



RANDONNEURS DU PAYS D'AIX

Programme du 4^{me} trimestre 2023 (Automne 2023)

PROVERBE AFRICAIN

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

*Vacances
Zones A B C



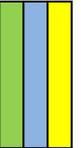
08/09/2023 au 10/09/2023	Week-End Gorges de l'Ardèche en itinérance,	Animateur: Colette Roger
dimanche 17 septembre 2023	Forum des Associations Aix en Provence	
jeudi 21 septembre 2023	Miramas le vieux: Les balcons de l'étang, 13Kms, +-200m_IBP40	Animateur: Claude
dimanche 24 septembre 2023	Cap Sicié: Jonas par Notre Dame du Mai, 13.0 km, +-650_IBP70	Animateur: Gilles
Tous les Lundis matin début de l'activité 25/09/2023	 Marche Nordique	Animateur: Brigitte
jeudi 28 septembre 2023	Côte bleue:Le sentier des douaniers de La Redonne à Niolon, 10 kms, +- 300m_IBP 41	Animateur: Dominique
dimanche 1 octobre 2023	Buoux: La baume de l'eau (1 rando)	Animateur: Colette Roger
jeudi 5 octobre 2023	Cadière d'Azur_ Traversée du Gros Cerveau 14-5Km, +-600m_IBP66 et 9Kms, +-570m_IBP54	Animateur: Jean-Luc + ?
dimanche 8 octobre 2023	Luberon, Maubec: Sommet des Fourcats, 13km, +-750m_IBP76	Animateur: Gilles
jeudi 12 octobre 2023	Rando Urbaine: Marseille, facile.	Animateur: Milène
13/10/2023 au 15/10/2023	Séjour d'automne en étoile à Lus-la-Croix-Haute	Animateur: Colette Roger
dimanche 15 octobre 2023		
jeudi 19 octobre 2023	Luberon: Le Mourre nègre par Cucuron, 21Km, +-800m_IBP89	Animateur: Thierry
dimanche 22 octobre 2023	Fête de la Randonnée à Cabriés	
jeudi 26 octobre 2023	Estérel - Tour du pic de l'ours, 14 kms, +- 650m_IBP59	Animateur: Dominique
dimanche 29 octobre 2023	Ganagobie du Pont Romain par le vallon du Buès et Villevieille, 15.5km, +- 490m, IBP57 / (Récup Pommes)	Animateur: Gilles  Heure d'hiver
jeudi 2 novembre 2023	Digne-les-Bains_Le Bès, Vélodrome d'Esclangon & Lame de Facibelle, 16Km, +-700m_IBP75 / (Récup Pommes)	Animateur: Jean-Luc
dimanche 5 novembre 2023	Mazaugues: Glacière Pivaut, 14km, +-400m, IBP	Animateur: Gilles
jeudi 9 novembre 2023	Peyrolles: L'ancien canal du Verdon, 15 km, facile Le Mont des Marseillais par la Bastidonne, 15Km, +-700m_IBP71	Animateur: Georges Fabrice

Zones A B C



dimanche 12 novembre 2023	<i>Mimet: le Pilon du Roi (2 randos)</i>	Animateur: Colette Roger
jeudi 16 novembre 2023	<i>Les crêtes d' Arfuyen ou le Mont Ventoux, Crêtes 15 kms, +- 568m_IBP67 ; Mont 14 kms, +- 700_IBP88</i>	Animateur: Dominique
dimanche 19 novembre 2023	<i>Roquebrussanne Agnis Cerisiers Valescure, 15.7 km, +- 600 m_IBP67</i>	Animateur: Gilles
jeudi 23 novembre 2023	<i>Sur les pas de Pagnol, 17Km, +-700m_IBP76</i>	Animateur: Thierry
dimanche 26 novembre 2023	<i>SIMIANE: Grand Sanguin, Etoiles (2 randos possibles)</i>	Animateur: Jean-Luc ?
jeudi 30 novembre 2023	<i>La Roque d Anthèron: la chaîne des Côtes, 14.5km, +- 445 m_IBP64</i>	Animateur: Fabrice
dimanche 3 décembre 2023	<i>Rougiers, 17 km, +- 600 m_IBP66</i>	Animateur: Gilles
jeudi 7 décembre 2023	<i>Velaux: La croix de Rognac, 19 km, +-180m_IBP49</i>	Animateur: Georges
dimanche 10 décembre 2023	<i>Cabrières d'Aigues: le Mourre Nègre (2 randos)</i>	Animateur: Colette Roger
jeudi 14 décembre 2023	<i>Calanques: Cap Morgiou avec retour par les crêtes et col de Morgiou, 12kms, +- 450m_IBP53</i>	Animateur: Dominique
dimanche 17 décembre 2023	<i>Ste Victoire: De l'Aurigon à la Coquille (1 rando)</i>	Animateur: Colette Roger
jeudi 21 décembre 2023	<i>Nans les Pins: Chemins des Roys-Sources de l'Huveaune, 14-5Km, +-600m_IBP66 et 13Km, +-450m_IBP56 (resto à l'hostellerie)</i>	Animateur: Jean-Luc
dimanche 24 décembre 2023		Animateur:

*Vacances
Zones A B C



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 météorologique défavorables.

Quelques rappels utiles

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