



(Sous réserve des dispositions sanitaires dues au Covid 19)

Edité le 19/10/2020

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**/6

| 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) | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Vendredi | 2 Oct. | Le Beucet (84210) | 35 km | 10 km | 3 h 30 | 350 m | 2 | 8 h 45 | 9 h 00 | Le Beucet - Vénasque Randonnée à la journée - Prévoir | ROLAND Pique-nique |
| 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. | 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. | 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. | Mornas (84550) | 12 km | 10 km | 4 h | 230 m | RD | 13 h 15 | 13 h 30 | De Marguerit aux Béziers | GUY |
| 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 |
| Dimanche | 11 Oct. | 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. | 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 |
| 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 |

| Jour | 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 |
|----------|-------------------------------------|---|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|----------------------------|-----------------|--|------------------------------|
| | (éventuelles annotations) | | | | | | | | | | |
| 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. Modifié le 17/10/2020 | Gras (07700) | 62 km | 14 km | 5 h 30 | 500 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | La Dent de Rez, caillasse vertigineux, mais quel panorama | MICHEL |
| Vendredi | 23 Oct. | (Non prévue) | km | km | h | m | RD | h | h | | |
| 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. Modifié le 19/10/2020 | Venterol (26110) | 57 km | 16,5 km | 7 h | 950 m | 4 | 8 h 15 | 8 h 30 | Cols Changement d'heure | ALAIN |
| Mercredi | 28 Oct. | Solérieux (26130) | 30 km | 18 km | 6 h | 400 m | 3/4 | 8 h 15 | 8 h 30 | | ALAIN |
| Vendredi | 30 Oct. | St-Roman de Malegarde (84290) | 27 km | 8,5 km | 3 h | 200 m | RD | 12 h 45 | 13 h 00 | Col de Viarès | CATHY |
| Vendredi | 30 Oct Modifié le 19/10/2020 | Vacqueyras (84190) | 20 km | 9 km | 3 h | 340 m | 2 | 12 h 45 | 13 h 00 | Grottes d'Ambrosi Chapelle St-Hilaire | CHRISTINE |
| Dimanche | 1 Nov. Fin vacances scolaires | Non prévue | | | | | | | | | |
| Mercredi | 4 Nov. Modifié le 19/10/2020 | Belvezet (30580) | 58 km | 17 km | 5 h 40 | 350 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | | MICHEL |
| Vendredi | 6 Nov. | ASSEMBLEE GENERALE Hall des Expositions - Avenue Charles Dardun - ORANGE | | | | | | | | | A 16h30 |
| Dimanche | 8 Nov. | Le Garn (30760) | 34 km | 15 km | 5 h 30 | 510 m | 3/4 | 8 h 15 | 8 h 30 | La Maladrerie des Templiers Gorges de l'Ardèche | ROGER |
| Mercredi | 11 Nov. | Fontaine de Vaucluse (84800) | 45 km | 15 km | 5 h 30 | 750 m | 4 | 8 h 15 | 8 h 30 | Crêtes de Fontaine | ALAIN |
| Vendredi | 13 Nov. | Mondragon (84430) | 15 km | 10 km | 4 h | 250 m | RD | 12 h 45 | 13 h 00 | Chapelle et carrière de Derboux | GUY |
| Vendredi | 13 Nov. | Sénanque Cme de Gordes (84220) | 45 km | 13,5 km | 5 h | 350 m | 2/3 | 8 h 45 | 9 h 00 | La Véroncle Randonnée à la journée - Prévoir | ALAIN Pique-nique |
| Dimanche | 15 Nov. | St-Saturnin lès Apt Les Cordiers (84490) | 75 km | 16 km | 5 h | 450 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | Combe de Font Jouvale Falaise de la Madeleine | CHRISTIANE et SERGE |
| Mercredi | 18 Nov. | Mollans sur Ouvèze (26170) | 41 km | 16 km | 5 h | 600 m | 4 | 8 h 15 | 8 h 30 | Roche d'Oie | MARTINE |

