

Dans le respect des dispositions sanitaires dues au Covid 19

Créé le 5 juillet 2022

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 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

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 à la catégorie : "Prochaines Randonnées de l'Arpo"

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller approx.	Distance km approx.	Durée Heures approx.	Dénivelé Mètres approx.	Niveau	Heure Départ d'Orange	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Samedi	03 Sept	JOURNEE DES ASSOCIATIONS de 10h à 17h Place Clémenceau								
Dimanche	04 Sept	Le Beucet (84)	35 km	15 km	6h	500 m	3	8h30		Alain
Mercredi	07 Sept	Mont Serein (84)	40 km	18 km	7 h	650 m	4	8h	Rochers de Cachillan	Christiane et Serge
Mercredi	07 Sept	Caderousse (84)	8 km	5,5 km	3h	10 m	RS	9h		Cathy
Vendredi	09 Sept	Bédoin Crillon le Brave (84)	43 km	9,6 km	4h	250 m	RD	13 h	Les carrières	Guy
Vendredi	09 Sept	Visan (84)	25 km	11,5 km	3h30	250 m	2	13h30	Le bois de Cubert	Christiane
Du Dim 11 au Sam 17 Septembre 2022										Dominique Elisabeth
Tour des lacs et volcans d'Auvergne										
Mercredi	14 Sept	Beauvoisin (26)	55 km	16,5 km	6h30	620 m	4	8h	Col de Milmandre- crêtes des Costes-col de la Croix	Michel

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approx	Durée Heures approx	Dénivelé Mètres approx	Niveau	Heure Départ d'Orange	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mercredi	14 Sept	Valaurie (26)	30 km	16 km	6 h	400 m	3	8h30	Valaurie – Réauville- Aiguebelle	André
Mercredi	14 Sept	Rochegude (26)	20 km	6 km	2h30	50 m	RS	9h	Autour de la chapelle Notre Dame des Aubignans	Maurice
Vendredi	16 Sept	Camaret sur Aygues (84)	8 km	10,5 km	3h15	10 m	RD	13 h	Château de Malijay	Hélène
Dimanche	18 Sept	Début opération 1000 pas en Vaucluse sortie autour du patrimoine								
Mercredi	21 Sept	Cabrières d'Aigues (84)	90 km	17 km	7 h	820 m	4	7h30	Le Mourre Nègre	Philippe
Mercredi	21 Sept	Venasque (84)	40 km	15 km	5 h	400 m	3	8 h 30	Venasque – le Beucet – Ravin de Fraischamp. (1000 pas en Vaucluse)	Roland
Mercredi	21 Sept	Camaret sur Aygues	8 km	5,5 km	3 h	10 m	RS	9 h	Bois et vignes	Cathy
Vendredi	23 Sept	Bollène (84)	20 km	11 km	3h30	300 m	2	13h30	ST Restitut - Barry (1000 pas en Vaucluse)	Cathy
Dimanche	25 Sept	Tricentenaire Mur de la Peste infos à suivre								
Mercredi	28 Sept	Vesc le Peinard (26)	61 km	16 km	6h30	620 m	4	8 h		Bernard
Mercredi	28 Sept	Bédoin (84) les Clops	50 km	13 km	4h30	600	3	8h30	La Tête du Gros Charme par la Combe Obscure	Roland
Mercredi	28 Sept	Derboux (84)	12 km	6 km	3 h	80 m	RS	9 h	Ruines de Boncavaï	Marie-Frédérique
Vendredi	30 Sept	Buisson (84)	30 km	8 km	3 h	55 m	RD	9 h 30	Villedieu – Rando resto (Prévoir entre 20 et 25 € pour le repas)	Cathy
Vendredi	30 Sept	Bénivay Ollon (26)	53 km	9 km	3 h	380 m	2	10 h	Les hauts de St Jean d'Ollon	Christiane
Dimanche	02 Oct	St Sauveur Gouvernet (26)	70 km	19 km	7 h	800 m	4	8 h	La Vanige	Christiane et Serge
Mercredi	05 Oct	Rémuzat (26) Montrond	72 km	16 km	6 h	700 m	4	8h	Tête du Mouret	Martine
Mercredi	05 Oct	Valaurie (26)	30 km	16 km	6 h	400 m	3	8h30	Valaurie – Réauville- Aiguebelle	André
Mercredi	05 Oct	Mornas (84)	14 km	5 km	3 h	4 m	RS	9 h	Le Lez	Guy
Vendredi	07 Oct	Cairanne (84)	18 km	8 km	3 h	200 m	RD	13h00		Hélène

