










RANDONNEURS DU PAYS D'AIX


Programme du 2ème trimestre 2024: Printemps

PROVERBE AFRICAIN

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

*Vacances
Zones A B C

lundi 1 avril 2024	Semaine de la Randonnée en Provence (dernier jour)		
jeudi 4 avril 2024	MAZAUGUES_ LES CRÊTES DU MOURRE D'AGNIS 17KM, +/-690M, IBP 72		Animatrice/Animateur: Jean-Luc
Tous les Lundis matin	Marche Nordique		Animatrice/Animateur: Brigitte
dimanche 7 avril 2024	PEYROLLES-EN-PROVENCE – LE CONCORS 12KM, 520M		Animatrice/Animateur: Colette, Roger
jeudi 11 avril 2024	TOUR DU PIC DE L'OURS DANS L' ESTÉREL 16KMS - DÉNIVELÉ 530M		Animatrice/Animateur: Dominique
dimanche 14 avril 2024	VAUGINES – PASS DEIS ÉNSARRIS 17KM, 700M		Animatrice/Animateur: Colette, Roger
jeudi 18 avril 2024	RANDO URBAINE: SALON DE PROVENCE ET TALAGARD		Animatrice/Animateur: Milène
dimanche 21 avril 2024	LA GLACIÈRE PAR LA VALLÉE DE SAINT-PONS 12KM +530M		Animatrice/Animateur: Gilles
jeudi 25 avril 2024	EYGUIÈRES: LE DÉFENS ET LE MONT MENUS 23 KM, +/-600 M		Animatrice/Animateur: Thierry
dimanche 28 avril 2024	CEYRESTE – LE MONTOUNIER 16KM, 480M		Animatrice/Animateur: Colette, Roger
 vendredi 3 mai 2024	CUCURON: LE MOURE NÈGRE (DÉCALÉE DU JEUDI POUR VISITE BOULANGERIE PARTAGÉE) 21KM, +/-700 M		Animatrice/Animateur: Thierry
dimanche 5 mai 2024	ASCENSION ET TOUR DU MONT-CAUME AU DEPART D'ÉVENOS 13KM +950M		Animatrice/Animateur: Gilles
jeudi 9 mai 2024	ST-RÉMY: LAC DU PEÏROOU_ ECHELLES-VALLIUGUE-DEUX TRONCS MONT GAUSSIER 15KM+850M_IBP67 ET 13,5KM+650M_IBP52		Animatrice/Animateur: Jean-Luc
dimanche 12 mai 2024	LES TAILLADES – LES ROCHERS DE BAUDE 12KM, 660M		Animatrice/Animateur: Roger
jeudi 16 mai 2024	ERMITAGE DE ST JEAN ET LE RÈGAGNAS PAR LES CRÊTES DEPUIS KIRBON -16 KM 550D+		Animatrice/Animateur: Fabrice
dimanche 19 mai 2024	VOLX PAR LES SIX COLLINES AU DÉPART DU MONT-D'OR_ 15KM +350M		Animatrice/Animateur: Gilles
jeudi 23 mai 2024	ENTRE CABRIERES D' AVIGNON ET FONTAINE DE VAUCLUSE 16KMS DÉNIVELÉ 530M		Animatrice/Animateur: Dominique
dimanche 26 mai 2024	MAZAUGUES - LES LUMINAIRES 12KM +/-560M		Animatrice/Animateur: Colette, Roger

	12h, 1500m	
Mercredi 29 / Jeudi 30 mai 2024	MINI-SÉJOUR VERDON: SENTIER DU COL DE PLEIN VOIR ET SENTIER BLANC- MARTEL ... (1 NUIT)	Animatrice/Animateur: Jean-Luc
Samedi 1er juin 2024 ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE		
dimanche 2 juin 2024	ROQUEBRUSSANNE: BOUCLE PAR LES BERGERIES, BASTIDONS ET ABRIS DU PLATEAU D'AGNIS 17KM +560M	Animatrice/Animateur: Gilles
jeudi 6 juin 2024	RANDO DÉCOUVERTE DE LA FORET DE GRÉASQUE 16KM, 350M D+	Animatrice/Animateur: Fabrice
dimanche 9 juin 2024	NIOLON – LA CALANQUE DE L'ÉREVINE 9KM, 400M	Animatrice/Animateur: Colette, Roger Elections Européennes
jeudi 13 juin 2024	TOUR DE PORQUEROLLES 13KMS, D+300M	Animatrice/Animateur: Dominique
dimanche 16 juin 2024	DE ROGNAC VERS LE COLLET REDON 17KM +350M <small>Randonnée susceptible d'être permise avec une autre plus ombragée du programme pour diminuer l'impact de la température.</small>	Animatrice/Animateur: Gilles
Lundi 17 ou mardi 18 ou mercredi 19 juin SORTIE CANOË-KAYAK À LA JOURNÉE, DÉPART DE CARRY LE ROUET OU DE SORMIOU		
jeudi 20 juin 2024	DIGNE-LES-BAINS_ LE BÈS, VÉLODROME D'ESCLANGON & LAME DE FACIBELLE_ 16KM, +-700M_IBP75	Animatrice/Animateur: Jean-Luc
Samedi 22 et Dimanche 23 juin 2024	WE MONT VENTOUX EN ITINÉRANCE	Animatrice/Animateur: Colette, Roger
jeudi 27 juin 2024		Animatrice/Animateur:
dimanche 30 juin 2024	REVEST-LES-EAUX: BARRAGE DE DARDENNES-EXSURGENCE DU RAGAS-IMPLUVIUM 10KM 550M	Animatrice/Animateur: Gilles

FIN DE SAISON, BONNES VACANCES.

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 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,

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.**



***Vacances**



samedi 6 juillet 2024