








RANDONNEURS DU PAYS D'AIX

Programme du 1er trimestre 2024: Hiver

PROVERBE AFRICAIN

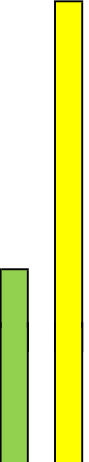
Si tu veux aller vite, marche seul, si tu veux aller loin, marchons ensemble.



*Vacances
Zones A B C

WE des 6 et 7 Janvier 2024	WEEK-END RAQUETTES AU SAUZE	Animateur: Colette, Roger
dimanche 7 janvier 2024	VENTABREN ROQUEFAVOUR (20KM, +700M, 6H)	Animateur: Gilles
Tous les Lundis matin	Marche Nordique 	Animateur: Brigitte
jeudi 11 janvier 2024	LA TOUR DES OPIES - EYGUIÈRES (16KMS - 400M)	Animateur: Dominique <i>On fête les Rois</i> 
dimanche 14 janvier 2024	LA ROQUE D'ANTHÉRON: CHAINE DES COTES 	Animateur: Colette, Roger <i>On fête les Rois</i>
jeudi 18 janvier 2024	ORGON: ND DE BEAUREGARD VALLÉE HEUREUSE GRD VALLON (18KM, +/- 600M, IBP70) ET (16KM +/- 450M, IBP59)	Animateur: Jean-Luc
dimanche 21 janvier 2024	SAINT-MARC-JAUMEGARDE BONFILLONS LIGOURÈS (20KM, 450M, 7H)	Animateur: Gilles
jeudi 25 janvier 2024	AURONS LE VIEUX VERNÈGUES (19 KM, 6 H, +/- 564 M, MOYENNE)	Animateur: Georges
dimanche 28 janvier 2024	GEMENOS: MONT CRUVELIER	Animateur: Colette, Roger
jeudi 1 février 2024	VAUVENARGUES : CRÊTES DE L'UBAC, OPPIDUM DE LA CITADELLE . (15KM, +/- 380M,)	Animateur: Fabrice
samedi 3 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_La Cadière – Roquefort La Bédoule (via Le Grand Caunet)	
dimanche 4 février 2024		Animateur:
dimanche 4 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_Cassis-Marseille par les Calanques	
lundi 5 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_Repos et manifestations locales à Marseille 	
mardi 6 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_Marseille (Parc Brégante) – Cabriès (via GR2013)	
mercredi 7 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_Cabriès – Camp des Milles (18 kms)	Participation RdPdA
jeudi 8 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_Aix-3-Bons-Dieux – Eguilles (14,5 kms)	Participation RdPdA
jeudi 8 février 2024	MOURIÈS:CRÊTE DES GDS CALANS ET CAISSES DE JEAN-JEAN (19 KM ET 675 M)	Animateur: Thierry
vendredi 9 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_Eguilles – Pelissanne	
samedi 10 février 2024	Grande Randonnée vers Paris_Pelissanne - Mallemort	
dimanche 11 février 2024	PARC FIGUEROLLES SAINT-MITRE (17KM, 300M, 6H)	Animateur: Gilles
jeudi 15 février 2024	STE VICTOIRE PAR LA BRÈCHE DU CLAPIER (10KMS - 795M)	Animateur: Dominique 
samedi 17 février 2024	Assemblée Générale CDRP13, Village Décathlon de Bouc-Bel-Air	Georges, Manon, J-Luc
dimanche 18 février 2024	MIMET_ GRAND PUECH-GROTTE DES ERMITES ET DU FACTEUR-(PILON DU ROI) (14KM-830M_IBP 72) ET/OU (11KM-650M_IBP 65)	Animateur: Jean-Luc
jeudi 22 février 2024	LA ROQUE D'ANTHERON CHAPELLE ST ANNE DE GOIRON (16 KM 5 H +/- 500 M MOYENNE)	Animateur: Georges



*Vacances
Zones A B C



	<i>(10 KM, 5H, +/- 500M, MOYENNE)</i>	
dimanche 25 février 2024	SAINT-ESTÈVE-JANSON - LA CHABERTE (16 KM / D+ 550M)	Animateur: Colette, Roger
jeudi 29 février 2024	MONT DES MARSEILLAIS PAR LA BASTIDONNE. (14,5KM, +/-790M,)	Animateur: Fabrice
dimanche 3 mars 2024	JOUQUES: LE CONCORS (2 RANDOS)	Animateur: Colette, Roger
jeudi 7 mars 2024	SALON DE PCE: LE MASSIF DU TALLAGARD (14,4 KM +/- 247M)	Animateur: Thierry
dimanche 10 mars 2024	LE FARON À TOULON À PARTIR DU FORT SAINT-ANTOINE (13KM, +-490M, MOYENNE, 5H)	Animateur: Gilles
jeudi 14 mars 2024	CALANQUES_CAYOLLE_FNE VOIRE-COL MARSEILLEVEYRE- TROIS ARCHES-HOMME MORT 13KM, +-800M_IBP78	Animateur: Jean-Luc
dimanche 17 mars 2024	LA STE BAUME: PAS DE LA CABRE	Animateur: Colette, Roger
jeudi 21 mars 2024	LES CRÊTES D'ARFUYEN (15KMS - 570M)	Animateur: Dominique
Samedi 23 au Samedi 30 Mars 2024	SÉJOUR RAQUETTES AU MONTGENÈVRE	Animateur: Jean-Luc
dimanche 24 mars 2024	CASSIS: LE MONT GIBAOU	Animateur: Colette, Roger
lundi 25 mars 2024	Belcodène: Massif de Regagnas	Fabrice
mardi 26 mars 2024	en Bus	Gilles
mercredi 27 mars 2024	Semaine de la Randonnée en Provence	
jeudi 28 mars 2024	SAINT MITRE LES BALCONS DE CADEIROU ENVIRON (15 KM, +/- 250M, 5 H, FACILE)	Animateur: Georges
vendredi 29 mars 2024	Semaine de la Randonnée en Provence	
samedi 30 mars 2024	Semaine de la Randonnée en Provence	
dimanche 31 mars 2024	SEPTÈMES: LA PETITE ÉTOILE	Animateur: Colette, Roger
lundi 1 avril 2024	Semaine de la Randonnée en Provence	 

*Vacances

Zones A B C

Merci de s'inscrire l'avant-veille avant 19 heures 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,

Les Co-voiturages sont de la responsabilité du conducteur et ses co-voiturants.

Mesures de protection Virales

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 hydroalcoolique: Obligatoire

Transport individuel préconisé, **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 de contamination Virale (COVID-19, Grippe, ...): 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 hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle: **Préconisé.**