



# RANDONNEURS DU PAYS D'AIX

## Programme du 2ème trimestre 2023 (Printemps 2023)

PROVERBE AFRICAÏN

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

\*Vacances  
Zones A B C

<b>Tous les Lundis matin</b>		<b>Marche Nordique</b>	<b>Animateur:</b> Brigitte
dimanche 2 avril 2023	<b>Les Claparèdes</b>		<b>Animateur:</b> Colette Roger
jeudi 6 avril 2023	<b>Tour du Concors</b>		<b>Animateur:</b> Thierry
dimanche 9 avril 2023	<b>Peyrolles: Rando à définir</b>		<b>Animateur:</b> Annick
jeudi 13 avril 2023	<b>Traversée de la ste Victoire de Puyloubier à Aix</b>		<b>Animateur:</b> Thierry
dimanche 16 avril 2023	<b>Gréoux, Lac d'Esparron</b> 17km, 600m, IBP76		<b>Animateur:</b> Gilles
jeudi 20 avril 2023	<b>Buoux- les Crêtes du Grand Lubéron</b>		<b>Animateur:</b> Dominique
dimanche 23 avril 2023	<b>Roquebrussanne La Loube</b> 16km +740m IBP80		<b>Animateur:</b> Gilles
jeudi 27 avril 2023	<b>LUBERON: Gorges du Regalon-Mayorques-Trou du Rat-Gorges de la Peine</b> 14Km-800m_IBP55		<b>Animateur:</b> Jean-Luc
dimanche 30 avril 2023	<b>Cabrières-d'Avignon vers Fontaine de Vaucluse et source, retour par Lagnes</b> 16km, IBP71		<b>Animateur:</b> Gilles
jeudi 4 mai 2023	<b>Massif de l'Esterel - Tour du pic de l'Ours</b>		<b>Animateur:</b> Dominique
dimanche 7 mai 2023	<b>Marseilleveyre</b>		<b>Animateur:</b> Roger
jeudi 11 mai 2023	<b>Les Laurons via Cap Couronne depuis les Tamaris A/R (5 h facile)</b>		<b>Animateur:</b> Georges
dimanche 14 mai 2023	<b>Roquebrussanne Agnis Cerisiers</b> 14km +560m IBP60		<b>Animateur:</b> Gilles
jeudi 18 mai 2023	<b>Cadière d'Azur Traversée du Gros Cerveau</b> 14-5Km-600m_IBP62		<b>Animateur:</b> Jean-Luc
dimanche 21 mai 2023			<b>Animateur:</b>
jeudi 25 mai 2023	<b>Miramas le Vieux: Les balcons de l'étang avec ascension du glacier.</b> 13Kms+-200m_IBP40		<b>Animateur:</b> Claude
dimanche 28 mai 2023	<b>Maussane -Les Baux (2 Randos de niveaux différent)</b>		<b>Animateur:</b> Colette Roger
jeudi 1 juin 2023	<b>VERDON_Sentiers Martel_Sentier de l'Imbut</b> (2 nuits: Mercredi/Jeudi/Vendredi)		<b>Animateur:</b> Jean-Luc



<b>Samedi 3 juin 2023</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE</b>	<b>Animateur:</b>
<b>dimanche 4 juin 2023</b>	<b>La Baume de l'Eau</b>	<b>Animateur:</b> Colette Roger
<b>jeudi 8 juin 2023</b>	<b>Callanques: les Falaises de Devenson</b>	<b>Animateur:</b> Dominique
<b>dimanche 11 juin 2023</b>	<b>La Calanque d'En Vau</b>	<b>Animateur:</b> Roger
<b>jeudi 15 juin 2023</b>	<b>Les calanques de Sormiou et Morgiou (ou Sur les pas de Pagnol)</b>	<b>Animateur:</b> Thierry
<b>16/06/2023 au 18/06/2023</b>	<b>Week-end Brunissard / Queyras</b>	<b>Animateur:</b> Colette Roger
<b>dimanche 18 juin 2023</b>	<b>Gréoux Grand Devançon (17km, IBP57)</b>	<b>Animateur:</b> Gilles
<b>jeudi 22 juin 2023</b>	<b>L'Argentier Brégançon A/R (16 km moyenne)</b>	<b>Animateur:</b> Georges
<b>dimanche 25 juin 2023</b>	<b>Rougiers 13-17km +550-600m IBP60-70</b>	<b>Animateur:</b> Gilles
<b>jeudi 29 juin 2023</b>	<b>Bonnes Vacances ,,,</b>	<b>Animateur:</b>
<b>13/07/2023 au 20/07/2023</b>	<b>Trek : Le Tour du Haut-Queyras</b>	<b>Animateur:</b> Colette Roger

Bonne Fête  
Papa



\*Vacances  
Zones A B C  
8 juillet 2023



**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 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,

**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.