

 <p>Amis de la Nature Section d'Aix en Provence 27 avenue Fontenaille sous Mairie Annexe 13100 Aix en Provence</p>	<p align="center"><b>PROGRAMME 1er trimestre 2018</b></p> <p align="center"><b>DU 1<sup>er</sup> janvier 2018 au 31 Mars 2018</b></p> <p align="center"><b>Permanence</b></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"><b>Téléphone : 04 42 23 52 58</b></p> <p align="center"><b><i>Un jour de sentier, six jours de santé !</i></b></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. Le dimanche où aucune sortie n'est inscrite, le programme sera complété lors de la réunion mensuelle et envoyé par SMS et E-mail.

Coordonnées en cas d'accident :  
 Inter-mutuelle 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

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>
<b>1<sup>er</sup> Janvier</b>	<b>2018</b>		<b>Bonne Année 2018 sur les chemins de la Provence</b>
Dimanche 07 janvier 09 heures	André E. Marie France E. 04 42 23 15 38		Vous sont proposés à 09 heures, promenade à Bibemus et les Trois Barrages. A 16 heures, le « <b>Gâteau des Rois</b> » au local. Inscription auprès de Marie France à l'AG le 10 décembre.
Dimanche 14 janvier 09 heures	Martine P. 06 87 15 10 24	T1	Figuerolles vers Martigues. Marche 4 heures, A/R 50 km.
Dimanche 21 janvier 09 heures	Caroline B. 06 84 36 65 21	P1 T1	Tour de l'Oppidum de Sainte Victoire. Marche 4 heures, dénivelé 100 mètres, A/R 35 km.
Dimanche 28 janvier 09 heures	Micheline G. 04 42 21 24 38	P2	Saint Savournin, Vallon de la Vache, Mont Julien. Marche 4 heures, dénivelés cumulés 400 mètres, A/R 40 km.
Dimanche 04 février			A compléter.
Mercredi 07 février 18 h 30	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle. Thème « les crêpes ».
Dimanche 11 février 08 h 30 Gare routière	Caroline B. 06 84 36 65 21		Marseille, randonnée des Catalans au David, Vallon des Auffes, Anse de la Fausse Monnaie. Marche 5 heures. Rendez-vous 08h30 dans le hall de la gare routière d'Aix. Prévoir coût de transport en bus à Marseille.
Samedi 17 février 12 heures	Bernadette N. 04 42 96 17 04		Repas Alsacien au local préparé par Bernadette. S'inscrire auprès d'elle avant le samedi 10 février 2018.
Dimanche 18 février 09 heures	Micheline G. 04 42 21 24 38	T1 P2	Le Puits d'Auzon, La Pallière par Malivert, Grand Vallon. Marche 4 heures, dénivelé 350 mètres, A/R 40 km.
Dimanche 25 février 09 heures	Martine P. 06 87 15 10 24	P1	Côte Bleue, dans le sentier botanique à Carro. Marche 3 heures, A/R 50 km.
Mercredi 28 février	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion programme deuxième trimestre 2018 à 18 h 30. Venez apporter vos suggestions.
Dimanche 04 mars 08 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21	T2 P2	Côte Bleue, de la plage du Rouet à Méjean. Marche 5 à 6 heures, dénivelés cumulés 500 à 600 mètres avec beaucoup d'escaliers, A/R 60 km.
Mercredi 07 mars	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle.
Dimanche 11 mars 08 h 30	Claude P. 04 42 24 07 95	P2	Sainte Victoire au Pic des Mouches. Marche 5 heures, dénivelé 600 mètres, A/R 40 km.
Dimanche 18 mars 08 h 30	Micheline G. 04 42 21 24 38	P1 T1	Le Luberon, Mérindol, les Borries, la Durance. Marche 4 heures, dénivelé 250 mètres, A/R 80 km.
Dimanche 25 mars 09 heures	Martine P. 06 87 15 10 24	P1	Dimanche des Rameaux. Etang du Bolmon. Marche 4 heures, A/R 40 km.

Nous vous rappelons que le **CONGRES NATIONAL des Amis de la Nature** se tiendra à Pâques, au Pradet, du 30 mars au 2 avril 2018. Vous êtes invités à vous y rendre moyennant une participation financière.

## **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**

