

ARPO		Programme RANDONNEE PEDESTRE, RANDO DOUCE et RANDO SANTE						2ème trimestre 2025		
Dans le respect des dispositions sanitaires dues au Covid 19										
Màj le 14 avril 2025										
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
Mercredi	2 avril	Sanilhac (30)	50 km	14 km	400 m	5 h	3	8 h 30	Grotte de St Vérédème	André
Mercredi	2 avril	Sérignan du Comtat (84)	7 km	5,2 km	50 m	3 h	RS	9 h	Autour du château de Beaulieu	Maurice
Vendredi	4 avril	Report au 5 Avril					RD			
Vendredi	4 avril	Caromb (84)	35 km	12 km	333 m	4 h	2	13 h	Les collines du Paty	Jean-Michel
Samedi	5 avril	Châteauneuf de Gadagne (84)	31 km	5 km	30 m	3 h	RS	7 h 45	Rando pour tous. Pot de bienvenue. Prévoir pique-nique	Marie-Frédérique
Samedi	5 avril	Châteauneuf de Gadagne (84)	31 km	9 km	90 m	3 h	RD	7 h 45	Rando pour tous. Pot de bienvenue. Prévoir pique-nique	Christine

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 VS	6 avril	Cabrières d'Avignon (84)	54 km	17 km	680 m	6 h	4	8 h	Mur de la peste	Brigitte
Mercredi VS	9 avril	Beaumont du Ventoux (84)	51 km	17 km	700 m	6 h	4	8 h	Chapelle de Ste Sidoine	Martine
Mercredi VS	9 avril	Malemort du Comtat (84)	36 km	4 km	100 m	3 h	RS	8 h	Avec les Solaris des Viron Prévoir pique-nique	Cathy
Vendredi VS	11 avril	Chantemerle (26)	36 km	9 km	180 m	3 h	RD	13 h	Les crevasses	Alain
Vendredi VS	11 avril	Chusclan (30)	24 km	8 km	200 m	3 h	2	13 h 30	Château de Gicon	Jean
Dimanche VS	13 avril	Saumanes (84)	45 km	16 km	500 m	6 h	3	8 h 30	Autour de Fontaine de Vaucluse	Alain
Mercredi VS	16 avril	Flassan (84)	46 km	15 km	610 m	6 h	4	8 h	La combe de Cnaud. Chapelle St Jean	Roland
Mercredi VS	16 avril	Piolenc (84)	10 km	5,7 km	20 m	3 h	RS	9 h	Chemin des Frigolets	Guy
Vendredi VS	18 avril	Valaurie (26)	37 km	9 km	180 m	3 h	RD	13 h	alentours et visite du village	Cathy
Vendredi VS	18 avril	Visan (84)	25 km	11,5 km	250 m	3 h 15	2	13 h 30	Le bois de Cubert	Christiane
Dimanche VS	20 avril	PAQUES pas de randonnée								
Mercredi	23 avril	Beaumes de Venise (84)	25 km	19 km	505 m	6 h	4	8 h	Boucle entre Beaumes, le Barroux et la Roque Alric	Philippe
Mercredi	23 avril	Lirac (30)	20 km	5,5 km	30 m	3 h	RS	9 h	La Sainte Beaume	Roger
Vendredi	25 avril	Réauville (26)	40 km	8 km	190 m	3 h	RD	13 h	De Réauville à l'abbaye d'Aiguebelle	Maurice
Vendredi	25 avril	Vaison la Romaine (84)	33 km	11 km	350 m	3 h 30	2	13 h 30	Vierge noire	Christine
Dimanche	27 avril	Gordes (84)	60 km	19 km	600 m	6 h	4	8 h	La Véroncle. Abbaye de Sénanque	Brigitte

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	30 avril	Montségur sur Lauzon (26)	30 km	21 km	500 m	6 h 30	4	8 h	Combe de Bavou	Bernard
Mercredi	30 avril	En attente de proposition								
Mercredi	30 avril	Camaret (84)	5 km	5,5 km	10 m	3 h	RS	9 h	Bois et vignes	Cathy
Vendredi	2 mai	Pujaut (30)	22 km	9 km	150 m	3 h	2 RD	13 h	Roc trouca	Christine
Dimanche	4 mai	En attente de proposition								
Mercredi	7 mai	Châteauneuf de Bordette (26)	48 km	15 km	830 m	6 h	4	8 h	Les logis d'Essaillon et Montagne de Peitieux par le col de la Croix Rouge	Jean
Mercredi	7 mai	En attente de proposition					3			
Mercredi	7 mai	Pujaut (30)	22 km	5,5 km	35 m	3 h	RS	9 h		Roger
Vendredi	9 mai	Lagarde Adhémar (26)	38 km	8 km	190 m	3 h	RD	9 h 30	Randonnée à la journée Prévoir pique-nique	Maurice
Dimanche	11 mai	Vacqueyras (84)	22 km	17 km	600 m	6 h	4	8 h	Notre Dame d'Aubune. Gigondas	Brigitte
Mercredi	14 mai	Vesc (26)	75 km	18 km	700 m	6 h	4	8 h	Montagne du Ruy	Martine
Mercredi	14 mai	En attente de proposition					3			
Mercredi	14 mai	Camaret (84)	10 km	5 km	14 m	3 h	RS	9 h	Le lac	Guy
Vendredi	16 mai	Travaillan (84)	10 km	8 km	23 m	3 h	RD	13 h	Le canal de Carpentras	Georges et Guy
Vendredi	16 mai	St Maurice sur Eygues (26)	32 km	8 km	280 m	3 h	2	13 h 30	Les Garennes	Christiane
Dimanche	18 mai	Saint Sauveur Gouvernet	70 km	15 km	900 m	6 h	4	8 h 30	La Vanige	Serge

