

Dates		Lieux	Indications
Lundi 12/09/22	Marche	EYGUIERES St Pierre de Vence La Vallongue	Durée : 2h40 Distance : 10kms Dénivelé : 150 m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Lundi 19/09/22	Marche	LES BAUX Les 4 Cantons	Durée : 2h30 Distance : 10kms Dénivelé : 110m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Lundi 26/09/22	Marche	SAINT-CANNAT Fontaine Doudonne	Durée : 2h20 Distance : 9kms Dénivelé : 80m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Centre Leclerc parking opposé au magasin	
Lundi 03/10/22	Départ	SENAS La Baronnerie	Durée : 2h30 Distance : 9,5kms Dénivelé : 200m - Difficulté : **
	Marche	Départ 13h30 Parking Carrefour Market	
Lundi 10/10/22	Marche	AURON Les 3 Chapelles	Durée : 2h10 Distance : 10kms Dénivelé : 220m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking IUT (maison Associations)	
Lundi 17/10/22	Marche	SAINT-REMY-DE-PROVENCE Les 2 trous	Durée : 2h30 Distance : 8,5kms Dénivelé : 200m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Lundi 07/11/22	Marche	MARTIGUES Figuerolles	Durée : 2h30 Distance : 9kms Dénivelé : 80m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Lundi 14/11/22	Marche	VEERNEGUES Le Temple de Diane - Chapelle St Symphorien	Durée : 2h40 Distance : 9kms Dénivelé : 200m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking IUT (maison Associations)	
Lundi 21/11/22	Marche	ORGON Le Vallon d'Auphan	Durée : 2h30 Distance : 8,5kms Dénivelé : 200m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking Carrefour Market	
Lundi 28/11/22	Marche	LAMANON Défens d'Eyguières et la tour de Guet	Durée : 2h 30 Distance : 9 kms Dénivelé : 274m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking Carrefour Market	
LUNDI 05/12/22	Marche	LES BAÏSSES Les 2 stèles	Durée : 2h30 Distance : 9kms Dénivelé : 100m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Parking "du champs de tir Campagnole"	
Lundi 12/12/22	Marche	GRANS Fontaine Mary-Rose (Goûter de Noël)	Durée : 1h30 Distance : 7kms200 Dénivelé : 30m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Parking du foirail à GRANS	
	Marche		Durée :
	Départ		Distance :
	Marche		Dénivelé : - Difficulté :
	Départ		Durée :
	Marche		Distance :
	Départ		Dénivelé : - Difficulté :

RANDOS : Septembre Octobre Novembre Décembre2022



Consignes aux randonneurs

AVANT LA RANDONNEE



– Vous avez vérifié que votre condition physique est adaptée à la difficulté estimée de la randonnée figurant sur le planning des sorties (munissez vous de la fiche de renseignements médicale ou ordonnance)

– Vous disposez d'un matériel adapté (chaussures de randonnée, sac à dos, vêtement de pluie; le cas échéant, protection contre la chaleur et le soleil ou contre le froid, gourde, votre pique-nique)...

– Consultez toujours votre messagerie la veille de la randonnée. Vous serez ainsi informé des modifications ou annulations tardives (difficultés de transport, alertes météo etc.....).

CONSIGNES GENERALES

– Avant le départ de la randonnée, informez l'animateur d'éventuelles difficultés de santé.

– Suivez le même cheminement que l'animateur.

– Suivez les consignes et les recommandations de l'animateur.

– Evitez de dépasser l'animateur ou, à chaque croisement ou bifurcation, attendez ses instructions.

– Informez l'animateur ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe.

– De même, il est impératif d'informer l'animateur si vous souhaitez quitter définitivement le groupe.

– Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler et rappeler au serre-file votre arrêt.

– Rappelez-vous qui possède la trousse de secours.

– Respectez les lieux et les chemins : remportez tout (y compris débris, papiers, épiluchures, etc...)

– En règle générale, ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours

Difficultés

1* correspond à facile

2** correspond à moyen

3*** correspond à difficile

