

Dans le respect des dispositions sanitaires dues au Covid 19

Créé le 19 mars 2024

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

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	3 Avril	Les Alazards (84)	43 km	15,5 km	850 m	6 h	4	8 h		Alain
Mercredi	3 Avril	Four (30)	20 km	17 km	350 m	6 h	3	8 h 30		Christine
Mercredi	3 Avril	Châteauneuf du Pape (84)	8 km	5 km	30 m	3 h	RS	9 h	Château de Veaudieu	Marie-Frédérique
Vendredi	5 Avril	Le Barroux (84)	34 km	10,5 km	350 m	3 h 15	2	13h30	L'aqueduc, les deux abbayes	Christiane
Samedi	6 Avril	Châteauneuf de Gadagne (84)	35 km	8 km	50 m	3 h	RD	8 h	Journée rando pour tous Prévoir pique-nique	Christine
Samedi	6 Avril	Châteauneuf de Gadagne (84)	35 km	5 km	20 m	3 h	RS	8 h	Journée rando pour tous Prévoir pique-nique	Cathy
Dimanche	7 Avril	St Rémy (13) La Galine	50 km	12,5 km	750 m	5 h	4	8 h	Les crêtes de Romanin	Serge

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 Avril	Chusclan (30)	21 km	20 km	620 m	6 h	4	8 h	Dent de Marcoule et château de Gicon	Philippe
Mercredi	10 Avril	Sernhac (30)	40 km	16 km	430 m	6 h	3	8 h 30	Pont du Gard	André
Mercredi	10 Avril	Sauveterre (30)	12 km	6 km	10 m	3 h	RS	9 h	Contre canal	Cathy
Vendredi	12 Avril	La Roque Alric (84)	30 km	7 km	280 m	3 h	RD	9 h 30	Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique	Maurice
Vendredi	12 Avril	Bagnols sur Cèze (30)	25 km	8,5 km	300 m	3 h	2	13h30	Chapelle Saint Pierre de Castres	Michel
Dimanche	14 Avril	Estellon (26)	75 km	17 km	1000 m	6 h 30	5	8 h	L'Angèle	Martine
Mercredi	17 Avril	Lioux (84) Vevouil	78 km	16 km	700 m	5 h 30	4	8 h	Beaume de Roustan (passage escarpé)	Martine
Mercredi	17 Avril	Belvezet (30)	58 km	16 km	430 m	6 h	3	8 h 30	Le mas de l'ancienne église	André
Mercredi	17 Avril	Laudun (30)	25 km	4,5 km	80 m	3 h	RS	9 h	Le camp de César	Roger
Vendredi	19 Avril	Saint Restitut (26)	30 km	9 km	200 m	3 h	RD	13 h	Le Barry	Cathy
Vendredi	19 Avril	Orsan (30)	23 km	8 km	260 m	3 h	2	13 h30	Camp de César et Plateau de Lacaux (Montée raide sur 300 m et passage étroit 27 cm)	Jean
Dimanche VS	21 Avril	Le Barroux (84) Abbaye Ste Madeleine	40 km	16 km	600 m	6 h	4	8 h 30	Les crêtes d'Arfuyen. Le pas du loup	Brigitte
Mercredi VS	24 Avril	Bédoin (84)	45 km	18 km	620 m	6 h	4	8 h	Sentier Marcel Archinard	Bernard
Mercredi VS	24 Avril	Saint Michel D'Euzet (30)	37 km	15 km	350 m	5 h	3	8 h 30	Les cascades de Sautadet	Jean Michel
Mercredi VS	24 Avril	Chusclan (30)	21 km	5,5 km	60 m	3 h	RS	9 h	Journée rencontre avec RS les Solars du Viron du Pontet, prévoir pique-nique	Cathy
Vendredi VS	26 Avril	Vaison la Romaine (84)	25 km	11 km	310 m	3 h	2	13h30	Pie Servie	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	28 Avril	Savoillan (84)	60 km	10 km	200 m	3 h	3	7 h 30	Le Printemps du Toulourenc S'inscrire avant le 24 avril Informations à suivre sur le blog	Christine
Dimanche VS	28 Avril	Savoillan (84)	60 km	15 km	520 m	6 h	4	7 h 30	Le Printemps du Toulourenc S'inscrire avant le 24 avril Informations à suivre sur le blog	Christine
Mercredi VS	1 Mai	La Lèque (30)	50 km	14 km	350 m	5 h	3	8 h 30	La table du Turc et la pierre plantée	André
Mercredi VS	1 Mai	Rochevade (26)	12 km	6 km	120 m	3 h	RS	9 h	Les deux chapelles	Maurice
Vendredi VS	3 Mai	A définir					RD	13 h		Cathy
Vendredi VS	3 Mai	Derboux (84)	17 km	8 km	200 m	3 h	2	13 h 30	Les deux chapelles	André
Dimanche VS	5 Mai	Monieux (84)	65 km	20 km	800 m	6 h	4	8 h	Les gorges de la Nesque	Serge
Mercredi	8 Mai	Bollène (84)	25 km	18 km	800 m	6 h	4	8 h	Au milieu des bois	Jean Michel
Mercredi	8 Mai	Saumane (84)	40 km	13 km	400 m	5 h	3	8 h 30		Alain
Mercredi	8 Mai	Courthézon (84)	15 km	5 km	30 m	3 h	RS	9 h	Etang salé et chapelle Saint Georges	Roger
Vendredi	10 Mai	Beaumes de Venise (84)	24 km	8,5 km	232 m	3 h	2	13h30	Rocher de Rocalinaud	Jean
Dimanche	12 Mai	Entrechaux (26)	35 km	16, 5 km	650 m	6 h	4	8 h 30	Quelques passages avec les mains	Alain
Mercredi	15 Mai	Murs (84)	50 km	19 km	610 m	6 h	4	8 h	Les grottes de Bérigoule	Philippe
Mercredi	15 Mai	La Chartreuse-de- Valbonne (30)	35 km	16 km	400 m	5 h	3	8 h 30		Christiane
Mercredi	15 Mai	Malemort du Comtat (84)	30 km	5,5 km	50 m	3 h	RS	9 h	Journée rencontre avec RS les Solars du Viron du Pontet, prévoir pique-nique	Cathy
Vendredi	17 Mai	Mornas (84)	11 km	8 km	275 m	3 h 30	RD	13 h	Le Montmout	André

