

 <p>Amis de la Nature Section d'Aix en Provence 27 avenue Fontenaille sous Mairie Annexe 13100 Aix en Provence</p>	<p align="center">PROGRAMME 1er trimestre 2019</p> <p align="center">DU 1^{er} Janvier au 31 mars 2019</p> <p align="center">Permanence</p> <p align="center">Premier mercredi de chaque mois à partir de 18h30 au local, avec repas tiré du sac et pris en commun</p> <p align="center">Téléphone : 07 85 11 38 43</p> <p align="center"><i>Un jour de sentier, six jours de santé !</i></p>
---	--

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.

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 (randonnées supplémentaires, annulations, changements d'horaires) sera communiquée par SMS et E-mail aux adhérents à jour de leur cotisation.

Sur certains espaces naturels l'accès est règlementé.

Envie de Balade : 08 11 20 13 13 ou www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr

Ou www.bouches-du-rhone.gouv.fr/Actualités/Accès-aux-Massifs

Le dimanche où aucune sortie n'est inscrite, le programme sera complété lors de La réunion mensuelle et envoyé par SMS ou E-mail.

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 ».

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 : + 33 (5) 49 75 75 75

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 06 janvier 09 h 30 16 heures	André E. 04 42 23 15 38		Randonnée et « Gâteau des Rois ». Le matin randonnée courte autour de Venelles, marche 4 heures, dénivelé 100 m. Gâteau des Rois au gîte offert par la section. Inscription auprès d'André 04 42 23 15 38
Mercredi 09 janvier 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando douce. Puy Sainte Réparate Visite du Parc du Château Lacoste. Tarif 15 €. Participation de la section 10 €.
Samedi 12 janvier	Claude P.		Comité Régional à Aix en Provence le matin.
Dimanche 13 janvier 09 heures	Caroline B. 06 84 36 65 21	P2 T2	Ventabren, Aqueduc de Roquefavour. Marche 5/6 heures, dénivelé 210 m, A/R 30 km.
Dimanche 20 janvier 09 heures	André E. 04 42 23 15 38	P2 T2	Luberon, Forêt des Cèdres, parcours botanique. Marche 4 heures, dénivelé 150 m, /A/R 100 km.
Mercredi 23 janvier 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando douce. Plateau de Ventabren. A/R 30 km.
Dimanche 27 janvier 09 heures	Micheline G. 04 42 21 24 38	P2	Dans les vignes de Trets. Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 50 km.
Samedi 02 février 14 heures Gare routière	André E. 04 42 23 15 38		Visite de Marseille. Vieux Port, Autour de Saint Victor, Endoume, Four aux Navettes etc. Marche 3 heures. Rendez-vous à la gare routière. Prévoir trajet en bus.
Dimanche 03 février 08 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21	P2	Les Baux de Provence, chemin des Lombards, Tour de gué, Vallon de l'Enfer. Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 160 km.
Mercredi 06 février 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando douce. Vers Vauvenargues au pied de Sainte Victoire. A/R 50 km.

<u>Date</u>	<u>Accompagnateurs</u>	<u>Dif</u>	<u>Descriptions</u>
Mercredi 06 février 18 h 30	Patrick G 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle au gîte. Repas pris en commun et partagé avec comme thème « les crêpes ».
Dimanche 10 février 14 h 40	Christiane Z. 04 42 21 69 34		Musée de Caumont avec l'exposition « Chagall ». Tarif 14 € participation de la section 10 €. Rendez-vous devant le musée.
Dimanche 17 février	Patrick G. 06 08 93 85 57	P1	La Sainte Baume, le Prieuré - Marie Madeleine, la grotte aux œufs. Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 160 km.
Mercredi 20 février 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando douce. Forêt de Bouc Bel Air. A/R 30 km
Dimanche 24 février 08 h 30	Claude P. 04 42 24 07 95 Christiane Z. 04 42 21 69 34	P1 T1	Vauvenargues, le col des Portes, la Citadelle, la Sinne. Marche 4 heures, dénivelé 100 m, A/R 50 km.
Dimanche 03 mars 08 h 30	André E. 04 42 23 15 38	P1 T1	Château de Buoux, Col du Pointu, Saint Symphorien. Marche 5 heures, dénivelé 150 m, A/R 100 km.
Mercredi 06 mars 18 h 30	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle au gîte. Repas pris en commun et partagé avec comme thème « les Pommes de Terre ».
Mercredi 06 mars 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando douce. Plateau de Coudoux. A/R 30 km.
Dimanche 10 mars 08 h 30	Patrick G . 06 08 93 85 57	T1 P1	Gardanne. Le Tour des Brèques d'Or par la Val lon de Bompas. Marche 5 heures 30, dénivelé 150 m, A/R 35 km.
Dimanche 17 mars 08 h 30	André E. 04 42 23 15 38	P1	Rustrel, le Colorado Provençal, les Carrières. Marche 5 heures, dénivelé 150 m, A/R 150 km.
Mercredi 20 mars 14 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21		Rando douce. Circuit des Mollières.
Mercredi 20 mars 18 h 30	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion programme deuxième trimestre 2019 au gîte. Venez nombreux vous joindre à nous pour communiquer vos suggestions.
Dimanche 24 mars 08 h 30	Caroline B. 06 84 93 65 21	P2 T1	Jouques, Chapelle Notre Dame de Consolation, Bèdes, GR9, Notre Dame de la Roque. Marche 5 heures, dénivelé 200 m, A/R 60 km.
Dimanche 31 mars 08 h 30	Micheline G. 04 42 21 24 38	P2	Ceyreste près de La Ciotat. Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 105 km + péage.

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 les **Amis de la Nature**,
- Etre muni de sa carte à jour des **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

