



## ARPO - PROGRAMME DE RANDONNEE 3ème quadrimestre 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

départ des randonnées a lieu sur le parking du magasin Casino – Rue Rodolphe d'Aymard - ORANGE

Les Participants doivent être équipés de bâtons, de chaussures de randonnée, et avoir dans un sac à dos : eau, licence, carte d'identité, carte Sécurité Sociale et carte mutuelle, et si randonnée à la journée le pique-nique.

| Jour  | Date     | Départ<br>(lieu et département)   | Nbre km<br>aller | Distance<br>km<br>approxima<br>tif | Durée<br>h | Dénivelé<br>m :<br>appxi<br>matif | Niveau | Heure<br>Départ | Informations complémentaires :<br>Parcours et observations | Animateurs<br>Animatrices |
|---|----------|---|------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------|--------|-----------------|--|---------------------------|
| Sam   | 1er Sept | <b>Journée des Associations de 10 H à 17 H – Notre stand est situé Place de la Maire à ORANGE</b> |                  |                                    |            |                                   |        |                 |  | Marie-Frédérique          |
| Mer   | 5 Sept   | Col de Murs (84)  | 40               | 15                                 | 4 H 30     | 400                               | 3      | 8 H 30          | Jas de Cabissole – Mourre des coquins                      | Martine                   |
| Ven   | 7 Sept   | St Martin d'Ardeche (07)  | 33               | 10                                 | 3 h        | 350                               | 2/3    | 13 H            | La chapelle St Sulpice                                     | Marie-Frédérique          |
| Dim   | 9 Sept   | Auribeau (84)   | 80               | 15                                 | 5 H        | 800                               | 4      | 8 H             | Mourre nègre - Chapelle St Pierre                          | Martine                   |
| Mer   | 12 Sept  | Eygalières (13)   | 63               | 17                                 | 6 H        | 350                               | 3      | 8 H 30          | Le petit et le gros Calan                                  | Barbara                   |
| Ven   | 14 Sept  | Rasteau (84)  | 21               | 8                                  | 3 H        | 250                               | 2      | 13 H            | Le Ventabren   | Marie-Frédérique          |
| Ven   | 14 Sept  | <b>Réunion Conseil d'Administration à 17 H Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE</b>               |                  |                                    |            |                                   |        |                 |  | Marie-Frédérique          |
| Semaine du 16 au 23 Septembre : VIème semaine vaclusienne de la randonnée pédestre ouverte aux adhérents ARPO et autres clubs |          |   |                  |                                    |            |                                   |        |                 |  |                           |
| Dim   | 16 Sept  | Mont Serein (84)  | 54               | 18,5                               | 6 H        | 866                               | 4      | 8 H 30          | Le col de la Frache<br>Le sommet du Ventoux                | Christiane et Serge       |

