

ARPO		Programme RANDONNEE PEDESTRE, RANDO DOUCE et RANDO SANTE							3 ^{ème} quadrimestre 2025	
Dans le respect des dispositions sanitaires dues au Covid 19										
Créé le 25 août 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	10 sept	Le Crestet (84)	34 km	16 km	600 m	6 h	4	8 h	Le grand Serre	Bernard
Mercredi	10 sept	Pujaut (30)	22 km	5,5 km	35 m	3 h	RS	9 h	Notre Dame du château	Roger
Vendredi	12 sept	Bouchet (26)	20 km	7 km	35 m	2 h 30	RD	13 h	La colline des Esparants	Christiane
Vendredi	12 sept	Cairanne (84)	25 km	10 km	210 m	3 h	2	13h30	Le sentier magnum	Georges
Dimanche	14 sept	Savoillan (84)	60 km	16 km	850 m	6 h	4	8 h	Borie de Pié Gu	Serge
Mercredi	17 sept	Visan (84)	25 km	16 km	450 m	5 h	3	8 h 30	Entre vignes et truffes	Jean-Michel

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	17 sept	Laudun l'Ardoise (30)	25 km	4,5 km	70 m	2 h 30	RS	9 h	Camp de César	Maurice
Vendredi	19 sept	Entrechaux (84)	36 km	10 km	200 m	3 h	2	13h30	Les chapelles	Georges
Dimanche	21 Sept	Gordes (84)	50 km	15,5 km	550 m	6 h	3	8h30	1000 pas en Vaucluse	Alain
Mercredi	24 sept	Vesc (26)	75 km	18 km	700 m	6 h	4	8 h	Montagne du Ruy	Martine
Mercredi	24 sept	Bollène (84)	18 km	18 km	350 m	6 h	3	8h30	Chapelles - lacs - mine 1000 pas en Vaucluse	Christine
Mercredi	24 sept	Piolenc (84)	12 km	6,3 km	10 m	3 h	RS	9 h	Le lac, le Riou 1000 pas en Vaucluse	Guy
Vendredi	26 Sept	Faucon (84)	35 km	10 km	280 m	3 h	2	13 h	Les Pièces et chapelle Ste Colombe 1000 pas en Vaucluse	Christine
Dimanche	28 sept	Mallemort du Comtat (84)	37 km	4 à 5 km			RS		Rando challenge informations à venir	Roger
Dimanche	28 Sept	Venasque (84)	40 km	17 km	500 m	6 h	3	8 h 30	1000 pas en Vaucluse	Alain
Mercredi	1 oct	St Mélanie (07)	120 km	15 km	600 m	6 h	4	7 h 30	Circuit des Lauzes Maximum 14 personnes informations à venir	Christiane et Serge
Jeudi	2 oct	Sablères (07)		12 km	700 m	5 h 30	4	8 h	Le Chambon . Petit Paris	Christiane et Serge
Mercredi	1 oct	Cairanne (84)	20 km	5 km	20 m	3 h	RS	9 h	Etang de Bel Air	Maurice
Vendredi	3 oct	Vacqueyras (84)	18 km	9 km	80 m	3 h	RD	13 h		Christine
Vendredi	3 oct	Sabran (30)	30 km	9 km	260 m	3 h	2	13h30		Alain
Mercredi	8 oct	Buis les Baronnies (26)	50 km	16 km	700 m	6 h	4	8 h	Sommet de l'Aiguille	Martine

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	8 oct	St Laurent des Arbres (30)	18 km	6 km	50 m	3 h	RS	9 h		Roger
Vendredi	10 oct	Tavel (30)	25 km	7,5 km	180 m	3 h	RD	13 h	Les jardins partagés	Maurice
Vendredi	10 oct	Bagnols sur Cèze (30)	28 km	9 km	180 m	3 h	2	13h30	Plateau de Lacaux St Pierre de Castres	Jean
Dimanche	12 oct	La Roche St Secret (26)	46 km	18 km	670 m	6 h	4	8 h	Tour d'Alençon Col de la ruche	Brigitte
Mercredi	15 oct	Alba la Romaine (07)	60 km	20 km	630 m	7 h	4	8 h	Massif du Coiron Le Neck de Scautres	Philippe
Mercredi	15 oct	Camaret (84)	8 km	5,5 km	10 m	3 h	RS	9 h	Bois et vignes	Cathy
Vendredi	17 oct	Chamaret (26)	35 km	9,5 km	110 m	3 h	RD	13 h	Sur la trace des bories de Chamaret	Christiane
Vendredi	17 oct	Beaumes de Venise (84)	25 km	9 km	260 m	3 h	2	13h30	Le plateau des Courens	Georges
Samedi	18 oct	Assemblée Générale de l'ARPO 16 h Parc des Expositions								
Dimanche VS	19 oct	Privas (07)	Bus	4 km			RS	8 h Parking Daudet	Organisée par le CDRP 07 et le CDRP 84 Castagnade. Information suit	Cathy
Dimanche VS	19 oct	Bonnieux (84)	77 km autoroute	11 km	750 m	5 h 30	4	8 h	Forêt de Cèdres. Vallon de Sanguinette. Passage délicat	Serge
Mercredi VS	22 oct	St Quentin la Poterie (30)	50 km	14 km	200 m	5 h	3	8h30		Michel
Mercredi VS	22 oct	Orange (84) Parking Netto	Départ Netto	5,7 km	10 m	3 h	RS	9 h	La Meyne. Le plan d'eau. Future déviation	Guy
Vendredi VS	24 oct	A définir					2	13h30		Jean Michel
Dimanche VS	26 oct	Beaumont du Ventoux (84)	45 km	15 km	600 m	6 h	3	8 h 30	Ruines du château de Beaumont Chapelle St Sépulcre	Alain

