

ARPO		Programme RANDONNEE PEDESTRE, RANDO DOUCE et RANDO SANTE							1 <sup>er</sup> trimestre 2026										
Créé le 9/12/2025																			
<p><b>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...</b></p> <p><b>Possibilité de regroupement à titre privé sur le parking de l'Arc de Triomphe</b></p> <p><b>Le nombre (approximatif) de km covoiturage correspond à la distance entre le Parking Arc de Triomphe et le</b></p> <p><b>Le covoiturage est sous la responsabilité des chauffeurs.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p><b>Le nombre de participants à chaque randonnée étant restreint, veuillez-vous inscrire uniquement si vous êtes certain de pouvoir participer.</b></p> <p><b>En cas d'empêchement, prévenez rapidement l'animateur afin que quelqu'un d'autre puisse prendre votre place.</b></p> <p><b>Spécifique Rando-Santé :</b> 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.</p> <p>Avoir dans le sac à dos : photocopies de ses ordonnances.</p>																			
<p><b>Inscription auprès de l'animateur par SMS, dans la limite de 24 personnes par randonnée.</b></p> <p><b>Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif.</b></p> <p><b>Il est essentiel de vérifier si des modifications n'ont pas été apportées en consultant le blog dans le menu : "Nos rando"</b></p>																			
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	7 janv	Fontaine de Vaucluse (84)	46 km	15 km	560 m	6 h	3	8 h 30	Circuit entre Lagnes et Saumane	Alain									
Mercredi	7 janv	Mornas (84)	12 km	5 km	10 m	3 h	RS	9 h	La roulette. Limon	Guy									
Vendredi	9 janv	Aubignan (84)	21 km	8 km	50 m	3 h	RD	12 h 30	Gargamiane	Marie-Frédérique									
Vendredi	9 janv	A préciser					2	13 h		Jean Michel									
Dimanche	11 janv	Méthamis (84)	40 km	15 km	600 m	6 h	3	8 h 30		Alain									
Mercredi	14 janv	Gras (07)	53 km	13,5 km	530 m	5 h 30	3	8 h	Dent de Rez	Jean									

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	14 janv	Montfaucon (30)	15 km	5,5 km	35 m	3 h	RS	9 h	Chapelle Saint Martin du Jonquier	Roger
Vendredi	16 janv	A préciser					RD	13 h 30		Christiane
Vendredi	16 janv	Le Barroux (84)	30 km	10 km	300 m	3 h 15	2	13 h	Autour du Barroux	Georges
Dimanche	18 janv	Beaumes de Venise (84)	26 km	17 km	700 m	6 h	4	8 h	Lafare. Rocher de Rocalinaud	Brigitte
Mercredi	21 janv	Faucon (84)	35 km	16 km	500 m	5 h	3	8 h 30	Trois rivières	Martine
Mercredi	21 janv	Sarrians (84)	10 km	5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Entre Sarrians et Jonquieres	Maurice
Vendredi	23 janv	Buisson (84)	24 km	8 km	200 m	3 h	RD	12 h 30	Au-dessus de Buisson	Maurice
Vendredi	23 janv	Séguret (84)	25 km	9 km	300 m	3 h	2	13 h	Chapelle Notre Dame d'Aubusson	Christiane
Samedi	24 janv	GALETTE DES ROIS 16 H THEATRE MUNICIPAL								
Dimanche	25 janv	En attente proposition					4			
Mercredi	28 janv	Caromb (84)	30 Kms	17 km	600 m	6 h 30	4	8H	Col de la Madeleine	Bernard
Mercredi	28 janv	Vacqueyras (84)	20 km	5 km	15 m	3 h	RS	9 h	Canal St Martin	Guy
Vendredi	30 janv	Uchaux (84)	10 km	6 km	110 m	2 h 30	RD	12 h 30	Le tour de Roquecourbe	Georges
Vendredi	30 janv	Four (30)	20 km	11 km	270 m	3 h 15	2	13 h	Falaises de Pujaut	Christine
Dimanche	1 fevr	Cabrières d'Avignon (84)	45 km	16 km	500 m	6 h	3	8 h 30	Croix des Baux	Alain
Mercredi	4 fevr	Pierrelongue (26)	47 km	15 km	600 m	5 h	3/4	8 h 30	Rocher du Lion	Martine
Mercredi	4 fevr	Sérignan (84)	12 km	5 km	14 m	3 h	RS	9 h	Les lacs	Guy