| Jour | Date    | Départ (lieu et département)  | Nbre km aller approximatif | Distance km | Durée h | Dénivelé m : approximatif | Niveau | Heure Départ | Parcours et observations   | Animateurs Animatrices                           |
|------|---------|---|----------------------------|-------------|---------|---------------------------|--------|--------------|--|--|
| Mer  | 19 Sept | Beaumes de Venise (84)  | 24                         | 14          | 6 H     | 700                       | 4      | 8 h 30       | Les Dentelles – la tour Sarrazine – Les grottes d'Ambrosi<br>Montées et descentes raides | Michel   |
| Ven  | 21 Sept | Entrechaux (84)   | 36                         | 10          | 3 H     | 200                       | 2      | 13 H 30      | Les chapelles d'Entrechaux   | Christiane                                       |
| Sam  | 22 Sept | <b>Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire ARPO<br/>Emargement et vote à partir de 16 H à la Maison des Associations à ORANGE</b>  |                            |             |         |                           |        |              |  | Marie-Frédérique                                 |
| Dim  | 23 Sept | <b>Journée Interclubs Nord Vaucluse « Fête (faites) de la marche »<br/>RV 8h parking du Casino pour un départ à 8h15 en covoiturage pour les parcours de 18km et 16 km<br/>RV 9h parking du Casino pour un départ à 9h15 pour le parcours de 8km<br/>prévoir pique-nique, apéritif offert<br/>(se reporter au document explicatif joint S.V.P.)</b> |                            |             |         |                           |        |              |  | Marie-Frédérique<br>participation<br>+tombola 2€ |
| Mer  | 26 Sept | Venasque (84)   | 37                         | 14          | 5 H     | 350                       | 3      | 8 H 30       | Le Beucet  | Roland   |
| Ven  | 28 Sept | <b>Réunion Conseil d'Administration à 17 H Salle Rue Rodolphe d'Aymard à ORANGE</b>   |                            |             |         |                           |        |              |  | Marie-Frédérique                                 |
| Dim  | 30 Sept | Uzes (30)   | 53                         | 14,5        | 5 H 30  | 300                       | 3      | 8 H30        | La vallée de l'Eure - Uzes   | Roger  |
| Mer  | 3 Oct   | La Roche sur Buis (26)  | 54                         | 18          | 6 H     | 800                       | 4      | 8 H 30       | Montagne du Gravas   | Martine  |
| Ven  | 5 Oct   | Tavel (30)  | 23                         | 9           | 3 H 30  | 250                       | 2      | 13 H 30      |  | Barbara  |
| Dim  | 7 Oct   | Mondragon (84)  | 16                         | 16          | 5h      | 300                       | 3      | 8H30         | Autour de Mondragon et Mornas<br>Parcours potentiellement glissant<br>Bâtons nécessaires | Roland   |
| Mer  | 10 Oct  | Alba la Romaine   | 58                         | 18          | 6 H     | 500                       | 3      | 8 H 30       | Découverte : Sommet de la Croix<br>Juliau - Hameau de la Roche                           | Michel   |
| Ven  | 12 Oct  | Mondragon (84)  | 16                         | 10          | 3 H     | 250                       | 2      | 13 H         | Autour de Mondragon et Mornas<br>Parcours potentiellement glissant<br>Bâtons nécessaires | Roland   |
| Dim  | 14 Oct  | Flassan (84)  | 43                         | 18          | 5 H 30  | 600                       | 4      | 8 H 30       | Chapelle Saint Jean- Jas de<br>Remelin   | Martine  |

| Jour   | Date   | Départ (lieu et département) | Nbre km aller Approximatif | Distance km | Durée h | Dénivelé M approximatif | Niveau | Heure Départ | Parcours et observations   | Animateurs Animatrices |
|--------|--------|------------------------------|----------------------------|-------------|---------|-------------------------|--------|--------------|--|------------------------|
| Mer    | 17 Oct | Saint Remy de Provence(13)   | 50                         | 14          | 5 H     | 600                     | 4      | 8 H 30       | Parcours accidenté Crêtes Col de Vallongue   | François               |
| Ven    | 19 Oct | Malaucène (84)               | 40                         | 8           | 3 H     | 100                     | 2      | 13 H 30      | Les Crottes – Le Rieufroid   | Christiane             |
| Dim VS | 21 oct | Buis les Baronniees (26)     | 50                         | 18,4        | 5 H 30  | 750                     | 4      | 8 H 30       | Rochers de Sabouillon  | Christiane avec Serge  |
| Mer VS | 24 Oct | Orgon (13)                   | 58                         | 17          | 6 H     | 600                     | 4      | 8 H 30       | Notre Dame d'Orgon et la Vallée Heureuse   | Barbara                |
| Ven VS | 26 Oct | Derboux (84)                 | 15                         | 8           | 3 H     | 200                     | 2      | 13 H         | Chapelle Saint Pierre Ancienne carrière  | Andre B.               |
| Dim VS | 28 Oct | Bonnieux (84)                | 69                         | 15          | 5 H     | 430                     | 3      | 8h30         | De Bonnieux à Lacoste par le Moure Blanc   | Barbara                |
| Mer VS | 31 Oct | Vénasque (84)                | 40                         | 14          | 6 H     | 600                     | 4      | 8 H 30       | Camp-Long et Combe de la fontaine de Rupt. Montée raide. Passage en balcon rocheux | Andre B.               |
| Dim VS | 4 Nov  | Saint Etienne du Gres (13)   | 53                         | 16          | 5 H 30  | 550                     | 4      | 8 H 30       | Les chapelles Notre Dame et Saint Peire  | Barbara                |
| Mer    | 7 Nov  | Méthamis (84) St Hubert      |                            | 15          | 5 H     | 400                     | 3      | 8 H 30       | Château de Javon   | Martine                |
| Ven    | 9 Nov  | Baumes de Venise (84)        | 21                         | 9           | 3H      | 250                     | 2      | 13 H         | Chapelle Saint Blaise  | Marie-Frédérique       |
| Dim    | 11 Nov | Bédoin (84)                  | 40                         | 15          | 5 H     | 450                     | 3      | 8 H 30       | Le gros Pata et les carrières d'ocre   | Guy                    |
| Mer    | 14 Nov | Sanilhac (30)                | 50                         | 16          | 5 H     | 600                     | 4      | 8 H 30       | La Baume Raymonde  | François               |