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 VS	29 oct	Vercoiran (26)	60 km	16,5 km	580 m	6 h 30	4	8 h	Le moulin de Vercoiran	Bernard
Mercredi VS	29 oct	A définir					RS	9 h		Cathy
Vendredi VS	31 oct	St Etienne des Sorts (30)	23 km	10,5 km	260 m	3 h	2	13 h	Les capitelles. Oratoire St Roch	Christine
Mercredi	5 nov	Saumane (84)	50 km	14,5 km	650 m	6 h	4	8 h	Rocher des 3 Luisants via St Gens	Jean
Mercredi	5 nov	Piolenc (84)	10 km	6 km	10 m	3 h	RS	9 h	En commun avec le Pontet les Solars de Viron	Cathy
Vendredi	7 nov	A définir					RD	12h30		Maurice
Vendredi	7 nov	Le Barroux (84)	25 km	10 km	250 m	3 h	2	13 h	Autour du Barroux . Les deux abbayes	Georges
Dimanche	9 nov	Gordes (84)	60 km	18 km	650 m	6 h	4	8 h	Les Grailles, Abbaye de Sénanque	Brigitte
Mercredi	12 nov	Cavaillon (84) Vidaube	55 km	17 km	580 m	6 h	4	8 h 30	Les Aires de Bedoin en passant par le vallon du Colombier	Philippe
Mercredi	12 nov	Roquemaure (30)	10 km	5,5 km	10 m	3 h	RS	9 h	Les jardins de l'île	Cathy
Vendredi	14 nov	Bollène (84) La Roquette	15 km	7,5 km	130 m	2 h 30	RD	12h30	La boucle de Saint Blaise	Georges
Vendredi	14 nov	Lafare (84)	30 km	9 km	260 m	3 h	2	13 h	Vers la Roque Alric, la cascade	Christiane
Dimanche	16 nov	Sahune (26)	60 km	13 km	700 m	5 h 30	4	8 h	Villeperdrix. Les gorges de l'Eygue	Serge
Mercredi	19 nov	Flassan (84)	46 km	15 km	610 m	6 h	4	8 h	La combe de Cnaud . Chapelle St Jean	Roland
Mercredi	19 nov	Roquemaure (30)	13 km	5,5 km	30 m	3 h	RS	9 h	Tour carrée, bords du Rhône	Roger
Vendredi	21 nov	A définir					RD	12h30		Christiane

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	21 nov	A définir					2	13 h		Jean
Dimanche	23 nov	Méthamis (84)	50 km	15 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Combe d'Embarbe	Martine
Mercredi	26 nov	Caromb (84)	32 km	17 km	600 m	6 h 30	4	8 h	Col de la Madeleine	Bernard
Mercredi	26 nov	Châteauneuf du Pape (84)	10 km	5 km	55 m	3 h	RS	9 h	Pierre à feu. Tour de l'Hers	Guy
Vendredi	28 nov	A définir					RD	12h30		Georges
Vendredi	28 nov	Tavel (30)	20 km	10,5 km	280 m	3 h	2	13 h	Vallat de Malavel	Christine
Dimanche	30 nov	Fontaine de Vaucluse (84)	46 km	15 km	560 m	6 h	3	8 h 30	Circuit N/S entre Lagnes et Saumane	Alain
Mercredi	3 déc	Pierrelongue (26)	45 km	15 km	600 m	5 h	3/4	8 h 30	Rocher du Lion	Martine
Mercredi	3 déc	Vacqueyras (84)	20 km	5 km	15 m	3 h	RS	9 h	Canal St Martin	Guy
Vendredi	5 déc	Uchaux (84)	10 km	8 km	150 m	3 h	RD	12h30	Patrimoine d'Uchaux	Maurice
Vendredi	5 déc	A définir					2	13 h		Jean Michel
Dimanche	7 déc	Gigondas (84)	21 km	19 km	600 m	6 h	4	8 h	La fontaine des Fées	Brigitte
Mercredi	10 déc	Le Beaucet (84)	40 km	13 km	480 m	5 h	3	8 h 30	Autour du Beaucet	Jean
Mercredi	10 déc	Châteauneuf du Pape (84)	15 km	5,5 km	60 m	3 h	RS	9 h	Bois de Sénéchaux	Cathy
Vendredi	12 déc	St Victor la Coste (30)					RD	12h30		Christine
Vendredi	12 déc	Montségur sur Lauzon (26)	30 km	11 km	165 m	3 h 30	2	13 h	Bassin des Druides et château	Christiane

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	14 déc	Bédoin (84)	35 km	16 km	1000 m	6 h	4	8 h	La Beaume du Chat	Serge
Mercredi	17 déc	Blauvac (84)	38 km	18 km	500 m	6 h 30	4	8 h	Vallat de la Cenita	Bernard
Mercredi	17 déc	Sorgues (84)	15 km	5 km	10 m	3 h	RS	9 h	L'Oiselet	Roger
Vendredi	19 déc	A définir					RD	12h30		Georges
Vendredi	19 déc	Bollène (84)					2	13 h		Christine

Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 5 types :	
RANDO DOUCE :	Étape 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 :	Étape 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 :	Étape 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 :	Étape 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	Étape 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...	