



# RANDONNEURS DU PAYS D'AIX

## Programme du 1er trimestre 2023

PROVERBE AFRICAIN

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

\*Vacances  
Zones A B C

<b>Tous les Lundis</b>		<b>Marche Nordique</b>	<b>Animateur:</b> Brigitte
jeudi 5 janvier 2023	<b>Eyguières_la Tour des Opies</b> (16Km-400m_IBP57)		<b>Animateur:</b> Dominique <i>On fête les Rois</i>
dimanche 8 janvier 2023	<b>Étangs d'Angrenier, du Pourra et Site de Saint-Blaise</b> (15km,100m)		<b>Animateur:</b> Gilles <i>On fête les Rois</i>
jeudi 12 janvier 2023	<b>MIMET_Grand Puech-Grottes des Ermites, du Facteur (Pilon du Roi)</b> (11Km, 650m_IBP 65) / (14Km-, 30m_IBP72)		<b>Animateur:</b> Jean-Luc
dimanche 15 janvier 2023	<b>Corbières en Provence: Le trou du loup</b> (14km +250m)		<b>Animateur:</b> Gilles
jeudi 19 janvier 2023	<b>Pic des Mouches - Malivert - Citadelle</b> (12km, 530m)		<b>Animateur:</b> Fabrice
dimanche 22 janvier 2023	<b>Rando Raquette via Train des neiges à Praloup.</b>		<b>Animateur:</b> Roger
jeudi 26 janvier 2023	<b>CALANQUES_Cassis-La Fontasse-Belvedere-En Vau-Port Miou Port Pin</b> (IBP 61)		<b>Animateur:</b> Jean-Luc
dimanche 29 janvier 2023	<b>Puget sur Durance: La tête de pié gros</b>		<b>Animateur:</b> Roger
jeudi 2 février 2023	<b>Tour du grand Arbois depuis la Mérindole</b> (18 km 5 h facile)		<b>Animateur:</b> Georges
dimanche 5 février 2023	<b>Venelles - le Lauvas par le canal du Verdon</b> (IPB=48)		<b>Animateur:</b> Roger
jeudi 9 février 2023	<b>Journée Raquettes Lure ou Mt Ventoux</b>		<b>Animateur:</b> Jean-Luc
dimanche 12 février 2023	<b>Caramy Saint-Probace</b> (15 km, 600 m, IBP 62)		<b>Animateur:</b> Gilles
jeudi 16 février 2023	<b>Bormes les Mimosas- les 3 cols</b> (14Km, 780m_IBP67)		<b>Animateur:</b> Dominique
dimanche 19 février 2023			<b>Animateur:</b>
jeudi 23 février 2023	<b>Aureille: Les caisses de Jean-Jean</b> (18 km, facile)		<b>Animateur:</b> Georges
dimanche 26 février 2023	<b>Puget-sur-Durance: Mérindol, Arche des Portals</b> (14km +700m)		<b>Animateur:</b> Gilles
jeudi 2 mars 2023	<b>Pic de Bertagne par le pas de cugens - trou des vents - Grotte de Baume</b> (16km ,935m)		<b>Animateur:</b> Fabrice
dimanche 5 mars 2023	<b>Peynier: Le Garri</b> (IBP 56)		<b>Animateur:</b> Roger

\*Vacances  
Zones A B C



jeudi 9 mars 2023	<b>Rando Urbaine: Martigues</b>	<b>Animateur:</b> Milène	<b>S R é a j o u e r t e s</b>
dimanche 12 mars 2023	<b>La Vautubière depuis Jouques (15 km 5 h facile)</b>	<b>Animateur:</b> Georges	
jeudi 16 mars 2023	<b>Calanques - Cap Gros - Mont Puget - Aiguille Guillemain (12Km, 580m_IBP63)</b>	<b>Animateur:</b> Dominique	
Semaine de la Randonnée dans les BdR			
dimanche 19 mars 2023	<b>GR2013: Aix-en-Provence à Gare TGV (21km aller, retour par ligne 40)</b>	<b>Animateur:</b> Gilles	
Semaine de la Randonnée dans les BdR			
mardi 21 mars 2023	<b>GR2013: Aix en Pce - Le Tholonet 12km via Bibemus et Zola (ou Bimont) retour par bus ligne 13</b>	<b>Animateur:</b> Gilles	
jeudi 23 mars 2023	<b>GR2013: Boucle au départ de Gardanne / Greasque (16km D+350m_IBP 51)</b>	<b>Animateur:</b> Fabrice	
Semaine de la Randonnée dans les BdR			
samedi 25 mars 2023	<b>GR2013: Boucle Le Tholonet-les 2 barrages-Roques Hautes (12 Km, 550m_IBP61)</b>	<b>Animateur:</b> Jean-Luc	
Semaine de la Randonnée dans les BdR			
dimanche 26 mars 2023		<b>Animateur:</b>	
jeudi 30 mars 2023	<b>Rando Barbecue à l'Hermitage de St Jean du Puy (11Km 800m IBP67)</b>	<b>Animateur:</b> Jean-Luc	
dimanche 2 avril 2023	<b>Gréoux, Lac d'Esparron (17km, 600m)</b>	<b>Animateur:</b> Gilles	

**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 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.