



Amis de la Nature
Section d'Aix en Provence
27 avenue Fontenaille
sous Mairie Annexe
13100 Aix en Provence

PROGRAMME 1er trimestre 2020

DU 1^{er} janvier au 31 mars 2020

Permanence

Premier mercredi de chaque mois à partir de 18h30
au local, avec repas tiré du sac et pris en commun

Téléphone : 06 85 11 38 43

Un jour de sentier, six jours de santé !

Ce programme est prévisionnel.

Les départs du **dimanche** se situent au parking d'Intermarché, à Aix en Provence, 27 Avenue de Fontenaille, après le Lycée Cézanne.

Les départs du **mercredi** « **Rando Douce** » s'effectuent du parking Géant Casino près de la station essence.

Pour connaître les modifications de dernières minutes du programme des randonnées, consulter notre site qui est mis régulièrement à jour :

<http://aixenprovence.utan.fr>

Toute modification de ce programme tels que randonnées supplémentaires, annulations, changements d'horaires, sera communiquée par SMS et E-mail aux adhérents à jour de leur cotisation.

Le dimanche où aucune sortie n'est inscrite, le programme sera complété lors de la réunion mensuelle et envoyé par SMS et Email.

Coordonnées en cas d'accident :

Intermutuelle M.A.I.F. Assistance.

Contrat : n° 20841 46 R

Téléphone : 0 800 75 75 75

de l'étranger : composer le + 33 (5) 49 75 75 75

Pour une sortie en forêt : « Je consulte la météo »

« Je n'oublie pas mon téléphone portable »

« Je préviens mon entourage de mon itinéraire »

« Je ne quitte jamais les chemins balisés »

« Je stationne toujours de façon à ne pas gêner les secours »

Précisions sur les difficultés des randonnées à consulter avant chaque départ.

Pénibilité	P1	Sentier régulier avec faibles pentes sur terrain non accidenté
	P2	Long trajet avec fortes pentes et terrain inégal roulant ou glissant
	P3	Sentier sur éboulis non stabilisés, absence de trace
Technicité	T1	Sentier en balcon
	T2	Sentier gravissant des ressauts rocheux, usage des mains mais risques faibles
	T3	Ressauts nécessitant une grande concentration avec usage des mains

<u>Date</u>	<u>Accompagnateur</u>	<u>Dif</u>	<u>Descriptions</u>
Dimanche 05 janvier	André E. 06 79 65 12 60	P1 T1	09h30 Meyrargues, le Pas de l'Étroit Ligoures Château. Marche 4 heures, den 200 m, A/R 35 km. 16 h00 Gâteau des Rois au gîte. S'inscrire auprès de André E.
Mercredi 08 janvier 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando Douce : les bories d'Eguille. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Mercredi 08 janvier	Patrick G. 06 08 33 85 57		18 h 30 : Réunion mensuelle de la rentrée 2020, au gîte. Repas partagé en commun.
Dimanche 12 janvier 09 heures	Caroline B. 06 84 36 65 21	P1	Cadenet – Lourmarin. Marche 4 heures, den 180 m, A/R 60 km. Flanerie dans les villages.
Samedi 18 janvier	Claude P.		Réunion Comité Régional au gîte.
Dimanche 19 janvier 08 h 30	Micheline G. 04 42 21 24 38	P1 T1	Le Concors, chapelle Sainte Concorce. Départ le Taulisson (D11). Marche 5 heures, denivelé cumulé 400 m, A/R 60 km.
Mercredi 22 janvier 14 h 00	Caroline B. 06 84 36 65 21		Visite guidée de la chocolaterie de Puyricard. Prix : 5 euros. Parking Géant Casino près station essence.
Dimanche 26 janvier 08 h 30	Patrick G. 06 08 33 85 57	P1	Rando avec les AN de Salon : Château Reine Jeanne, Eygalière/Lamanon. Marche 4/5 heures, den 300 m, A/R 60 km.
Dimanche 02 février 08 h 30	Patrick G. 06 88 33 85 57	P1	Gréasque, parcours dans la forêt. Marche 4 heures, den 100 m, A/R 40 km.
Mercredi 05 février 14 h 00	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando Douce : l'Étang de la Bonde. A/R 70 km. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Mercredi 05 février	Patrick G. 06 88 33 85 57		18 h 30 : Réunion mensuelle au gîte. Repas partagé avec pour thème « des crêpes ».
Dimanche 09 février 08 h 30	Bernard P. 06 12 27 33 76	P1 P2	Sainte Victoire, circuit insolite sur les pas de Cézanne. Marche 6 heures, dén 200 m, A/R 50 km.
Dimanche 16 février 08 h 30	Caroline G. 06 84 36 65 21	P1 T1	La Côte Bleue - de la chapelle Sainte Croix à Sausset. Marche 5 heures, den 100 m, A/R 90 km.