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	17 Mai	Puyméras (84)	34 km	11,5 km	450 m	3 h 30	2/3	9 h 30	Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique	Christiane
Dimanche	19 Mai	Pentecôte pas de randonnée								
Mercredi	22 Mai	Aulan (26)	78 km	15 km	800 m	5 h 30	4	8 h	Montagne du Buc	Martine
Mercredi	22 Mai	Roquemaour (30)	13 km	5,5 km	20 m	3 h	RS	9 h	La tour carrée et les bords du Rhône	Roger
Mercredi Jeudi Vendredi	22 23 24 mai	Séjour à St Cirgues en Montagne (07)					2/3		Séjour complet	Marie- Frédérique
Dimanche	26 Mai	Fête des Mères pas de randonnée								
Mercredi	29 Mai	Arpavon (26)	58 km	20 km	830 m	7 h	4	8 h	Montagne de Buisseron	Bernard
Mercredi	29 Mai	Orange le Grès (84)	8 km	5 km	30 m	3 h	RS	9 h	Bois de Clavin	Marie- Frédérique
Vendredi	31 Mai	St Gervais (30)	30 km	10,5 km	150 m	3 h 30	2	9 h 30	Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique	Christiane
Dimanche	2 Juin	Bouvières (26)	67 km	16 km	1000 m	7 h	5	7 h 30	Miélandre	Serge
Mercredi	5 Juin	Bédoin (84)	38 km	18 km	765 m	6 h	4	7 h 30	Jas du Pie Gros et jas des Landerots	Philippe
Mercredi	5 Juin	Saint Bonnet Du Gard (30)	40 km	15 km	400 m	5 h	3	8 h	Le rocher de Perrotte	Jean Michel
Mercredi	5 Juin	Sarrians (84)	25 km	5,5 km	40 m	3 h	RS	9 h	Entre vignes et canal	Roger
Vendredi	7 Juin	Uchaux (84)	10 km	8 km	150 m	3 h	RD	9 h 30	Randonnée à la journée. Prévoir pique-nique	Maurice
Vendredi	7 Juin	Assemblée Générale Extraordinaire Informations à suivre sur le blog								
Dimanche	9 Juin	St Restitut (26)	30 km	15 km	350 m	5 h	3	9 h	Elections Prévoir lampe	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	12 Juin	Rosans (05)	75 km	17 km	800 m	6 h	4	8 h		Martine
Mercredi	12 Juin	Caderousse (84)	8 km	7 km	30 m	3 h	RS	9 h	Ile de la Piboulette	Maurice
Vendredi	14 Juin	Saint Victor La Coste	25 km				2		Rando Repas Informations à suivre sur le blog	Christine et Jean Michel
Vendredi	14 Juin	Saint Victor La Coste	25 km				RD		Rando Repas Informations à suivre sur le blog	Marie Frédérique
Vendredi	14 Juin	Saint Victor La Coste	25 km				RS		Rando Repas Informations à suivre sur le blog	Cathy
Dimanche	16 Juin	La Paillette Montjoux (26)	55 km	16,5 km	900 m	6 h	4	8 h	Rocher Garaux	Alain
Mercredi	19 Juin	A définir					3			Christine
Mercredi	19 Juin	Faucon (84)	30 km	6 km	50 m	3 h	RS	9 h	Prévoir pique-nique	Marie Frédérique
Semaine du	22 au 29 juin	Séjour à Arvieux (05) dans le Queyras					3/4		Séjour complet	Dominique Elisabeth

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...	

