

 <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 2^{ème} trimestre 2018</p> <p align="center">DU 1^{er} Avril au 30 Juin 2018</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.

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

Du 1^{er} juin au 30 septembre la circulation dans notre région dépend du niveau de danger météorologique d'incendie.

Sur certains espaces naturels l'accès est réglementé.

Envie de balade : 08 11 20 13 13 ou www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr
ou www.bouches-du-rhone.gouv.fr/Actualités/Acces-aux-Massifs

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 : composer + 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>
Du 30 mars au 02 avril 2018	Christiane Z. 04 42 21 69 34		Pâques - Congrès National au centre national de La Bayette au Pradet. Thème : La Fédération ... Quelle organisation ? Quel futur ? Quelle stratégie pour son développement ?.
Mercredi 4 avril	Patrick G 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle au local à 18 h 30. Thème libre. Mise à jour du programme.
Dimanche 08 avril 09 heures	Martine P. 06 87 15 10 24		Etang de Bolmon, Châteauneuf les Martigues. Marche 3 heures, A/R 40 km.
Dimanche 15 avril 09 heures	Caroline B. 06 84 36 65 21	P1 T1	Sainte Victoire – l’Oppidum de Saint Antonin Marche 5 heures, dénivelé 300 m, longueur 10 km, A/R 24 km
Dimanche 22 avril 08 h 30	André E. 04 42 23 15 38	P1	Forcalquier - plateau des Mourres et visite du cimetière paysagiste. Marche 4 heures, dénivelé 250 m, A/R 150 km.
Dimanche 29 avril 08 h 30	Christiane Z. 04 42 21 69 34 Patrick G.		Rassemblement régional plateau du Siou Blanc. Plusieurs randonnées de difficultés différentes. A/R 140 km.
Dimanche 29 avril	Les Amis de Sainte Victoire	P2 T1	Pèlerinage « Roumavagi ».Inauguration du Prieuré et du Cloître restaurés. S’informer au 06 09 09 24 65 ou www.amisdesaintevictoire.asso.fr .
Mardi 1 ^{er} mai 09 heures	Bernadette N. 04 42 96 17 04 André E. 04 42 23 15 38		Rencontre CAP/Amis de la Nature. Puylobier Légion étrangère. Randonnée le matin 2 heures, midi grillades. <u>S’inscrire auprès de Bernadette avant le 18 avril.</u> Verser 10 € d’acompte par chèque à l’ordre de l’UTAN Aix.
Mercredi 02 mai 18 h 30	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle au local. Mise à jour du programme. Pour le repas « moules/frites » s’inscrire avant le 29 avril auprès d’André 04 42 23 15 38. Prix 10 € environ.
Dimanche 06 mai 08 h 00 précises	Caroline B. 06 84 36 65 21	P1 P1	Camargue, Etang du Fangassier. 10 heures : visite avec un guide de la réserve Ornithologique, la Capelière, Vacares, env. 2 heures. <u>Inscription obligatoire avant le 6 avril.</u> 10 personnes minimum. Prix : 20 € environ dont 10 € pris en charge par la section. Après midi : petite randonnée autour de l’Etang du Fangassier. Marche 2h30, longueur 7 km, A/R 230 km. Prévoir chapeau-eau-protection solaire et jumelles.
Dimanche 13 mai 09 h 00	Martine P. 06 87 15 10 24	P1	Entre Martigues et Saint Mitre l’Etang et parcours de Figuerolles. Marche 3 heures, A/R 80 km.

<u>Date</u>	<u>Accompagnateurs</u>	<u>Dif</u>	<u>Descriptions</u>
Dimanche 20 mai 08 h 30	Micheline G. 04 42 21 24 38	P1 T2	Le village de Gordes et l'Abbaye de Sénanque. Marche 4 heures, dénivelé 370 mètres, A/R 120 km.
Dimanche 27 mai 08 h 30	Caroline B 06 84 36 65 21	P1 T1	Le village et le château de Boulbon. Marche 5/6 heures, longueur 12 km, dénivelé 200 mètres, A/R 200 km.
Dimanche 03 juin			A prévoir
Mercredi 06 juin	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle et mise à jour du programme 3 ^{ème} trimestre 2018. Repas en commun thème libre.
Samedi 09 juin	Sylviane S. 04 42 63 04 01 07 87 14 92 96		En prévision avec le CAP : le haut Var au Thoronet, Entrecastreaux, Salernes. Renseignements et inscription obligatoire auprès de Sylviane du CAP.
Dimanche 10 juin 08 h 30	André E. 04 42 23 15 38	P1	D'Alleins à Vernègue. Marche 5 heures, dénivelé 250 mètres, A/R 70 km.
Mercredi 13 juin	Patrick G. 06 08 93 85 57		18 h 30 réunion programme troisième trimestre 2018.
Du vendredi 15 juin au dimanche 17 juin	André E. 04 42 23 15 38		Proposition de séjour près de Pont St Esprit gîte à St Pancrace. Visite de la grotte Chauvet. Retour par le Pont du Gard. Prix tout compris en demi-pension environ 120 euros. Plus co-voiturage. S'inscrire avant le 4 avril au plus tard. Participation de la section 25 €.
Dimanche 24 juin			A prévoir.

Durant les mois de juillet et août, la section n'organise pas de sortie, mais chacun peut se retrouver dans quelque parc autour de moments musicaux et festifs.

A vos téléphones.

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 rando à proximité peut être envisagée,
- Vérifier les horaires de départ des sorties qui sont variables.



BERG FREI