<u>Date</u>	<u>Accompagnateur</u>	<u>Dif</u>	<u>Description</u>
Mercredi 19 février 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando Douce : Les Oliviers de Roques Hautes. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Samedi 22 février 12 h 30	André E. 04 42 23 15 38		Repas Moules/Frites au gîte. 10 euros environ. S'inscrire auprès d' André avant le 17 février.
Dimanche 23 février 08 h 30	Patrick G. 06 08 33 85 57	P1 T1	Jouques, la chapelle Notre Dame de Consolation – Bèdes. Marche 4 heures, den 300 m, A/R 50 km.
Dimanche 1 ^{er} mars 08 h 30	André E. 06 79 65 12 60	P1	Istres et la colline Saint Etienne. Rando et visite de la ville d'Istres. Marche 5 heures, den 100 m, A/R 120 km.
Mercredi 04 mars 14h30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando Douce : Circuit autour de Bouc Bel Air. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Mercredi 04 mars 18 h 30	Patrick G. 06 08 33 85 57		Réunion mensuelle au gîte. Repas partagé avec pour thème « les Pommes de Terre ».
Dimanche 08 mars 08 h 30	Bernard P. 06 12 27 33 76	P2 T2	Les gorges du Cavalon à Oppedette. Marche 5 heures, denivelé cumulé 400 m, A/R 150 km avec quelques passages sensibles.
Dimanche 15 mars 08 h 30	Bernard P. 06 12 27 33 76	P2 T1	Cassis, les Falaises Soubeyranes, Cap Canaille. Marche 5 heures, den 500 m cumulés, A/R 120 km.
Mercredi 18 mars 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando Douce : Entre Gardanne et Luynes. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Mercredi 18 mars 18 h 30	Patrick G. 06 08 33 85 57		Réunion programme second trimestre 2020. Venez apporter vos suggestions.
Dimanche 22 mars 08 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21	P1	Le Cannet des Maures et visite guidée de l'Abbaye du Thoronet vers 15h15, entrée 8 euros. Marche 3 heures, den 245 m, A/R 190 km.
	+ une heure		Avancer l'horaire d'une heure
Dimanche 29 mars 08 h 30	Micheline G. 04 42 21 24 38	P1 T1	Rougiers le Château. Marche 4 heures 30 den 380, A/R 95 km.
Mercredi 1 ^{er} avril 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando Douce : la Forêt de Gréasque. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Mercredi 1 ^{er} avril 18 h 30	Patrick G. 06 08 33 85 57		Réunion mensuelle au gîte. Repas partagé.
Dimanche 05 avril 08 h 30	André E. 06 79 65 12 60	P1	Signes, le Siou Blanc, les Eguilles de Valvelle. Marche 5 heures, den 250 m, A/R 150 km.

Important

Quelques rappels pour participer aux randonnées.

- Pour d'évidentes raisons de sécurité, les activités sont réservées aux seuls membres à jour de leur cotisation. Pour les nouveaux, une sortie est proposée sans adhésion pour connaître et apprécier l'Association les Amis de la Nature,
- Etre muni de sa carte à jour de l'Association les Amis de la Nature,
- Avoir de bonnes chaussures de marche, un pull-over, un anorak et de l'eau,
- Participer aux frais de covoiturage, le prix étant indiqué par le chef randonneur le jour de la randonnée en fonction des kilomètres parcourus,
- Prévoir de la petite monnaie,
- En cas d'intempéries, contacter l'accompagnateur, une promenade à proximité peut être envisagée,
- Vérifier les horaires de départ des sorties qui sont variables.

BERG FREI

