

## Bulletin d'inscription des randonnées en car, itinérante ou en étoile

Nom de la randonnée : \_\_\_\_\_

Nom      Prénom      Téléphone (obligatoire)      Adresse mail (obligatoire)

..... Adulte (s) à ..... € = ..... €

\* je n'ai pas de moyen de locomotion.

\* je dispose de ..... places **aller et retour**.

\* je résous moi-même mon déplacement avec = .....

**Personnes à prévenir en cas d'accident :**

Ci-joint chèque à l'ordre de l'ARPA      A ..... Le .....

\* Barrer toutes mentions inutiles

### ERREUR, OMISSIONS ...

Adhérents, si vous ne recevez pas le programme malgré votre adhésion le signaler :  
07 82 45 50 47 ou 06 30 21 02 35 et de préférence à [arpaprogramme@gmail.com](mailto:arpaprogramme@gmail.com)

### Pour contacter les animateurs organisant des RPJ ou des sorties en CAR

René NICAISE	382, route de Cavaillon	13670	Saint Andiol	06 12 93 61 20
Claudette PEZIERE	41, rue du Pavillon, l'Oseraie n° 73	30150	Roquemaure	06 12 72 91 63
Christine LAVORINI	46, boulevard Jules Ferry	84000	Avignon	06 68 02 02 96

**-Elaboration programme : [arpaprogramme@gmail.com](mailto:arpaprogramme@gmail.com) Tél. : 06 30 21 02 35**

**-Renseignements, gestion ARPA [arpavignon@gmail.com](mailto:arpavignon@gmail.com) Tél. : 07 82 45 50 47**

**-Inscriptions, courriers :**

ARPA - 257 Chemin des prairies - 84310 – Morières-lès-Avignon

**-Site internet : [ARPAvignon.fr](http://ARPAvignon.fr)**



## Association de randonnée pédestre avignonnaise **OCTOBRE 2024**

◇ **Cotisation** : à l'ARPA il est exigé une cotisation par adulte et par enfant.

◇ **Type de sorties proposées** : le classement ci-après est donné à titre indicatif, chacun en fonction de sa condition physique et des difficultés annoncées devra faire son choix afin de ne pas retarder ou presser le groupe, l'animateur bénévole peut exclure au départ d'une sortie un adhérent connu qui a fait un mauvais choix.

**A** ≤ 12 km ; ≤ 300 m de montée.

**C** ≤ 22 km ; ≤ 1 200 m de montée.

**VF** Via ferrata.

**B** ≤ 18 km ; ≤ 750 m de montée.

**D** ≤ 26 km ; ≤ 1 500 m de montée.

◇ **Vous déclarez** :

- être en bonne condition physique et que votre certificat médical ne vous interdit pas la marche.
- avoir pris connaissance des difficultés des itinéraires décrits succinctement dans les tableaux.

◇ **Vous vous engagez** :

- en cas de défaillance à le déclarer tout de suite à l'animateur bénévole et à retourner au point de départ sauf s'il y a besoin de secours sans pour cela entraîner l'interruption de la randonnée.
- à être convenablement chaussé(e) sous peine d'exclusion (pas de nu-pied) et équipé(e) pour la marche, ne pas oublier boisson et casse-croûte du midi.
- à accepter de vous plier au rythme de la randonnée guidée bénévolement,
- à avoir votre propre pharmacie (l'animateur bénévole n'a pas une pharmacie commune).
  
- à avoir impérativement sur vous au cours de la randonnée : **votre licence, une pièce d'identité, votre carte vitale et quelques euros.**

◇ **Covoiturage** : à titre indicatif l'ARPA **suggère** une participation de **8 centimes maximum** par km et par personne transportée sur la base de 4 personnes dans le véhicule.

◇ **Météo pessimiste : Les adhérents doivent contacter l'animateur.**

◇ **L'animateur ne va pas obligatoirement aux parkings de covoiturage.**

◇ **Randonneurs à l'essai** : Ces personnes se présentent auprès de l'animateur et ne considèrent pas cela comme un acquis pour venir aux randonnées de façon répétitive.

