



(Sous réserve des dispositions sanitaires dues au Covid 19)

Modifié le 28 avril 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, etc...)

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. Utilisation de gel hydro-alcoolique avant et après les trajets.

Tous les occupants du véhicule porteront un masque à l'aller et au retour, et descendront du véhicule avec le masque.

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.

**Indispensable, se munir de : gel hydro-alcoolique, masque et lingettes désinfectantes.**

Page **1**/8

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	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ Orange	Informations complémentaires Parcours et <b>observations</b>	Animateurs Animatrices
(éventuelles annotations)											
Vendredi	1er Avril	Valaurie (26)	56 km	12 km	5 h	250 m	RD	9 h 15	9 h 30	Visite du Village <b>Randonnée à la journée - Prévoir</b>	CATHY <b>Pique-nique</b>
Vendredi	1er Avril	Crestet (84)	30 km	9 km	3 h	300 m	2	13 h 15	13 h 30		ALAIN
Dimanche	3 Avril	St-May (26)	70 km	15,5 km	5 h 30	850 m	4	8 h 15	8 h 30	Tour de la Montagne du Buègue	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	6 Avril	Uchaux (84) Le Castellas	10 km	22,9 km 27,4 km	7 h 30 9 h	295 m 355 m	4 5	7 h 45 Yersinia	8 h 00 Pestis	Spécial entraînement pour le Mur de la Peste	JEAN MICHEL L
<p>Tous les randonneurs s'élanceront ensemble sur la 1ère boucle de 22,9 kms. A l'issue de cette 1ère boucle, ceux qui le souhaitent pourront s'arrêter (et rester là à attendre, ou repartir chez eux). Les autres feront la 2ème boucle de 4,5 kms pour arriver à un total de 27,4 kms <b>Cette sortie s'adresse tout particulièrement aux inscrit(e)s sur le Mur de la Peste du 1er juin en options 27 et 22 kms,</b> De par les kilométrages et les dénivelés comparables, elle leur permettra de situer par rapport à leur capacité à parcourir les 22 ou les 27 kilomètres du Mur de la Peste.</p>											
Mercredi	6 Avril	Taulignan (26)	40 km	14 km	4 h 50	300 m	3	8 h 15	8 h 30	Le Chemin des Invasions Berge du Lez	ANDRE
Mercredi	6 Avril	Orange (84)	0 km	4 km	3 h	10 m	RS	8 h 40	9 h 00	La Meyne au départ du Parking Casino	GUY

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et <b>observations</b>	Animateurs Animatrices
	(éventuelles annotations)										
Vendredi	8 Avril Modifié le 30/03/2022	St-Restitut (26)	31 km	9 km	3 h 30	180 m	RD	12 h 45	13 h 00	Village troglodytique du Barry	CATHY
Vendredi	8 Avril	St-Geniès de Comolas (30)	15 km	10 km	3 h 30	350 m	2	13 h 15	13 h 30	La Montagne et la grotte	JEAN MICHEL F
Dimanche	10 Avril Modifié le 07/04/2022	Cabrières d'Avignon (84) Vac.scol.	50 km	16,5 km	7 h	600 m	4	8 h 45 Elections	9 h 00		ALAIN
Mercredi	13 Avril	Les Alazards Cmme de Beaumont du Vtx (84)	43 km	15 km	6 h	850 m	4	7 h 45	8 h 00	La Plate	ALAIN
Mercredi	13 Avril	St-Martin d'Ardèche (07)	34 km	16 km	5 h 30	400 m	3	8 h 15	8 h 30	Le Haut louby	MARIE-FREDERIQUE
Mercredi	13 Avril	Cairanne (84)	20 km	6 km	3 h	30 m	RS	8 h 45	9 h 00	Autour de l'Etang de Bel Air	MAURICE
Vendredi	15 Avril	Mondragon (84)	18 km	8 km	3 h	160 m	RD	12 h 45	13 h 00		GUY
Vendredi	15 Avril	St-Roman de Malegarde (84)	27 km	9 km	3 h 30	200 m	2	13 h 15	13 h 30	De Variès au Débat	JEAN MICHEL L
Dimanche	17 Avril	<b>Pâques : pas de randonnée</b>									
Mercredi	20 Avril	La Roche sur Buis (26)	60 km	18 km	6 h 30	800 m	4	7 h 45	8 h 00	Montagne du Gravas	MARTINE
Mercredi	20 Avril	St-Saturnin lès Apt (84)	77 km	15 km	5 h 30	450 m	3	8 h 15	8 h 30	Le sentier des Aiguiers	PHILIPPE
Mercredi	20 Avril	Caderousse (84)	10 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le Barrage	CATHY
Vendredi	22 Avril	Valaurie (26)	56 km	12 km	5 h	250 m	RD	9 h 15	9 h 30	Visite du Village <b>Randonnée à la journée - Prévoir Pique-nique</b>	CATHY
Vendredi	22 Avril	Lafare (84)	30 km	9 km	3 h	250 m	2	13 h 15	13 h 30	Vers La Roque Alric La Cascade de Lafare	CHRISTIANE
Dimanche	24 Avril Vac.scol.	Bédoin (84)	40 km	14 km	6 h	820 m	4	8 h 45 Elections	9 h 00	Les Combes de Curnier et de Malaval	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	27 Avril	St-Privas de Champclos (30)	53 km	16 km	6 h 30	600 m	4	7 h 45	8 h 00		BERNARD
Mercredi	27 Avril	Pouls (30)	50 km	15 km	6 h	450 m	4	8 h 15	8 h 30	Passages délicats	FRANCOIS
Mercredi	27 Avril Modifié le 21/04/2022	Caderousse (84)	10 km	5 km	3 h	10 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le Barrage (reprogrammation de la randonnée du 20 avril perturbée par la pluie)	CATHY