| Jour | 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 |
|---------------|---------|---|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|----------------------------|-----------------|--|---------------------------------|
| | | (éventuelles annotations) | | | | | | | | | |
| Vendredi | 20 Nov. | Châteauneuf du Pape (84230) | 8 km | 7 km | 3 h | 200 m | RD | 12 h 45 | 13 h 00 | Sentier viticole | NICOLE et MARIE-FREDERIQUE |
| Vendredi | 20 Nov. | Courthézon (84350) | 8 km | 8 km | 2 h 30 | 150 m | 2 | 12 h 45 | 13 h 00 | L'Etang salé | CHRISTIANE |
| Dimanche | 22 Nov. | Le Barroux (84330) Abbaye Ste-Madeleine | 32 km | 15 km | 5 h | 600 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | Les Crêtes d'Arfuyen | ROLAND |
| Mercredi | 25 Nov. | | km | km | h | m | | h | 0 h | | |
| Vendredi | 27 Nov. | RocheGude (26790) | 18 km | 9 km | 3 h | 200 m | RD | 12 h 45 | 13 h 00 | | MAURICE |
| Vendredi | 27 Nov. | Rasteau (84110) | 22 km | 10 km | 3 h | 300 m | 2 | 12 h 45 | 13 h 00 | Sentier botanique | CHRISTINE |
| Dimanche | 29 Nov. | Orgnac l'Aven (07150) | 47 km | 15 km | 5 h | 500 m | 3/4 | 8 h 15 | 8 h 30 | Baume Oullins Prendre les bâtons | ANDRE |
| Mercredi | 2 Déc. | Aureille (13930) | 59 km | 15 km | 5 h | 400 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | Gros Calan | MARTINE |
| Vendredi | 4 Déc. | Bollène (84500) | 30 km | 9 km | 3 h | 300 m | 2 | 12 h 45 | 13 h 00 | Blue Barry - Chapelle St-Just ou Téléthon ? | JEAN MICHEL F NICOLE et M.F. |
| ou Téléthon ? | | Orange (84100) | 5 km | km | h | m | RD | 12 h 45 | 13 h 00 | | |
| Dimanche | 6 Déc. | Lussan (30580) | 37 km | 15 km | 5 h | 340 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | Les Concluses, le Merderis | ROGER |
| Mardi | 8 Déc. | Réunion programme Salle 102 - Maison des Associations | | | | | | | | | A 17h00 |
| Mercredi | 9 Déc. | Chartreuse de Valbonne (30130) Cmme St-Paulet de Caisson | 40 km | 14 km | 5 h | 620 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | Forêt de Valbonne - Signal del Mioou - Moure de Goujeat Montées et descentes raides et glissantes. Prendre bâtons | MICHEL |
| | | Modifié le 19/10/2020 | | | | | | | | | |
| Vendredi | 11 Déc. | Mornas (84550) | 12 km | 6,6 km | 3 h | 185 m | RD | 12 h 45 | 13 h 00 | Chapelle St-Baudile | GUY |
| Vendredi | 11 Déc. | Châteauneuf du Pape (84230) | 10 km | 8 km | 2 h 30 | 150 m | 2 | 12 h 45 | 13 h 00 | A travers le vignoble | CHRISTIANE |
| Dimanche | 13 Déc. | Barbentane (13570) | 40 km | 16 km | 5 h | 520 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | Croix cachées - Mont Rouchon | CHRISTINE |
| Mercredi | 16 Déc. | Ermitage de St-Gens Cmme Le Beaucet 84210 | 38 km | 15 km | 5 h | 520 m | 3 | 8 h 15 | 8 h 30 | St-Gens - Combe de Capelan | ROLAND |

| Jour | 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 |
|----------|---------------------------|--|----------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------|----------------------------|-----------------|---|------------------------------|
| | (éventuelles annotations) | | | | | | | | | | |
| Vendredi | 18 Déc. | Séguret (84110) | 20 km | 9 km | 3 h 30 | à déf m | RD | 12 h 45 | 13 h 00 | Crèche | CATHY et MARIE-FREDERIQUE |
| Vendredi | 18 Déc. | Beaumes de Venise (84190) | 23 km | 8 km | 2 h 30 | 160 m | 2 | 12 h 45 | 13 h 00 | Le Rocher de Rocalinaud | CHRISTIANE |
| Samedi | 16 Janv. 2021 | GALETTE DES ROIS (sous réserve situation sanitaire) Hall des Expositions - Avenue Charles Dardun - ORANGE | | | | | | | | | A 16h00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |



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 | " | " | " |
| Jean Michel | FICHOT | 04.90.11.70.59 | 06.72.66.70.28 | famillefichot@gmail.com |
| 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 | MOUYSSET | 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 | TIBERGHEN | 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 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 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 TIBERGHIEU

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 TIBERGHIEU : 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.