







RANDONNEURS DU PAYS D'AIX

Programme du 2ème trimestre 2023 (Printemps 2023)

PROVERBE AFRICAIN

Si tu veux aller vite, marche seul, si tu veux aller loin, marchons ensemble.

*Vacances
Zones A B C

Tous les Lundis matin		Marche Nordique	Animateur: Brigitte
dimanche 2 avril 2023	Les Claparèdes		Animateur: Colette Roger
jeudi 6 avril 2023	Tour du Concors		Animateur: Thierry
dimanche 9 avril 2023	Peyrolles: Rando à définir		Animateur: Annick
jeudi 13 avril 2023	Traversée de la ste Victoire de Puyloubier à Aix		Animateur: Thierry
dimanche 16 avril 2023	Gréoux, Lac d'Esparron 17km, 600m, IBP76		Animateur: Gilles
jeudi 20 avril 2023	Buoux- les Crêtes du Grand Lubéron		Animateur: Dominique
dimanche 23 avril 2023	Roquebrussanne La Loube 16km +740m IBP80		Animateur: Gilles
jeudi 27 avril 2023	LUBERON: Gorges du Regalon-Mayorques-Trou du Rat-Gorges de la Peine_ 14Km-800m_IBP55		Animateur: Jean-Luc
dimanche 30 avril 2023	Cabrières-d'Avignon vers Fontaine de Vaucluse et source, retour par Lagnes 16km, IBP71		Animateur: Gilles
jeudi 4 mai 2023	Massif de l'Esterel - Tour du pic de l'Ours		Animateur: Dominique
dimanche 7 mai 2023	Marseilleveyre		Animateur: Roger
jeudi 11 mai 2023	Les Laurons via Cap Couronne depuis les Tamaris A/R (5 h facile)		Animateur: Georges
dimanche 14 mai 2023	Roquebrussanne Agnis Cerisiers 14km +560m IBP60		Animateur: Gilles
jeudi 18 mai 2023	Cadière d'Azur Traversée du Gros Cerveau 14-5Km-600m_IBP62		Animateur: Jean-Luc
dimanche 21 mai 2023			Animateur:
jeudi 25 mai 2023	Miramas le Vieux: Les balcons de l'étang avec ascension du glacier. 13Kms+-200m_IBP40		Animateur: Claude
dimanche 28 mai 2023	Maussane -Les Baux (2 Randos de niveaux différent)		Animateur: Colette Roger
jeudi 1 juin 2023	VERDON_Sentiers Martel_Sentier de l'Imbut (2 nuits: Mercredi/Jeudi/Vendredi)		Animateur: Jean-Luc



Samedi 3 juin 2023	ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE	Animateur:
dimanche 4 juin 2023	La Baume de l'Eau	Animateur: Colette Roger
jeudi 8 juin 2023	Callanques: les Falaises de Devenson	Animateur: Dominique
dimanche 11 juin 2023	La Calanque d'En Vau	Animateur: Roger
jeudi 15 juin 2023	Les calanques de Sormiou et Morgiou (ou Sur les pas de Pagnol)	Animateur: Thierry
16/06/2023 au 18/06/2023	Week-end Brunissard / Queyras	Animateur: Colette Roger
dimanche 18 juin 2023	Gréoux Grand Devançon (17km, IBP57)	Animateur: Gilles
jeudi 22 juin 2023	L'Argentier Brégancon A/R (16 km moyenne)	Animateur: Georges
dimanche 25 juin 2023	Rougiers 13-17km +550-600m IBP60-70	Animateur: Gilles
jeudi 29 juin 2023	Bonnes Vacances ,,,	Animateur:
13/07/2023 au 20/07/2023	Trek : Le Tour du Haut-Queyras	Animateur: Colette Roger



***Vacances**
Zones A B C
8 juillet 2023



Merci de s'inscrire l'avant-veille avant 20 heures sur notre site ou auprès du ou des animateurs:

Les responsables se réservent le droit de modifier ou d'annuler une sortie en raison de l'état du terrain, D'une insuffisance de participants, ou de conditions météorologiques défavorables.

Quelques rappels utiles

le co-voiturage implique que chacun utilise son véhicule à tour de rôle

le lieu et l'heure de départ sont fixés par l'animateur, d'où la nécessité de s'inscrire,

le port de chaussures adaptées est obligatoire, l'animateur pouvant refuser une personne ne respectant pas cette consigne,

Préconisations COVID-19:

Port du masque: Conseillé avant et après la sortie, Fortement déconseillé pendant l'activité, appliquer la distanciation physique

Distanciation physique: adapter à la vitesse de progression (2 mètres entre chaque pratiquant pour une marche à 4 km/h, 1,5 mètres sur les côtés) et à la fréquentation de l'espace de pratique (mettre temporairement le masque si nécessaire)

Utilisation de gel hydro alcoolique: Obligatoire

Covoiturage: Sous responsabilité du conducteur, avec port du masque et dans le strict respect des gestes barrières, en ouvrant la fenêtre plutôt qu'en utilisant la climatisation.

Si symptômes du COVID-19:

Restez chez soi. Prévenir immédiatement l'animateur si des signes apparaissent dans la semaine suivant une sortie de groupe.

Kit sanitaire personnel composé de: 1 masque, gel hydro alcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle: Préconisé.