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et <b>observations</b>	Animateurs Animatrices
Vendredi	29 Avril	Montségur-sur-Lauzon (26)	31 km	11 km	5 h	200 m	RD	12 h 45	13 h 00	Combalou les garrigues	CATHY
Vendredi	29 Avril	Sérignan du Comtat (84)	8 km	8 km	3 h 30	150 m	2	13 h 15	13 h 30	Chemin botanique	ANDRE
Dimanche	1er Mai	Savoillan (84)	60 km	Le Printemps du TOULOURENC			4	7 h 30	7 h 45	Se renseigner et s'inscrire auprès de La borie de Piégu Le tour de Vicq Découverte botanique	BERNARD
		12 km		5 h 30	600 m	3					
		12 km		5 h	450 m	3					
				2 h	Promenade nature						
Précisé le 17.04.2022											
Mercredi	4 Mai	Comps (26)	62 km	16 km	7 h	1100 m	5	7 h 30	7 h 45	La boucle de Comps, <b>des montées raides et des descentes à pic</b>	MICHEL
Mercredi	4 Mai	Abbaye de Sénanque Cmme de Gordes (84)	60 km	15 km	5 h	500 m	3	8 h 15	8 h 30	Les Boujolles	MARTINE
Mercredi	4 Mai	Non prévu	km	km	3 h	m	RS	h	h	Reportée au samedi 7 mai	
Mercredi	4 Mai	Gigondas (84)								Accompagnement scolaire des classes de Carpentras	ANNULATION
Annulation le 13.04.2022											
Vendredi	6 Mai	Gigondas (84)								Accompagnement scolaire des classes de Carpentras	ANNULATION
Annulation le 13.04.2022											
Vendredi	6 Mai	Buisson (84)	30 km	8,5 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Boucle de Buisson à Villedieu	NICOLE
Modifié le 28.03.2022											
Vendredi	6 Mai	Pujaut (30)	23 km	10 km	3 h 30	250 m	2	13 h 15	13 h 30	D'une falaise à l'autre	JEAN MICHEL F
Mis à jour le 24/04/2022											
Samedi	7 Mai						RS	9 h 15	9 h 30	Stand ARPO sur la Colline d'Orange	GUY
		Journée du parcours du cœur En association avec Les Amis de la Colline, le Lion's Club et la Fondation Française de Cardiologie									
Modifié le 28/04/2022							RD	13 h 15	13 h 30	Stand ARPO sur la Colline d'Orange	CHRISTIANE
Dimanche	8 Mai	Lioux (84)	70 km	19 km	6 h	700 m	4	7 h 45	8 h 00	Combe de Vaumale, Combe de Lioux <b>Plusieurs passages d'échelles</b>	CHRISTIANE et SERGE
Mercredi	11 Mai	Somecure (26) Cmme de Montauban sur l'Ouvèze	76 km	17 km	6 h	750 m	4	7 h 15	7 h 30	Montagne de Chamouse	MARTINE
Mercredi	11 Mai	Non programmé à ce jour	km	km	h	m	3	8 h 15	8 h 30		
Mercredi	11 Mai	St-Maurice sur Eygues (26)	28 km	5 km	3 h	60 m	RS	8 h 45	9 h 00	Du Village à l'Eygues <b>Suivi d'un Pique-nique</b>	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	13 Mai	Combe (30) Cmme de Sabran	30 km	13,5 km	4 h 30	200 m	2	9 h 15	9 h 30	Sabran, Chapelle St-Sépulcre <b>Randonnée à la journée - Prévoir Pique-nique</b>	CHRISTIANE
Modifié le 23/04/2022											

