



# RANDONNEURS DU PAYS D'AIX

## Programme du 4ème trimestre 2024: AUTOMNE

PROVERBE AFRICAIN

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

\*Vacances  
Zones A B C



|  |   |   |
|--|---|---|
| dimanche 15 septembre 2024                                       | <b>TOULON: LE FARON À PARTIR DU FORT SAINT-ANTOINE</b><br>(14 KM, +- 500M, IBP 65)                                  | Animatrice/Animateur:<br>Gilles                           |
| jeudi 19 septembre 2024  | <b>SIMIANE, GRAND SANGUIN-PETITE ÉTOILE-GRANDE ÉTOILE-PILON DU ROI</b> (16-5KMS-350M) (2 RANDOS POSSIBLES)          | Animatrice/Animateur:<br>Jean-Luc<br>?                    |
| Samedi 21 et<br>Dimanche 22 septembre 2024                       | <b>SÉJOUR QUEYRAS DEUX JOURS</b><br><b>ABRIÈS-RISTOLAS</b> (4 RANDOS)   | Animatrice/Animateur:<br>Colette, Roger                   |
| <b>Tous les Lundis matin</b><br>1ère séance le 23 septembre 2024 | <b>Marche Nordique</b>  | Animatrice/Animateur:                                     |
|  |   |   |
| jeudi 26 septembre 2024  | <b>SEILLONS: SOURCE-D'ARGENS</b>  | Animatrice/Animateur:<br>Hélène                           |
| dimanche 29 septembre 2024                                       | <b>RIANS: ARTIGUES</b>  | Animatrice/Animateur:<br>Hélène                           |
| jeudi 3 octobre 2024   | <b>DIGNE-LES-BAINS, LE BÈS: VÉLODROME D'ESCLANGON &amp; LAME FACIBELLE</b> (16KM, +-700M, IBP75) (RÉCUP. POMMES)    | Animatrice/Animateur:<br>Jean-Luc                         |
| dimanche 6 octobre 2024  | <b>PORT-SAINT-LOUIS-DU-RHÔNE: THEY DE LA GRACIEUSE</b><br>(1 RANDO)   | Animatrice/Animateur:<br>Colette, Roger                   |
| jeudi 10 octobre 2024  | <b>MEYRARGUES PAS DE L'ÉTROIT ET CAMP CHINOIS</b><br>(16,5 KM, +-500 M, IPB 73) POSSIBILITÉ 2ÈME RANDO PLUS COURTE. | Animatrice/Animateur:<br>Thierry                          |
| dimanche 13 octobre 2024   | <b>VOLX: SIX COLLINES</b><br>(15 KM, +- 300M, IBP 54)   | Animatrice/Animateur:<br>Gilles                           |
| jeudi 17 octobre 2024  | <b>TOULON: RANDO URBAINE</b>  | Animatrice/Animateur:<br>Milène                           |
| dimanche 20 octobre 2024   | <b>COUDOUX:</b><br><b>FÊTE DE LA RANDONNÉE DANS LES BOUCHES DU RHONE</b>  | Animatrice/Animateur:<br><b>Voir Site du CDRP13</b>       |
| jeudi 24 octobre 2024  | <b>TOUR DE PORQUEROLLES (POSSIBILITÉ DE PARTIR LA VEILLE)</b><br>(18KM +-460M)                                      | Animatrice/Animateur:<br>Dominique                        |
| dimanche 27 octobre 2024   | <b>GÉMENOS: PARC DE SAINT-PONS LA GLACIÈRE</b><br>(13 KM, +- 550M, IBP 65)  | Animatrice/Animateur:<br>Gilles<br><b>Heure d'hiver !</b> |
| jeudi 31 octobre 2024  | <b>LES MÉES: LES PÉNITENTS DES MÉES</b><br>(11,5KMS +-550M), IBP 51) (PLUS FACILE POSSIBLE) (RÉCUP. POMMES)         | Animatrice/Animateur:<br>Jean-Luc                         |
| dimanche 3 novembre 2024   | <b>MAZAUGUES: LUMINAIRE</b><br>(1 RANDO)  | Animatrice/Animateur:<br>Roger                            |
| jeudi 7 novembre 2024  | <b>RANDONNÉE AUTOUR DE CORNILLON CONFoux</b><br>(2 RANDOS: 18KM ET UNE PLUS FACILE)                                 | Animatrice/Animateur:<br>Thierry                          |

Zones A B C



|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
| dimanche 10 novembre 2024 | <b>ROGNAC: COLLET REDON</b><br>(18 KM, +/- 460M, IBP 61)   | Animatrice/Animateur:<br>Gilles         |
| jeudi 14 novembre 2024    | <b>CRÊTES DES ALPILLES</b><br>(15,5 KM +/-510M)  | Animatrice/Animateur:<br>Dominique      |
| dimanche 17 novembre 2024 | <b>LUBERON TAILLADES: ROCHERS DE BAUDE ET CRANE DE COLOMBIER (2 RANDOS)</b>  | Animatrice/Animateur:<br>Colette, Roger |
| jeudi 21 novembre 2024    | <b>ALPILLES, EYGUIÈRES: LA TOUR DES OPIES OU RUSTREL: COLORADO PROVENÇAL (15KM, + 400M) OU (16KM, +450M)</b>                       | Animatrice/Animateur:<br>Dominique      |
| dimanche 24 novembre 2024 | <b>BONNIEUX</b>  | Animatrice/Animateur:<br>Hélène         |
| jeudi 28 novembre 2024    | <b>LA CIOTAT_BEC DE L'AIGLE CAP CANAILLE</b><br>(12KM +/-350M)   | Animatrice/Animateur:<br>Jean-Luc       |
| dimanche 1 décembre 2024  | <b>ST-CANNAT: LE MAZET ET LES COLLETS DE MAROC</b><br>(2 RANDOS)   | Animatrice/Animateur:<br>Colette, Roger |
| jeudi 5 décembre 2024     | <b>CALANQUES: SUGITON CAP SUGITON ET RETOUR PAR LES CRÊTES ET COL DE MORGIOU. (15KM, +/-730M)</b>                                  | Animatrice/Animateur:<br>Dominique      |
| dimanche 8 décembre 2024  | <b>ROGNES</b>  | Animatrice/Animateur:<br>Hélène         |
| jeudi 12 décembre 2024    | <b>CHARLEVAL: CHAINE DE COTES</b><br>(17 KM, +/- 650 M, IBP 83) (PLUS FACILE POSSIBLE)   | Animatrice/Animateur:<br>Thierry        |
| dimanche 15 décembre 2024 | <b>VAUVENARGUES: PLAINE DE L'HÔTE ET COL DES PORTES</b><br>(2 RANDOS)  | Animatrice/Animateur:<br>Colette, Roger |
| jeudi 19 décembre 2024    | <b>NANS LES PINS: CHEMINS DES ROYS-SOURCES DE L'HUVEAUNE, (14-5KM, +/-600M_IBP66 ET 13KM, +/-450M_IBP56) (RESTO À L'HOTELERIE)</b> | Animatrice/Animateur:<br>Jean-Luc       |
| dimanche 22 décembre 2024 |    | Animatrice/Animateur:<br>Zones A B C    |

**JOYEUX NOËL ET BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

**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.

\*Vacances

Zones A B C