## Randonnées de Plusieurs Jours (RPJ) ou en CAR

### **Elles sont exclusivement réservées aux adhérents**

**Nota** : toutes les randonnées : en car, itinérantes ou en étoiles programmées ne sont pas établies à un prix forfaitaire au départ d'Avignon et, en outre, elles ont été adoptées au cours de l'assemblée générale conformément aux statuts.

**Rappel** : dans les meilleurs délais envoi des acomptes, chèque au nom de l'ARPA, à l'animateur de la rando itinérante, en étoile, ou en car. Voir adresses et téléphones ci-dessus.

**L'inscription ne sera pas prise en compte si le bulletin ci-dessus, complété, n'est pas envoyé accompagné du règlement par chèque à l'ordre de l'ARPA.**

**En cas de désistement le remboursement ne sera effectué qu'à réception de la facture acquittée de l'hébergeur.**

### **LAC DE VASSIVIERE, PLATEAU DES MILLE VACHES du 7 au 14 septembre 2024**

Hébergement au VVF « château de Nèdes », en pension complète.

Prix environ 570 € assurance annuelle comprise.

Randonnée de type A et B. Animateurs René NICAISE et Alain JOUVEAU.

Inscription effective à l'inscription au compte de 200 € (chèque à l'ordre de l'ARPA) accompagné du bulletin d'inscription ci-dessus à envoyer à René NICAISE.

### **HAUTE MAURIENNE du 25 janvier au 1<sup>er</sup> février 2025**

Hébergement au VVF de Val Cenis le Haut prix environ 190 € (supplément de 175 € pour une chambre individuelle).

Organisée par Gérard MARTIN et Viviane ST-LEU.

Inscription avec le bulletin ci-dessus accompagné d'un chèque d'acompte de 150 €, à l'ordre de l'ARPA à adresser à Gérard MARTIN.

### **LES LACS ITALIENS du 17 au 23 mai 2025**

Organisé par Sud Evasion.

Préinscription par chèque à l'ordre de l'ARPA avant le 1 juin 2024 puis paiement au choix : ARPA ou Sud Evasion.

Renseignements et inscription auprès de Christine LAVORINI.

### **QUEYRAS du 28 juin au 5 juillet 2025**

**V.T.F. Arvieux** (Queyras GPS : 44.79390 6.72758, Brunissard environ 300 km **Village vacances "Les Esquirousses"**

238 route de **Clapeyto**, Brunissard, **05350 - ARVIEUX**

3 km d'Arvieux, 32 km de Briançon à 1780 m d'altitude, au pied du col de l'Izoard (Sauna, terrain volley, et tennis, pétanque). Terrasse panoramique. Ascenseur.

Randonnées type B uniquement. Limité à 40 personnes.

Prix pension complète, **non négociable**. Assurance rapatriement et annulation compris.

Chambre double, avec sanitaire complet, linge de toilette et draps compris.

Pique-nique fournis. Inscription avec la fiche ARPA, obligatoire.

Mise à disposition des chambres 16 h.

Chèques à l'ordre de l'A.R.P.A. à envoyer à Mme PEZIERE Claudette

41, rue du Pavillon, L'Oseraie n° 73

30150 - ROQUEMAURE

Téléphone - 06 12 72 91 63 où S.M.S.

Versements	1 personne	2 personnes	chambre seule
1 <sup>er</sup> versement le 15 septembre 2024	100 €	200 €	190 €
2 <sup>ème</sup> versement le 15 février 2025	150 €	300 €	190 €
3 <sup>ème</sup> versement le 15 avril 2025	170 €	340 €	194 €
Total	420 €	840 €	574 €

### **Randonnées du mardi après-midi :**

Le rythme de ces randonnées est adapté aux seniors.

Pour la sécurité du groupe les chiens ne sont admis

qu'exceptionnellement et tenus en laisse tout au long de la randonnée.