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et <b>observations</b>	Animateurs Animatrices
Vendredi	13 Mai	Non prévu	km	km	h	m	RD	h	h	Les animateurs RD RS sont retenus par une journée de formation	
Samedi	14 Mai	L'ARPO fête ses 25 ans - Salle DAUDET - ORANGE - à 12h00								Inscription avant le 30 avril	
Dimanche	15 Mai	Venterol (26)	45 km	17 km	7 h	1000 m	4	8 h 15	8 h 30		ALAIN
Mercredi	18 Mai	Roche St-Secret (26)	48 km	17 km	7 h	1000 m	5	7 h 30	7 h 45	La Lance Rocher Garaux	MICHEL
Mercredi	18 Mai	Non programmé à ce jour	km	km	h	m	3	8 h 15	8 h 30		
Mercredi	18 Mai	Bouchet (26)	22 km	5 km	3 h	30 m	RS	8 h 45	9 h 00	En suivant l'Hérin	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	20 Mai	Uchaux (84)	10 km	8 km	3 h	200 m	RD	12 h 45	13 h 00	La Galle	GUY
Vendredi	20 Mai	Rochegude (26)	14 km	9,5 km	3 h	170 m	2	13 h 15	13 h 30	La Dame de Rochegude	JEAN MICHEL L
Dimanche	22 Mai	Suzette (84)	32 km	16 km	5 h 30	730 m	4	7 h 45	8 h 00	Les Crêtes de St-Amand et d'Arfuyen, <b>Descentes raides.</b>	ROGER
Mercredi	25 Mai	Chartreuse de Valbonne (30) Cmme St-Michel Euz	35 km	16,5 km	6 h 30	660 m	4	7 h 45	8 h 00		BERNARD
Mercredi	25 Mai	Non programmé à ce jour	km	km	h	m	3	8 h 15	8 h 30		
Mercredi	25 Mai	Roquemaure (30)	15 km	6 km	4 h	120 m	RS	8 h 45	9 h 00		GUY
Vendredi	27 Mai	St-Etienne des Sorts (30)	30 km	9 km	3 h	250 m	2	8 h 15	8 h 30	Les Costes <b>En matinée seulement</b>	ANDRE
Vendredi	27 Mai	Rochegude (26)	20 km	9 km	3 h	120 m	RD	12 h 45	13 h 00	Circuit des 2 chapelles	MAURICE
Dimanche	29 Mai	Fêtes des Mères : pas de randonnée									
Mercredi	1er Juin	Le Mur de la Peste	A voir	27 km	Journée entière	+350 m -950 m	5	5 h 45	6 h 00	De la Ferme St-Hubert au Parking Bourbourin Lagnes/Cabrières	JEAN MICHEL L et BERNARD
Mercredi	1er Juin	Le Mur de la Peste	A voir	22 km	8 h	+300 m -820 m	4	5 h 45	6 h 00	Du Col de la Ligne au Parking Bourbourin Lagnes/Cabrières	PHILIPPE, SERGE et CHRISTIANE
Mercredi	1er Juin	Le Mur de la Peste	A voir	15 km	6 h	+230 m -500 m	3	5 h 45	6 h 00	De X D4 alt 511 avec le Mur au Parking Bourbourin Lagnes/Cabrières	MARIE-FREDERIQUE et NICOLE
Mercredi	1er Juin	Le Mur de la Peste	A voir	12 km	5 h 30	+170 m -430 m	2	5 h 45	6 h 00	De X D177 alt 502 avec le Mur au Parking Bourbourin Lagnes/Cabrières	CATHY

