



(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 <b>observations</b>	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 - Vénaque <b>Randonnée à la journée - Prévoir</b>	ROLAND <b>Pique-nique</b>
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 <b>Randonnée 1</b>
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 <b>Randonnée 2</b>
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 (éventuelles annotations)	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 <b>observations</b>	Animateurs Animatrices
<b>Dimanche</b> Début vacances scolaires	18 Oct.	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
<b>Mercredi</b> Modifié le 17/10/2020	21 Oct.	Gras (07700)	62 km	14 km	5 h 30	500 m	3	8 h 15	8 h 30	La Dent de Rez, <b>caillasse vertigineux, mais quel panorama</b>	MICHEL
<b>Vendredi</b>	23 Oct.	(Non prévue)	km	km	h	m	RD	h	h		
<b>Vendredi</b>	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 <b>Randonnée journée - Pique-nique</b>	CATHY et MARIE-FREDERIQUE
<b>Dimanche</b> Modifié le 19/10/2020	25 Oct.	Venterol (26110)	57 km	16,5 km	7 h	950 m	4	8 h 15	8 h 30	Cols <b>Changement d'heure</b>	ALAIN
<b>Mercredi</b>	28 Oct.	Solérieux (26130)	30 km	18 km	6 h	400 m	3/4	8 h 15	8 h 30		ALAIN
<b>Vendredi</b>	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
<b>Vendredi</b> Modifié le 19/10/2020	30 Oct	Vacqueyras (84190)	20 km	9 km	3 h	340 m	2	12 h 45	13 h 00	Grottes d'Ambrosi Chapelle St-Hilaire	CHRISTINE
<b>Dimanche</b> Fin vacances scolaires	1 Nov.	Non prévue									
<b>Mercredi</b> Modifié le 19/10/2020	4 Nov.	Belvezet (30580)	58 km	17 km	5 h 40	350 m	3	8 h 15	8 h 30		MICHEL
<b>Vendredi</b>	6 Nov.	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b> <b>Hall des Expositions - Avenue Charles Dardun - ORANGE</b>									<b>A 16h30</b>
<b>Dimanche</b>	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
<b>Mercredi</b>	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
<b>Vendredi</b>	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
<b>Vendredi</b>	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 <b>Randonnée à la journée - Prévoir</b>	ALAIN <b>Pique-nique</b>
<b>Dimanche</b>	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
<b>Mercredi</b>	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 <b>observations</b>	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 <b>Prendre les bâtons</b>	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 ou Téléthon ?	4 Déc.	Bollène (84500) Orange (84100)	30 km 5 km	9 km km	3 h h	300 m m	2 RD	12 h 45 12 h 45	13 h 00 13 h 00	Le Barry - Chapelle St-Just ou Téléthon ?	JEAN MICHEL F NICOLE et M.F.
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.	<b>Réunion programme Salle 102 - Maison des Associations</b>									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 <b>Montées et descentes raides et glissantes. Prendre bâtons</b>	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.	Barbantane (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





**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 TIBERGHIE

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 TIBERGHIE : 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.**