



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<sup>er</sup> 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.

<b>Pénibilité</b>	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
<b>Technicité</b>	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	<b>09h30</b> Meyrargues, le Pas de l'Étroit Ligoures Château. Marche 4 heures, den 200 m, A/R 35 km. <b>16 h00</b> Gâteau des Rois au gîte. S'inscrire auprès de André E.
Mercredi 08 janvier 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		<b>Rando Douce</b> : les bories d'Eguille. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Mercredi 08 janvier	Patrick G. 06 08 33 85 57		<b>18 h 30</b> : 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		<b>Rando Douce</b> : 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		<b>18 h 30</b> : 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		<b>Rando Douce</b> : 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 <sup>er</sup> 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		<b>Rando Douce</b> : 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		<b>Rando Douce</b> : 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.
	<b>+ une heure</b>		<b>Avancer l'horaire d'une heure</b>
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 <sup>er</sup> avril 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		<b>Rando Douce</b> : la Forêt de Gréasque. Parking Géant Casino, près de la station essence.
Mercredi 1 <sup>er</sup> 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**

