



ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEE 2éme 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	04 avril	Auribeau (84)	81km	14 km	5 h 30	800	4	8 h 30	Mourre Nègre	MARTINE
Ve	06 avril	Villeneuve-lès-Avignon (84)	18 km	9 km	3 h	65	2	13 h 30	Les bords du Rhône	ROLAND
Di	8 avril	Saint Remeze (07) Dent de Rez Ouest	54 km	15 km	5 h 30	500	3	8 h 30	Les Hameaux de Rez et de Mézenc	Marie-Frédérique
Me	11 avril	Calvisson (30)	72 km dt 53 km en autoroute	10 km	3 h 30	250	2	8 h 30	<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 € Limitation des inscriptions à 20 personnes. Inscription à formuler au plus tard le 4/4/2018.	BARBARA
Ve	13 avril	Gigondas (84)	20 km	12 km	4 h	300	2	9h30	<u>Les Platrières</u> (randonnée à la journée)	GUY
Di	15 avril	St Saturnin les Apt	75 km	18 km	6 h	700	4	8 h 30	Au pays des Aiguiers	Christiane et Serge
Me	18 avril	Montagne du Buc (26)	65 km	16 km	5 h	800	4	8 h 30	Château d'AULAN - Grande Combe (sommet à 1400 m) vue imprenable à 360 °	MARTINE
Ve	20 avril	Mondragon (84)	15 km	8 km	3 h	250	2	13 h 30	Le Patatin : La Ruche pédagogique	ANDRE B.

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance	Durée	Dénivelé M	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Di	22 avril VS	Boulbon (13)	43 km	15 km	5 h	380	3	8 h 30	Abbaye de Frigolet - Moulin Bonnet Pas d'ombre Apporter eau et couvre-chef	BARBARA
Me	25 avril VS	La Chartreuse de Valbonne	35 km	17 km	5 h 30	560	3	8 h 30		CHRISTIANE
Ve	27 avril VS	Villeneuve lès Avignon	26 km	9 km	3 h	180	2	13 h 30	Montagne des chèvres et Château Pointu	BARBARA
Di	29 avril VS	Sabran (30)	43 km	15 km	5 h	550	3	8 h 30	De vallons en hameaux dans le domaine de la comtesse de Sabran	Marie-Frédérique
Me	2 mai VS	Aiguebelle (26)	40 km	17 km	5 h 50	450	3/4	8 h 30	Les Citelles et Tour de Saint Luce (Passage à gué)	ANDRE B.
Ve	4 mai VS	Jonquières (84)	10 km	8 km	3 h	50	2	13 h 30	L'Ouvèze rive droite	GUY
Di	6 mai VS	Estallon (26)	60 km	16 km	7 h	1.000	4	8 h 30	La montagne de l'Angel – Serre Créma – Col du renard	MARTINE
Me	9 mai	Orsan (30)	20 km	15 km	5 h	500	3	8 h 30	Plateau de Lacau Camp de César	FRANCOIS
Ve	11 mai	Saumane (84)	45 km	12 km	5 h	450	3	9 h	Saumane Roques/Pernes (Randonnée à la journée)	ALAIN
Di	13 mai	Reportée au 13 Juin Châteauneuf sur Rhône (84)	50 km	15 km	5 h	300	3	8 h 30	Le défilé de Donzère	GUY
Me	16 mai	Marseille Luminy 13	125 km	16 km	7 h	1.000	4	7 h	Les Calanques : Morgiou – Sormiou - Sugitton Circuit escarpé Covoiturage : 18 €	ALAIN
Ve	18 mai	La Roque/Cèze (30)	40 km	7 km	3 h	200	2	13 h 30	DECOUVERTE A la recherche des derniers muguets. Quel panorama !!!!	MICHEL
Di	20 mai	Brantes	68 km	18 km	6 h	800	4	8 h 30	La montagne de Geine	Christiane et SERGE
Me	23 mai	Méjannes Le Clap (30)	60 km	17 km	6 h	600+	4	8 h 30	Rocher de Mourgue, bord de la Cèze - Grotte Arche – Rocher de l'Aigle Prévoir lampe	ANDRE B.

