



# RANDONNEURS DU PAYS D'AIX

## Programme du 4ème trimestre 2022

PROVERBE AFRICAIN

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

\*Vacances  
Zones A B C

<b>dimanche 11 septembre 2022</b>		<b>Forum des associations et du benevolat</b>	
jeudi 15 septembre 2022	Trets le regagnas	<b>Animateur:</b> Thierry	
dimanche 18 septembre 2022	Mirabeau Sépulcre	<b>Animateur:</b> Gilles	
lundi 12 septembre 2022 puis chaque lundi	<b>Marche Nordique</b> 8h - 10h	<b>Animateur:</b> Brigitte	
jeudi 22 septembre 2022	Meyrargues Le camp chinois	<b>Animateur:</b> Thierry	
dimanche 25 septembre 2022	Saint-Laurent Verdon	<b>Animateur:</b> Gilles	
jeudi 29 septembre 2022	Salernes - la cascade - Chapelle de Sollies (IBP 54) <b>OU REPORT DE SEPTEMBRE</b>	<b>Animateur:</b> Jean-Luc	
dimanche 2 octobre 2022	Quinson Verdon Basses-Gorges	<b>Animateur:</b> Gilles	*
jeudi 6 octobre 2022	Peyrolles: Ancien canal du verdon	<b>Animateur:</b> Georges	
dimanche 9 octobre 2022	Niolon - Méjean (IBP 53 ET/OU IBP 48)	<b>Animateur:</b> Colette Roger	
jeudi 13 octobre 2022	le chemin des douaniers de Carry-le-Rouet à Niolon (RETOUR PAR LE TRAIN DE LA CÔTE BLEUE)	<b>Animateur:</b> Dominique	
dimanche 16 octobre 2022	Fête de la randonnée BdR : le GR® la Routo!	<b>Animateur:</b> Georges	
jeudi 20 octobre 2022	Les Crêtes de St Savournin	<b>Animateur:</b> Fabrice	
dimanche 23 octobre 2022	*** Libre ***	<b>Animateur:</b>	
jeudi 27 octobre 2022	Crête de la sainte baume	<b>Animateur:</b> Georges	
dimanche 30 octobre 2022	Signes - Siou blanc, les aiguilles de Valbelle, l'éléphant de pierre" (IBP 58)	<b>Animateur:</b> Colette Roger	Heure d'hiver
		<b>Mardi 1er Novembre =&gt; Fete de la Toussaint</b>	
jeudi 3 novembre 2022	Garlaban	<b>Animateur:</b> Fabrice	
dimanche 6 novembre 2022	Gréoux Lac d'Esparron	<b>Animateur:</b> Gilles	
jeudi 10 novembre 2022	Le Barroux_ Les crêtes d'Arfuyen (IBP 67)	<b>Animateur:</b> Dominique	

\*Vacances  
Zones A B C



**Vendredi 11 Novembre => L'Armistice**

dimanche 13 novembre 2022	<b>St-Savournin - Baou de l'Aigle et Mt Julien (IBP 71)</b>	<b>Animateur:</b> Roger
jeudi 17 novembre 2022	<b>Ganagobie (recup POMMES)</b>	<b>Animateur:</b> Jean-Luc
<b>samedi 19 novembre 2022 Réunion "Inter-Association" FFRandonnée13</b>		
dimanche 20 novembre 2022	<b>Saint Anne de gouiran</b>	<b>Animateur:</b> Georges
jeudi 24 novembre 2022	<b>Col des portes Boucle la Citadelle</b>	<b>Animateur:</b> Fabrice
dimanche 27 novembre 2022	<b>Fontvieille_Moulins_Aqueducs_Meulerie de Barbegal (IBP 38)</b>	<b>Animateur:</b> Jean-Luc
jeudi 1 décembre 2022	<b>CALANQUES Cassis-La Fontasse-Belvedere-En Vau-Port Miou-Port Pin (IBP 61)</b>	<b>Animateur:</b> Jean-Luc
dimanche 4 décembre 2022	<b>Falaises Soubeyrannes, Cap Canaille</b>	<b>Animateur:</b> Annick
jeudi 8 décembre 2022	<b>St Rémy - Crête des Alpilles (IBP 57)</b>	<b>Animateur:</b> Dominique
dimanche 11 décembre 2022	<b>Ste Victoire (à préciser)</b>	<b>Animateur:</b> Annick
jeudi 15 décembre 2022	<b>St-Rémy Lac du Peirou_Echelles-Valliugue-Deux Trous-Mont Gaussier (IPB 52 et/ou IBP 67)</b>	<b>Animateur:</b> Jean-Luc
dimanche 18 décembre 2022	<b>Mérindol - Rocher de la La Croix de fer (IBP 71)</b>	<b>Animateur:</b> Roger
jeudi 22 décembre 2022	<b>Rando Barbecue de fin d'Année à définir</b>	<b>Animateur:</b>

\*Vacances  
Zones A B C



**Merci de s'inscrire l'avant-veille avant 20 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 éventuels sont de la responsabilité du conducteur et ses co-voiturants, voir ci-dessous,

**Mesures 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 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 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 hydroalcoolique, lingettes désinfectantes pour les surfaces et matériels, petit morceau de savon, 1 sac poubelle: **Préconisé.**