Jour	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et <b>observations</b>	Animateurs Animatrices
Mercredi	1 <sup>er</sup> Juin	Non prévu	km	km	h	m	RS	h	h		
Vendredi	3 Juin	Lagarde-Paréol (84) (départ Cimetière)	12 km	11 km	4 h	170 m	2	9 h 15	9 h 30	Massif d'Uchaux par Chemin Blanc <b>Randonnée à la journée - Prévoir</b>	ROLAND Pique-nique
Vendredi	3 Juin Modifié le 28.03.2022	Pujaut (30)	20 km	8,5 km	3 h	100 m	RD	12 h 45	13 h 00	Sur la Colline	NICOLE
Dimanche	5 Juin	Cabrières d'Aigues (84) (par autoroute)	96 km	17 km	7 h	820 m	4	7 h 15	7 h 30	Le Mourre Nègre	PHILIPPE
Mercredi	8 Juin	Flassan (84)	42 km	18 km	6 h	600 m	4	7 h 45	8 h 00	Chapelle St-Jean Jas de Remelin	MARTINE
Mercredi	8 Juin	Valliguières (30)	34 km	16 km	4 h 50	350 m	3	8 h 15	8 h 30	La Combe Vayer	ANDRE
Mercredi	8 Juin	Aubignan (84)	25 km	5 km	3 h	50 m	RS	8 h 45	9 h 00	Mont St-Sauveur et Canal	ROGER
Vendredi	10 Juin	Sérignan du Comtat (84)	10 km	9 km	3 h	200 m	RD	12 h 45	13 h 00	De Sérignan à Uchaux	MAURICE
Vendredi	10 Juin	St-Laurent des Arbres (30)	18 km	12,5 km	4 h	200 m	2	13 h 15	13 h 30		JEAN MICHEL F
Dimanche	12 Juin Modifié le 30.03.2022	Pierrevon cmme de MOLLANS sur l'O (26)	45 km	15 km	6 h	600 m	4	8 h 45 Elections	9 h 00		ALAIN
Mercredi	15 Juin	Plaisians (26)	55 km	15,5 km	6 h 30	720 m	4	7 h 45	8 h 00		BERNARD
Mercredi	15 Juin	Bédoin (84) Chapelle de la Madeleine	40 km	13 km	5 h	600 m	3	8 h 15	8 h 30	La Tête du Gros Charme par la Combe Obscure	ROLAND
Mercredi	15 Juin	Mondragon (84)	20 km	5 km	3 h	15 m	RS	8 h 45	9 h 00	Le Partage des Iles	MARIE-FREDERIQUE
Vendredi	17 Juin	Laudun (30)	25 km	12 km	4 h	280 m	2	9 h 15	9 h 30	Plateau de Lacau, Camp de César <b>Randonnée à la journée - Prévoir</b>	ROLAND Pique-nique
Vendredi	17 Juin	A déterminer	km	km	h	m	RD	12 h 45	13 h 00		GUY
Dimanche	19 Juin	Flassan (84)	45 km	14 km	5 h 30	630 m	4	8 h 45 Elections	9 h 00	La Combe de Canaud	ROGER
Mercredi	22 Juin	Cheval Blanc (84)	55 km	16 km	6 h	600 m	4	7 h 45	8 h 00	Font de l'Orme Rocher de la Croix de Fer	PHILIPPE
Mercredi	22 Juin	Non programmé à ce jour	km	km	h	m	3	h	h		

Jour (éventuelles annotations)	Dates	Départ Lieu - département	Nb km aller	Distance kms approx.	Durée heures approx.	Dénivelé mètres approx.	Niveau	Heure Regrou- pement	Heure Départ	Informations complémentaires Parcours et <b>observations</b>	Animateurs Animatrices
Mercredi	22 Juin	Châteauneuf du Pape	15 km	5 km	3 h	1 m	RS	8 h 45	9 h 00	Lîle de l'Oiselet	ROGER
Du Au	23 Juin 30 Juin	Roquebilières (06) Séjour organisé par l'ARPO									DOMINIQUE et ELISABETH
Lundi	4 Juillet	Réunion PROGRAMME Septembre, Octobre, Novembre, Décembre (chez CHRISTIANE) RS et RD à 16h00, RP à 17h00									



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

RANDONNEE PEDESTRE			
Saison 2020/2021			
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
Jean Michel	LOUIS	06.25.72.77.67	jm-louis.ec@orange.fr
Bernard	LOZANO	06.26.68.10.92	lozano.bernard@sfr.fr
Cathy	MOUYSSET	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	TIBERGHIE	06.14.28.09.80	mf.tiberghien@gmail.com

Les randonnées sont recensées en fonction de leurs difficultés et selon 5 types :	
<b>RANDO DOUCE :</b>	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.
<b>NIVEAU 2 :</b>	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.
<b>NIVEAU 3 :</b>	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.
<b>NIVEAU 4 :</b>	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.
<b>NIVEAU 5 :</b>	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.
<b>RAPPEL :</b> 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.  
Avoir sur soi la licence, la carte vitale et la mutuelle, la carte d'identité, 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 2019/2020

Présidente : Marie-Frédérique TIBERGHIE  
Vice-Présidents : Roger SILVA et Dominique GRISLIN  
Trésorières : Monique ARMAND – Christine FAVRE  
Secrétaires : Jacqueline PONSIN et Patrick LAUPIES  
Webmaster : Jean Michel LOUIS  
Responsable du programme des randonnées pédestres : Chritiane 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 SEGURET

blog : <http://arpoorange.hautetfort.com> – Responsable du blog : Jean-Michel LOUIS : [arpo.webmaster@gmail.com](mailto:arpo.webmaster@gmail.com)  
Vous pouvez lui adresser photos et 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, 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 (3 à 4 passagers conseillés).