



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)		Animatrice/Animateur:
jeudi 4 avril 2024	MAZAUGUES_ LES CRÊTES DU MOURRE D'AGNIS 17KM, +/-690M, IBP 72	Jean-Luc	
Tous les Lundis matin	Marche Nordique		Animatrice/Animateur: Brigitte
dimanche 7 avril 2024	PEYROLLES-EN-PROVENCE – LE CONCORS 12KM, 520M	Colette, Roger	
jeudi 11 avril 2024	TOUR DU PIC DE L'OURS DANS L'ESTEREL 16KMS - DÉNIVELÉ 530M	Dominique	
dimanche 14 avril 2024	VAUGINES – PASS DEIS ENSARRIS 17KM, 700M	Colette, Roger	
jeudi 18 avril 2024	RANDO URBaine: SALON DE PROVENCE ET TALAGARD	Milène	
dimanche 21 avril 2024	LA GLACIÈRE PAR LA VALLÉE DE SAINT-PONS 12KM +530M	Gilles	
jeudi 25 avril 2024	EYGUIÈRES: LE DÉFENS ET LE MONT MENUS 23 KM, +/-600 M	Thierry	
dimanche 28 avril 2024	CEYRESTE – LE MONTOUNIER 16KM, 480M	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 DÉPART D'ÉVENOS 13KM +950M	Gilles	
jeudi 9 mai 2024	ST-RÉMY: LAC DU PEIROU_ECHELLES-VALLIUGUE-DEUX TROUS 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	Roger	
jeudi 16 mai 2024	ERMITAGE DE ST JEAN ET LE RÈGAGNAS PAR LES CRÊTES DEPUIS KIRBON -16 KM 550D+	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	Dominique	
dimanche 26 mai 2024	MAZAUGUES - LES LUMINAIRES 12KM +/-560M		Animatrice/Animateur: Colette, Roger



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'EREVINE 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	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	Thierry
---	--	---------

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.

*Vacances

Zones A B C



samedi 6 juillet 2024

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.**