| Jour | Date   | Départ (lieu et département)  | Nbre km aller Approximatif | Distance km | Durée h | Dénivelé M Approximatif | Niveau | Heure Départ | Parcours et observations                                | Animateurs Animatrices |
|------|--------|---|----------------------------|-------------|---------|-------------------------|--------|--------------|---|------------------------|
| Ven  | 16 Nov | Lirac (30)  | 25                         | 9           | 3 H 30  | 250                     | 2      | 13 H         |   | Barbara                |
| Dim  | 18 Nov | Roaix (84)  | 21                         | 16          | 5 H 30  | 530                     | 4      | 8 H 30       | Autour de Séguret                                       | Roland                 |
| Mer  | 21 Nov | Veaux (84)  | 45                         | 16          | 5 H     | 350                     | 3      | 8 H 30       | Les combes  | Guy                    |
| Ven  | 23 Nov | Bagnols/Cèze (30)   | 29                         | 7           | 3 H     | 150                     | 2      | 13 H         | La chapelle Saint Pierre de Castres<br>Montée au début  | Michel                 |
| Sam  | 24 nov | Partage d'expériences GPS de 9 H à 12 H salle Rue Rodolphe D'Aymard                               |                            |             |         |                         |        |              |   |                        |
| Dim  | 25 Nov | St Rémy-La Galine (13)  | 50                         | 15          | 4 H 30  | 300                     | 3      | 8 H 30       | Les crêtes de Romanin                                   | Christiane et Serge    |
| Mer  | 28 Nov | Gigondas (84)   | 21                         | 16          | 5 H 30  | 550                     | 4      | 8 H 30       | Les Dentelles par la combe La Chapelle Saint Christophe | Barbara                |
| Ven  | 30 Nov | La Garde Paréol (84)  | 15                         | 9           | 3 H     | 230                     | 2      | 13 H         |   | Marie-Frédérique       |
| Dim  | 2 Déc  | Le Beaucet (84)   | 30                         | 12          | 4 H 15  | 350                     | 3      | 8 H 30       | Autour du Beaucet                                       | Roger                  |
| Mer  | 4 Déc  | Autour des Baux (13)  | 40                         | 15          | 4 H 30  | 400                     | 3      | 8 H 30       | Canal des Baux- Carriere Saragan                        | Martine                |
| Ven  | 7 Déc  | Rando pour le Téléthon : des informations complémentaires vous seront communiquées ultérieurement |                            |             |         |                         |        |              |   | Marie-Frédérique       |

| Jour | Date        | Départ (lieu et département)  | Nbre km aller Approximatif | Distance km | Durée h | Dénivelé M approximatif | Niveau | Heure Départ | Parcours et observations         | Animateurs Animatrices |
|------|-------------|---|----------------------------|-------------|---------|-------------------------|--------|--------------|----------------------------------|------------------------|
| Dim  | 9 Déc       | Barbentane (13)   | 40                         | 14          | 5 H     | 300                     | 3      | 8 H 30       | Les Hauts de Barbentane          | Barbara                |
| Mer  | 12 Déc      | Sablet-Seguret (84)   | 20                         | 16          | 5 H     | 500                     | 3      | 8 H 30       | Le Cheval Long                   | André B.               |
| Ven  | 14 Déc      | Mornas (84)   | 10                         | 9,5         | 3 H     | 200                     | 2      | 13 H         | Des crêtes au Paty               | Christiane             |
| Ven  | 14 Déc      | <b>Réunion programme randonnée pédestre à 17 H salle Rue Rodolphe D'aynard à ORANGE</b>                       |                            |             |         |                         |        |              |                                  | Michel                 |
| Dim  | 16 Déc      | Vénéjean (30)   | 15                         | 15          | 4 H 30  | 300                     | 3      | 8 H 30       | Les collines rhodaniennes        | André B.               |
| Me r | 19 Déc      | Mérindol (13)   | 68                         | 15          | 5 H     | 540                     | 4      | 8 H 30       | Les Vaudois les Borries Sadallan | Guy                    |
| Dim  | 6 Janv 2019 | Mormoiron (84)  | 40                         | 11          | 4 H     | 250                     | 2      | 8 H 30       | Les ocres de Mormoiron           | Roland                 |
| Sam  | 12 janv     | <b>Galette des rois pour fêter la nouvelle année. Rendez-vous salle des Associations dès 16 H jusque 19 H</b> |                            |             |         |                         |        |              |                                  |                        |

