Mondragon (84) | 25 km | 6 km | 30 m | 3 h | RS | 9 h | L'île Vieille | Roger |
| Vendredi | 24 Nov | A définir | | | | | 2 | | | Christine |
| Vendredi | 24 Nov | Valaurie (26) | 38 km | 11 km | 250 m | 4 h | RD | 9h30 | Village et collines Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique | Cathy |
| Dimanche | 26 Nov | Montségur sur Lauzon (26) | 33 km | 16 km | 350 m | 5 h | 3 | 8h30 | | Alain |
| Mercredi | 29 Nov | Mont Serein(84) Chalet Liotard | 53 km | 17 km | 700 m | 6 h | 4 | 8 h | Le sentier Jean-Henri Fabre | Bernard |
| Mercredi | 29 Nov | A définir | | | | | 3 | | | Marie- Frédérique |
| Mercredi | 29 Nov | Tulette (26) | 15km | 6km | 30m | 2h30 | RS | 9 h | L'étang de bel air | Maurice |
| Vendredi | 1 Déc | Derboux (84) | 17 km | 8 km | 200 m | 3 h | 2 | 13 h | Les 2 chapelles | André |
| Mercredi | 6 Déc | Bédoin (84) | 40 km | 12 km | 650 m | 5 h | 3 | 8h30 | Le grand Barbeïrol par le vallon des Mines et les crêtes de la Madeleine | Roland |
| Mercredi | 6 Déc | A définir | | | | | RS | | | Marie- Frédérique |
| Vendredi | 8 Déc | Visan (84) | 27 km | 9 km | 230 m | 3 h | 2 | 13 h | Notre Dame des Vignes | Christiane |
| Dimanche | 10 Déc | Le Pin (30) | | | | | 4 | | Masmolène | Serge |
| Mercredi | 13 Déc | Venasque (84) | 40 km | 16 km | 400 m | 5 h | 3 | 8h30 | Mourre des coquins | Martine |
| Mercredi | 13 Déc | A définir | | | | | RS | | | Cathy |

| 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 | 15 Déc | A définir | | | | | RD | | | Marie- Frédérique |
| Vendredi | 15 Déc | A définir | | | | | 2 | | | Christine |
| Dimanche | 17 Déc | La Garde Adhémar (26) | 40 km | 14 km | 300 m | 5 h | 3 | 8h30 | Le Val des Nymphes | Roger |
| Mercredi | 20 Déc | Ste Euphémie sur Ouvèze (26) | 62 km | 16 km | 670 m | 6 h | 4 | 8 h | Col du Sanguinet | Bernard |
| Mercredi | 20 Déc | Montfaucon (30) | 15 km | 5,5km | 35 m | 3 h | RS | 9 h | Chapelle St Martin du Jonquier | Roger |

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

RANDONNEE PEDESTRE

Saison 2022/2023

| 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 |
| Serge | FAURE | 06.21.70.11.04 | igora.christiane@neuf.fr |
| Christine | FAVRE | 06.10.44.05.39 | cfavre317@orange.fr |
| Jean Michel | FICHOT | 06.72.66.70.28 | famillefichot@gmail.com |
| François | GIRARD | 07.81.21.84.30 | girard.francois@free.fr |
| Christiane | IGORA | 06.18.38.95.92 | igora.christiane@neuf.fr |
| Martine | LITOLFF | 06.87.56.87.11 | vincentmartine@free.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 |
| Roger | SILVA | 06.44.88.55.41 | rgrs057@gmail.com |
| Marie-Frédérique | TIBERGHEN | 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.
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 2021/2022 :

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHEN
Vice-Présidents : Roger SILVA et Dominique GRISLIN
Trésorières : Christine FAVRE – Pascale CRIVELLO
Secrétaires : Patrick LAUPIES – Christiane IGORA
Webmaster : Roger SILVA – Viola GANICHOT
Responsable du programme des randonnées pédestres : Christiane 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 : Roger SILVA : arpo.webmaster@gmail.com

Vous pouvez lui adresser photos et observations.

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

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 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).