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approx	Durée Heures approx	Dénivelé Mètres approx	Niveau	Heure Départ d'Orange	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi	07 Oct	Chamaret (26)	33 km	12 km	5 h	250 m	2	9 h 30	Rando à la journée - prévoir le pique-nique	Jean-Michel
Samedi	08 Oct	Marche de l'Enclave : En individuel ou par équipe relais (2 à 4 personnes) pour effectuer 42 km A la carte au départ de Grillon, Richerenches, Visan ou Valréas (étapes de 6 à 15 km) Au Profit de la Ligue contre le Cancer et des Restos du Cœur. Participation : 25 € par équipe relais, 10 € en individuel								Renseignements Christiane 06 18 38 95 92
Dimanche	09 Oct	Murs (84)	50 km	15 km	7 h	500 m	4	8h30	La Véroncle	Alain
Mercredi	12 Oct	Aubagne (13) Puits de Raimu	138 km par autoroute	15 km	6 h	680 m	4	7 h	Col d'Aubignane, grotte de Manon, Garlaban, Taomé, visite de la Treille en fin d'après-midi	Philippe 1 ^{er} groupe
Mercredi	12 Oct	Aubagne (13) Puits de Raimu par autoroute 29 €/pers	138 km	12 km	6 h	520 m	3	7h	Circuit allégé et moins rapide. Visite de la Treille en fin d'après-midi. Repas en commun au pied du Garlaban	2 ^{ème} groupe avec un animateur
Mercredi	12 Oct	Châteauneuf du Pape (84)	12 km	5,5km	2h30	100 m	RS	9 h	Circuit dans les vignes	Maurice
Vendredi	14 Oct	Le Crestet (84)	30 km	9 km	3 h	300 m	2	13h30	(1000 pas en Vaucluse)	Alain
Dimanche	16 Oct	Beaumes de Venise (84)	23 km	16 km	6 h	700 m	4	8h30	Chapelles et Grand Montmirail (1000 pas en Vaucluse)	Roger
Mercredi	19 Oct	St Auban sur Ouvèze (26)	70 km	16 km	6 h	700 m	4	8 h	Montagne de la Lirette	Martine
Mercredi	19 Oct	St Marcel d'Ardèche (07)	35 km	15 km	5h30	300 m	3	8 h30		Marie-Frédérique
Mercredi	19 Oct	Châteauneuf du Pape (84)	12 km	5,5 km	3 h	50 m	RS	9 h	Tour et ferme de l'Hers	Roger
Vendredi	21 Oct	Barbentane (13)	42 km	8 km	3h30	125 m	RD	13 h	Du moulin au mas de Ferrier	Guy
Vendredi	21 Oct	Laudun (30)	26 km	12 km	4 h	300 m	2 3	9h30	Le plateau de Lacau et le camp de César (passage du loup 27 cm) Randonnée à la journée prévoir pique-nique	Roland
Dimanche VS	23 Oct	St Léger du Ventoux (84)	50 km	17 km	7h	800 m	4	8h30	La Bluye	Alain
Mercredi VS	26 Oct	Bédoïn (84) Parking des Mélettes	50 km	16 km	7 h	740 m	4	8 h	Les glaciers du Mont Ventoux	Bernard
Mercredi VS	26 Oct	Sérignan du Comtat (84)	8 km	5 km	3 h	60 m	RS	9 h	Sentier botanique	Cathy
Vendredi VS	28 Oct	Rasteau (84)	22 km	8,5 km	3 h	150 m	RD	13 h	Le col de Viarès	Nicole