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	21 mai	Crillon le Brave (84)	35 km	17 km	600 m	6 h	4	8 h	Les ocre de Bédoin	Bernard
Mercredi	21 mai	En attente de proposition					3			
Mercredi	21 mai	Report au 23 Mai					RS			
Vendredi	23 mai	Crestet (84)	35 km				RS		Rando repas	Cathy
Vendredi	23 mai	Crestet (84)	32 km	8,5 km	200 m	3 h	RD	8 h	Une montée raide. Rando Repas	Marie- Frédérique
Vendredi	23 mai	Crestet (84)	35 km				2		Rando Repas	Christine et Jean-Michel
Dimanche	25 mai	Réauville (26)	41 km	17 km	360 m	6 h	3	8 h 30	Aigubelle	Alain
Mercredi	28 mai	En attente de proposition					4			
Mercredi	28 mai	Beauvoisin (26)	50 km	13 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Beauvoisin par les 6 cols et la crête des Costes	Jean
Mercredi	28 mai	Caderousse (84)	10 km	6 km	10 m	3 h	RS	9 h	La Piboulette	Cathy
Vendredi	30 mai	A définir					RD	13 h		Maurice
Vendredi	30 mai	Pouzilhac (30)	35 km	11 km	250 m	3 h	2	13 h 30	Sentier botanique et village	Christine
Dimanche	1 juin	Sanilhac (30)	50 km	16 km	420 m	6 h	3	8 h 30	Gorges du Gardon	Alain
Mercredi	4 juin	En attente de proposition					4			
Mercredi	4 juin	Vacqueyras (84)	20 km	5,4 km	60 m	3 h	RS	9 h	Hautes garrigues	Marie- Frédérique
Vendredi	6 juin	St Laurent des Arbres (30)	20 km	8 km	100 m	3 h	RD	9 h 30	Randonnée à la journée Prévoir pique-nique	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	6 juin	Mollans sur Ouvèze (26)	45 km	8 km	260 m	3 h	2	9 h	De Mollans à Pierrelongue Prévoir pique-nique	Christiane
Dimanche	8 juin	Monieux (84)	65 km	18 km	800 m	6 h	4	8 h	Les gorges de la Nesque	Serge
Mercredi	11 juin	Mont Serein (84) Chalet Liotard	55 km	18 km	700 m	6 h 30	4	8 h	Sentier Jean-Henri Fabre	Bernard
Mercredi	11 juin	En attente de proposition					3			
Mercredi	11 juin	Sarriars (84)	25 km	6 km	30 m	3 h	RS	9 h	Entre vignes et canal.	Roger
Vendredi	13 juin	St Restitut (26)	30 km	9 km	200 m	3 h	RD	13 h	Le Barry	Cathy
Vendredi	13 juin	Orsan (30)	20 km	8 km	250 m	3 h	2	13 h 30	St Pierre de Castres	Alain
Dimanche	15 juin	Venasque (84)	53 km	18 km	600 m	6 h	4	8 h	Les combes et la forêt de Venasque	Brigitte
Mercredi	18 juin	En attente de proposition					4			
Mercredi	18 juin	Séguret (84)	23 km	14 km	580 m	6 h	3	8 h 30	Vallon de Brébayon et Notre Dame d'Aubusson	Roland
Mercredi	18 juin	Orange (parking Casino)		5,7 km	10 m	3 h	RS	9 h	La Meyne, la déviation, le plan d'eau	Guy
Vendredi	20 juin	Caderousse (84)	8 km	10 km	20 m	3 h	RD	13 h	Du lac au barrage	Cathy
Vendredi	20 juin	Saint Restitut (26)	33 km	11 km	300 m	3 h	2	13 h 30	Chapelle St Just . Château Chabrières	Christine
Du samedi 21 au samedi 28	Séjour à Arêches Beaufort (Savoie) Dominique et Elisabeth									

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...	