Si neige au Mont Ventoux, organisation d'une sortie raquettes à la journée en janvier 2019 par Guy

Rappel : sortie rando-raquettes les 8 – 9 et 10 février 2019 à Super Dévoluy organisée par Dominique et Elisabeth. Il reste 2 places disponibles



**A.R.P.O. NOS ANIMATRICES/ANIMATEURS  
POUR LA RANDONNEE PEDESTRE - SAISON 2018/2019**



|                     |                |                |                |  |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|--|
| ANDRE               | BODET          | 04.90.51.75.64 | 06.42.48.39.22 | <a href="mailto:a84bodet@gmail.com">a84bodet@gmail.com</a>                 |
| ALAIN               | BONCIANI       | 04.90.34.65.07 | 06.51.48.69.75 | <a href="mailto:a.bonciani@wanadoo.fr">a.bonciani@wanadoo.fr</a>           |
| MICHEL              | COMMUNAL       | 04.90.34.87.56 |                | <a href="mailto:micommunal@aol.com">micommunal@aol.com</a>                 |
| ROLAND              | DEPLACE        | 04.90.51.00.47 | 06.19.71.23.03 | <a href="mailto:deplace.roland@gmail.com">deplace.roland@gmail.com</a>     |
| FRANCOIS            | GIRARD         | 04.90.25.19.13 | 07.81.21.84.30 | <a href="mailto:girard.francois@free.fr">girard.francois@free.fr</a>       |
| CHRISTIANE<br>SERGE | IGORA<br>FAURE | 04.90.34.27.73 | 06.18.38.95.92 | <a href="mailto:igora.christiane@neuf.fr">igora.christiane@neuf.fr</a>     |
| MARTINE             | LITOLFF        | 04.90.36.00.08 | 06.87.56.87.11 | <a href="mailto:vincentmartine@free.fr">vincentmartine@free.fr</a>         |
| BERNARD             | PLATON         | 04.66.50.10.92 | 06.11.27.68.12 | <a href="mailto:bernard.platon@cegetel.net">bernard.platon@cegetel.net</a> |
| GUY                 | SEGURET        | 04.90.34.95.04 | 06.08.75.06.80 | <a href="mailto:guy.seguret@aliceadsl.fr">guy.seguret@aliceadsl.fr</a>     |
| ROGER               | SILVA          |                | 06.44.88.55.41 | <a href="mailto:rgrs@laposte.net">rgrs@laposte.net</a>                     |
| BARBARA             | SOYER          |                | 06.88.00.30.59 | <a href="mailto:ba.soyer@laposte.net">ba.soyer@laposte.net</a>             |
| MARIE-FREDERIQUE    | TIBERGHIE      | 04.90.69.89.22 | 06.14.28.09.80 | <a href="mailto:mf.tiberghien@gmail.com">mf.tiberghien@gmail.com</a>       |



## INFORMATIONS DIVERSES SAISON 2018/2019



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

- 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 + de 500 m à 1000 m 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.

### 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](mailto:arpo.president@gmail.com)

ou au secrétariat : Jacqueline PONSIN [arpo.rando@gmail.com](mailto:arpo.rando@gmail.com) ou Christiane IGORA : [igora.christiane@neuf.fr](mailto:igora.christiane@neuf.fr)

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS [arpo.webmaster@gmail.com](mailto: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.