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	6 fevr	A préciser					RD	12 h 30		Christine
Vendredi	6 fevr	Saint Restitut (26)	28 km	9 km	220 m	3 h	2	13 h	Château et village troglodyte du Barry	Jean
Dimanche	8 fevr	Sénanque (84)	45 km	15,5 km	550 m	6 h	3	8 h 30		Alain
Mercredi	11 fevr	Suzette (84)	28 km	16 km	650 m	6 h	4	8 h	Roubiol, col de la Chaîne	Philippe
Mercredi	11 fevr	Sorgues (84)	18 km	5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Le petit Gigognan	Marie-Frédérique
Vendredi	13 fevr	Chusclan (30)	22 km	7,6 km	200 m	3 h	RD	13 h	Montée un peu raide au château	Maurice
Vendredi	13 fevr	Blauzac (30)	55 km	12,6 km	160 m	4 h	2	9 h 30	Les Capitelles Prévoir pique-nique	Georges
Dimanche VS	15 fevr	Méthamis (84) Faraud	45 km	18 km	650 m	6 h	4	8 h	Rocher du Cire	Martine
Mercredi VS	18 fevr	A préciser					3			Christine
Mercredi VS	18 fevr	Derboux (84)	15 km	5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Chapelle St Pierre	Roger
Vendredi VS	20 fevr	Pont St Esprit (30)	25 km	7 km	150 m	3 h	RD	13 h	Bois de la Blache	Marie-Frédérique
Vendredi VS	20 fevr	Montségur sur Lauzon (26)	30 km	11 km	165 m	3 h 30	2	13 h 30	Bassin des Druides	Christiane
Dimanche VS	22 fevr	Plaisians (26)	58 km	16 km	700 m	6 h	4	8 h	Tour de la Nible	Brigitte
Mercredi VS	25 fevr	A préciser					3			Jean Michel
Mercredi VS	25 fevr	Sarrians (84)	14 km	6 km	10 m	3 h	RS	9 h	Le Château de Tourreau	Marie-Frédérique
Vendredi VS	27 fevr	Taulignan (26)					RD	9 h 30	Prévoir pique-nique	Marie-Frédérique
Vendredi VS	27 fevr	Séguret (84)	22 km	10 km	310 m	3 h	2	13 h	Retour château	Christine

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 VS	1 mars	A préciser					3			Alain
Mercredi	4 mars	Blauvac (84)	40 km	13,5 km	450 m	5 h	3	8 h 30	Boucle par Méthamis depuis Blauvac	Michel
Mercredi	4 mars	Chusclan (30)	22 km	4,5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Jusqu'à la ferme du château	Maurice
Vendredi	6 mars	Sauveterre (30)	18 km	8,5 km	140 m	3 h	RD	13 h	Le roucas	Marie-Frédérique
Vendredi	6 mars	A préciser					2	13 h 30		Jean Michel
Dimanche	8 mars	Pierrevon (84) Vaux	40 km	15,5 km	680 m	6 h	4	8 h 30	Toulourenc	Alain
Mercredi	11 mars	Bourg St Andéol (07) St Rémèze	35 km	16 km	550 m	6 h	4	8 h	Forêt de Laoul, grotte de Pascaloun, gorges de Rimouren	Philippe
Mercredi	11 mars	Courthezon (84)	15 km	5 km	30 m	3 h	RS	9 h	Etang salé et chapelle Saint Georges	Roger
Vendredi	13 mars	A préciser					RD	13 h		Christiane
Vendredi	13 mars	Méthamis (84)	40 km	10 km	285 m	3 h 15	2	10 h	Sommet de la Gacholle Prévoir pique-nique	Georges
Dimanche	15 mars	A préciser					4	9 h	Elections	Christine
Mercredi	18 mars	Vesc (26)	75 km	19 km	700 m	6 h	4	8 h	Montagne du Ruy	Martine
Mercredi	18 mars	Sablet (84)	25 km	5 km	100 m	3 h	RS	9 h	Les Briguerres	Guy
Vendredi	20 mars	St Victor la Coste (30)	25 km	8,2 km	200 m	3h	RD	13 h	Visite du village en fin de rando	Maurice
Vendredi	20 mars	Roaix (84)	25 km	12,5 km	350 m	4 h	2	9 h 30	Le bois des Abrigeaux Prévoir pique-nique	Christiane
Dimanche	22 mars	En attente proposition					4		Elections	

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	25 mars	Buis les Baronnies (26)	50 km	16 km	600 m	6 h 30	4	8 h	La montagne des plates	Bernard
Mercredi	25 mars	A préciser					RS	9 h		Roger
Vendredi	27 mars	A préciser					RD	13 h		Christiane
Vendredi	27 mars	Villedieu (84)	30 km	11 km	310 m	3 h 15	2	13 h 30	Chapelles Ste Croix et St Laurent	Christine
Dimanche	29 mars	Lagnes (84)	50 km	20 km	600 m	6 h	4	8 h	Le Suéi . Cabrières d'Avignon	Brigitte

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 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...	