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approx	Durée Heures approx	Dénivelé Mètres approx	Niveau	Heure Départ d'Orange	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Vendredi VS	28 Oct	Saumane (84)	43 km	11 km	4 h	400 m	2	9h30	(1000 pas en Vaucluse) Randonnée à la journée prévoir pique- nique	Alain
							3			
Dimanche VS	30 Oct	Vacances scolaires pas de randonnée prévue voir programme 1000 pas en Vaucluse								
Mercredi VS	02 Nov	Saint Saturnin d'Apt (84)	75 km	12 km	5 h	550 m	3 4	8h30	Moulin de Javon et les Baumes des Eymians et de Roustan	Philippe
Mercredi VS	02 Nov	Piolenc (84)	10 km	5 km	3 h	10 m	RS	9 h	Du Rhône au grand Liman	Guy
Vendredi VS	04 Nov	Roaix (84)	26 km	8 km	3 h	200 m	RD	13 h	Ravin des Fouquasses	Cathy
Vendredi VS	04 Nov	Beaumes de Venise (84)	23 km	9 km	3 h	230 m	2	13 h30	Notre Dame d'Aubune Chapelle St Hilaire (1000 pas en Vaucluse)	Christiane
Dimanche VS	06 Nov	Lioux (84)	70 km	19 km	6 h	700 m	4	8h30	Combe de Vaumale - Combe de Lioux – Passages d'échelles (1000 pas en Vaucluse)	Christiane et Serge
Mercredi	09 Nov	Col de la Ligne (84)	69 km	18 km	6 h	450 m	4	8 h	Château de Javon	Martine
Mercredi	09 Nov	Sanilhac (30)	50 km	15 km	5 h	400 m	3	8h30	Chapelle St Vérédème Bord du Gardon	François
Mercredi	09 Nov	Suze la Rousse (26)	26 km	6 km	3 h	80 m	RS	9 h	Etang St Louis	Marie- Frédérique
Vendredi	11 Nov	FERIE : PAS DE RANDONNEE								
Dimanche	13 Nov	Les Taillades (84)	55 km	15 km	5 h 30	600 m	4	8h30	Les gorges de Badarel – Echelle passages techniques (1000 pas en Vaucluse)	Roger
Mercredi	16 Nov	Fontaine de Vaucluse (84)	55 km	12 km	5 h	500 m	3	8h30	Sur les traces du Pastoralisme Vauclusien	Philippe
Mercredi	16 Nov	Aubignan (84)	25 km	5,5 km	3 h	50 m	RS	9 h	Mont St Sauveur - Canal	Roger
Vendredi	18 Nov	Beaumes de Venise (84)	25 km	8 km	3 h	150 m	RD	12h 30	Le rocher de Rocalinaud	Maurice
Vendredi	18 Nov	Aiguèze (30)	28 km	9 km	3 h	250 m	2	13 h		Marie- Frédérique
Dimanche	20 Nov	Pierrevon (26)	45 km	15 km	7 h	700 m	4	8h30	Gouvernet	Alain

Jour	Date	Départ (lieu et département)	Nbre km aller	Distance km approx	Durée Heures approx	Dénivelé Mètres approx	Niveau	Heure Départ d'Orange	Informations complémentaires Parcours et observations	Animateurs Animatrices
Mercredi	23 Nov	Uchaux la Galle (84)	10 km	14 km	5h50	400 m	3	8h30	Le Boncavaï	André
Mercredi	23 Nov	Orange Le Grès (84)	6 km	6 km	3 h	50 m	RS	9 h		Marie- Frédérique
Vendredi	25 Nov	Lirac (30)	27 km	11,5 km	4 h	220 m	2	9h30	Ste Beaume par la Montagnette Randonnée à la journée prévoir pique- nique	Cathy
Samedi	26 Nov	ASSEMBLEE GENERALE 15 h HALL DES EXPOSITIONS								
Dimanche	27 Nov	Murs (84)	50 km	16 km	5 h 30	350 m	3	8 h 30	Grottes de Bérigoule	Martine
Mercredi	30 Nov	Bédoïn (84) Hameau les Fébriers	41 km	15 km	7 h	890 m	4	8 h	Les Bergeries du Mont Ventoux	Bernard
Mercredi	30 Nov	Gordes (84)	60 km	16 km	5h 30	400 m	3	8h30	Les trois Termes par la Sénancole	Roland
Mercredi	30 Nov	Piolenc (84)	10 km	5,200 km	3 h	4 m	RS	9 h	Du lac du Rat à l'Aygues	Guy
Vendredi	02 Déc	Randonnée restant à définir après reconnaissance					2			Jean-Michel
Dimanche	04 Déc	Sabliet (84)	20 km	17 km	5h30	800 m	4	8 h 30	Prébayon et St Amand	Christiane et Serge
Mercredi	07 Déc	La Roque sur Pernes (84)	47 km	15 km	5 h30	750 m	4	8 h	Les Crémales	Martine
Mercredi	07 Déc	Caderousse (84)	8 km	5 km	3 h	20 m	RS	9 h	Le lac et l'île des Brotteaux	Cathy
Vendredi	09 Déc	Piolenc (84)	10 km	8 km	2 h30	180 m	RD	12 h30	Le Paty St Pierre	Maurice
Vendredi	09 Déc	Derboux (84)	12 km	8 km	3 h		2	13 h	Les 3 chapelles	André
Dimanche	11 Déc	Orgon (13)	57 km	17 km	6h	550 m	4	8h30	La vallée Heureuse	Roger
Mercredi	14 Déc	St Maurice sur Aygues (26)	35 km	14 km	5 h	300 m	3	8 h 30	Vinsobres par les crêtes	Marie- Frédérique
Mercredi	14 Déc	Lirac (30)	27 km	5,5 KM	3 h	50 m	RS	9 h		Roger
Vendredi	16 Déc	Sérignan du Comtat (84)	12 km	8 km	3 h30	220 m	RD	12 h 30	Les bois de la Renjarde	Cathy
Vendredi	16 Déc	Randonnée restant à définir après reconnaissance					2	13 h		Jean-Michel