Jour	DATE	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance	Durée	Dénivelé M	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Ve	25 mai	Blauvac (84)	48 km	11,5 km	3 h 30	435	2/3	13 h 30	Notre Dame des neiges – sommet de la Gacholle	CHRISTIANE
Sa	26 mai	MURS	Rando-Challenge organisation du C.D.R.P. Les détails sur les différents trajets et inscriptions suivront							MICHEL
Di	27 mai	Sénanque (84)	45 km	15 km	6 h	400	3	8 h 30	Autour de Sénanque	ALAIN
Me	30 mai	La Roche Saint Secret (26)	50 km	15+ km	6 h 30	1.000	4	8 h 30	DECOUVERTE : La ferme de la Lance -les grottes sarrazines - les ruines de Béconne. Mais quel panorama !!!!	MICHEL
Ve	1 juin	Sérignan (84)	9 km	15 km	5 h 00	400	3	8 h 30	Le Bois de la Montagne Randonnée à la journée	ROLAND
Di	3 juin	Mont Serein (84)	54 km	18,5 km	6 h	865	4	8 h 30	Le col de la Frache- Le Sommet du Ventoux	CHRISTIANE et SERGE
Me	6 juin	La Garde Adhémar(26)	38 km	14 km	5 h	500	3	8 h 30	La Garde Adhémar - Val des Nymphes Jardin des herbes	BARBARA
Ve	8 juin	Roaix (84)	20 km	9 km	3 h	250	2	8 h 30	Rando-repas R.P ou M.N. à l'As de Cœur : 16 € Les conjoints non marcheurs peuvent rejoindre pour le repas à 12 h 45. inscription avec règlement auprès de Marie-Claire VARGAS au plus tard le 31 mai 2018.	Marie-Frédérique Patrick et Marie
Di	10 juin	Mont Ventoux (84)	28ème journée d'entretien des sentiers organisée par le C.D.R.P. : les détails suivront							
Me	13 juin	Châteauneuf sur Rhône (84)	50 km	15 km	5 h	300	3	8 H 30	Le défilé de Donzère	GUY
Ve	15 juin	Aiguèze-Saint Martin d'Ardèche-Sauze	35 km	8 km	2 h 30	-	1/2	8 h 30	Randonnée à la ½ journée. Départ le matin pour éviter la grosse chaleur de l'après-midi d'été Promenons-nous au bord de l'eau. Bains de pieds possibles. Prévoir serviettes.	Marie-Frédérique
Ve	15 juin	Réunion Conseil d'Administration Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE à 17 H 30								Marie-Frédérique

Jour	Date	Départ (lieu et département.)	Nbre Km Aller	Distance	Durée	Dénivelé M	Niveau	Heure Départ	Parcours et observations	Animateur Animatrice
Di	17 juin	Venterol (26)	40 km	15 km	4 h	600	4	8 h 30		ANDRE B.
Me	20 juin	Rémuzat (26)	70 km	17 km	6 h	950	4	8 h	Les Aiguilles (Passage avec cable)	MARTINE
Ve	22 juin	Rochevade (26)	15 km	9 km	3 h	200	2	8h 30	ANNULEE en attente d'un éventuel remplacement Randonnée à la ½ journée. Départ le matin pour éviter la grosse chaleur de l'après-midi d'été	ALAIN
Ve	22 juin	Réunion programmes à 17 h salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE								MICHEL
Di au Sa	1 juillet 7 juillet	Samoëns	Séjour R.P. et MN. Inscriptions closes							CHRISTIANE

En prévision : 3 jours de rando-raquettes du vendredi après-midi au dimanche soir début février 2019.
 Les personnes intéressées peuvent se faire connaître (sans engagement) auprès de Dominique GRISLIN :
dominique.grislin@free.fr

Assemblée Générale : samedi 22 septembre 2018 à la Maison des Associations



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

RANDONNEE PEDESTRE - SAISON 2017/2018



ANDRE	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
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
SERGE	FAURE	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
FRANCOIS	GIRARD	04.90.25.19.13	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
CHRISTIANE	IGORA	04.90.34.27.73	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
MARTINE	LITOLFF	04.90.36.00.08	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
BERNARD	PLATON	04.66.50.10.92	06.11.27.68.12	bernard.platon@cegetel.net
GUY	SEGURET	04.90.34.95.04	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr
ROGER	SILVA		06.44.88.55.41	rgrs@laposte.net
BARBARA	SOYER		06.88.00.30.59	ba.soyer@laposte.net
Marie-Frédérique	TIBERGHIE	04.90.69.89.22	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com



INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2017/2018

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

Rando-douce : Etape inférieure à 9 km, inférieure à 3 H 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 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 moins de 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. Moins de 1000 m de dénivelé 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.

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 MOUILLIC

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

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 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 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. Le Conseil d'administration pourra modifier le taux et le mode d'indemnisation.