Dimanche	18 Déc	Flassan (84)	42 km	15 km	6 h	635 m	4	8 h 30	Bernard
		NOUS VOUS SOUHAITONS DE BONNES FETES DE FIN D'ANNEE							
Samedi	14 Janv	GALETTE DES ROIS 16 HEURES HALL DES EXPOSITIONS							

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

RANDONNEE PEDESTRE

Saison 2022/2023

Prénoms	NOMS	Téléphone	Adresse électronique
André	BODET	06.42.48.39.22	a84bodet@gmail.com
Alain	BONCIANI	06.51.48.69.75	a.bonciani@wanadoo.fr
Nicole	CHEVALLIER	06.72.11.83.58	nicole.steyer@orange.fr
Michel	COMMUNAL	04.90.34.87.56	micommunal@aol.com
Hélène	DALBIES	06.77.06.71.87	helenedalbies@gmail.com
Roland	DEPLACE	06.19.71.23.03	deplace.roland@gmail.com
Christine	FAVRE	06.10.44.05.39	cfavre317@orange.fr
Christiane et Serge	IGORA - FAURE	06.18.38.95.92	igora.christiane@neuf.fr
Jean Michel	FICHOT	06.72.66.70.28	famillefichot@gmail.com
François	GIRARD	07.81.21.84.30	girard.francois@free.fr
Martine	LITOLFF	06.87.56.87.11	vincentmartine@free.fr
Bernard	LOZANO	06.26.68.10.92	lozano.bernard@sfr.fr
Cathy	MOUYSET	06.83.50.56.19	catherine.oiseaux@hotmail.fr
Maurice	RASTOLDO	06.52.93.64.74	maurice74@free.fr
Philippe	SCHOUMAKER	06.12.95.77.33	philippeschoumaker@outlook.fr
Guy	SEGURET	06.08.75.06.80	guy.seguret@aliceadsl.fr
Roger	SILVA	06.44.88.55.41	rgrs057@gmail.com
Marie-Frédérique	TIBERGHEN	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 montagnoux. 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 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...

Il est indispensable : D'avoir des chaussures à semelle crantée, d'être équipé de bâtons.
 D'avoir sur soi la licence, la carte vitale et la carte mutuelle, la carte d'identité,
 Pour la rando-santé copie de vos prescriptions médicales.

Ne pas oublier 1 litre d'eau et selon la météo le chapeau, les lunettes de soleil et crème de protection solaire.

Conseil d'Administration 2021/2022 :

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHEN

Vice-Présidents : Roger SILVA et Dominique GRISLIN

Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE

Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Patrick LAUPIES

Webmaster : Roger SILVA

Responsable du programme des randonnées pédestres : Christiane IGORA

Responsable du programme marche nordique : Bernard GANICHOT

Administrateurs : Fred CAILHOL - Martine FICHOT -
 Michèle LELONG-SANTI - Elisabeth SCHWEITZER – Marie-Claire VARGAS.

Présidents d'honneur : Fernand LE MOUELLIC et Guy SEURET

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Roger SILVA : arpo.webmaster@gmail.com

Vous pouvez lui adresser photos et observations.

Pour obtenir tous renseignements sur l'Association : Michèle LELONG SANTI - 07 49 76 92 75 - arpo84.contact@gmail.com

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)
 Le dédommagement des chauffeurs est fixé à 8 centimes du km quel que soit le nombre de passagers

Se conformer aux directives sanitaires liées au Covid 19, en terme de covoiturage (4 passagers conseillés).