

### **PROGRAMME** 4ème trimestre 2018

## DU 1<sup>er</sup> Septembre au 31 Décembre 2018

### **Permanence**

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

Téléphone : 07 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.

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.

Du 1<sup>er</sup> 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 <u>www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr</u> ou <u>www.bouches-du-rhone.gouv.fr/Actualités/Acces-aux-Massifs</u>

Le dimanche où aucune sortie n'est inscrite, le programme sera complété lors de la réunion mensuelle et envoyé par SMS et 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 : composer le + 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 nécessitants une grande concentration avec usage des mains

<u>Date</u>	Accompagnateur	<u>Dif</u>	<u>Descriptions</u>
			Pendant la période estivale aucune sortie sur ce programme
			n'est prévue. Mais des activités ponctuelles peuvent avoir lieu
			sur information par mail ou par SMS.
Dimanche	Christiane Z.		Visite de l'exposition Nicolas de Stael en Provence à l'Hôtel
22 juillet	04 42 21 69 34		de Caumont, centre d'art. Participation de la section : 10 €.
10 heures	G 11 B	D1	R.V. à l'Hôtel de Caumont à 09h45.
Dimanche	Caroline B.	P1	Le chemin d'Engardin PR20, à 2,5 km de Brignoles.
02 septembre 09 heures	06 84 36 65 21	T1	Marche 4 heures, dénivelé 180 m, A/R 104km.
09 ficures			Visite gratuite et commentée de « l'Abbaye de la Celle ».
Managadi	Patrick G.		Proximité de la Maison des Vins des Côteaux Varois.
Mercredi 05 septembre	06 08 93 85 57		Réunion mensuelle au gîte.
18h30	00 00 73 03 37		
Dimanche	Patrick G.		ASSOGORA – Foire aux Associations sur le Cours Mirabeau.
09 septembre	06 08 93 85 57		Notre stand n° 8 se trouve dans le village « Sports et Loisirs ».
09 heures /			Venez nombreux aider et découvrir cette rencontre et
18 heures			manifestation annuelles, culturelles et conviviales.
Mercredi	Caroline B.	P1	Randonnée douce autour de Luynes.
12 septembre	06 84 36 65 21		Marche 2 heures, A/R 10 km.
14 h 30			
Dimanche			A prévoir
16 septembre			
Dimanche			A prévoir
23 septembre	G 11 5		
Jeudi	Caroline B.	P1	Randonnée douce vers Carro.
27 septembre 14 heures	06 84 36 65 21		Marche 2 heures, A/R 100 km
Dimanche	André E.	P1	Les Calanques, la Gardiole, la Fontasse, En Vau, la Gardiole.
30 septembre	04 42 23 15 38	1 1	Marche 4 heures, dénivelé 150 m, A/R 120 km
08 h 30			Waterie 7 ficures, definyere 150 fil, WK 120 km
Mercredi	Patrick G.		Réunion mensuelle au gîte.
03 octobre	06 08 93 85 57		
18 h 30			
Dimanche	Caroline B.	P1	Le Boulbon, visite de l'Abbaye du Frigolet et du village de
07 octobre	06 84 36 65 21	T1	Boulbon.
08 h 30			Marche 5/6 heures, dénivelé 100 mètres, A/R 200 km.

Samedi   Go octobre   O4 42 21 69 34   Dimanche   Patrick G.   O7 octobre   O8 heures   O6 08 93 85 57     Caroline B   O6 84 36 65 21   I4 h 30   Dimanche   I4 octobre   O4 42 23 15 38   O4 42 23 15 38   O4 42 23 15 38   O6 84 36 65 21   O4 42 23 15 38   O6 84 36 65 21   O4 42 23 15 38   O6 84 36 65 21   O4 50 00	Date	Accompagnateurs	Dif	Descritpions
Dimanche of cotobre of the patrick G. Of 08 93 85 57    Mercredi 10 octobre of 14 a 30   Dimanche 14 octobre Dimanche 21 octobre of 8 houres of 19 the patrick G. Of 84 36 65 21   Dimanche 21 octobre Of 84 36 65 21   Dimanche 21 octobre Of 84 36 65 21   Dimanche 21 octobre Of 84 36 65 21   Dimanche 30    Weck End Of Caroline B. Of 84 36 65 21   Dimanche 28 octobre Of 8   Dimanche 29 octobre 2018   Dimanche 2018   Dimanche 2018   Dimanche 3   Dimanche 3   Dimanche 4   Dimanche 4   Dimanche 5   Dimanche 6   Dimanche 7   Dimanche 7   Dimanche 8   Dimanche 8   Dimanche 10 octobre 10   Dimanche 11   Dimanche 11   Dimanche 11   Dimanche 12   Dimanche 13   Dimanche 14   Dimanche 15   Dimanche 16   Dimanche 17   Dimanche 17   Dimanche 18   Dimanche 19   Dimanche 19   Dimanche 19   Dimanche 10   Dimanche 10   Dimanche 10   Dimanche 10   Dimanche 10   Dimanche 10   Dimanche 11   Dimanche 10   Dim				
Of octobre 88 heures   Caroline B 10 octobre 14 h 30   Dimanche 14 octobre 21 octobre 21 octobre 08 heures 68 h 30   Office 15 octobre 16 h 30   Office 16 h	06 octobre	04 42 21 69 34		
Mercredi   Caroline B   06 84 36 65 21   Marche 2 heures, A/R 10 km.	Dimanche	Patrick G.		« Le Boudin d'Or » organisé par la section de la Plaine du
Mercredi   10 octobre   14 h 30     Dimanche   14 octobre     Dimanche   14 octobre     Dimanche   21 octobre   04 42 23 15 38     OB h 30     Week End   Caroline B.   06 84 36 65 21     Dimanche 28 octobre   08 heures et lundi   29 octobre 2018     29 octobre 2018   Jeudi   Time   Dimanche soir     Dimanche 2018   Jeudi   Time   Dimanche 2018     Dimanche 2018   Dimanche 2018     Dimanche 3018   Dimanche 3018     Dimanche 4 houres, Jénivelé 200 m, A/R 120 km.     Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 30 km     Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 120 km.     Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 120 km.     Marche 4 heures, dé	07 octobre	06 08 93 85 57		Coudon. Rencontre régionale conviviale et culturelle.
10 octobre   14 h 30   10 manche   14 octobre   21 octobre   06 84 36 65 21   Marche 2 heures, A/R 10 km.	08 heures			
Dimanche   André E.   Otatobre   Os et a de la cotobre   Os eta de la cotobre   O			P1	l ·
Dimanche 14 octobre Dimanche 21 octobre 08 h 30  Week End Week End Caroline B. 06 84 36 65 21 Dimanche 28 octobre 08 huris 09 octobre 2018 Undi 29 octobre 2018 Undi 20 octobre		06 84 36 65 21		Marche 2 heures, A/R 10 km.
14 octobre   Dimanche 21 octobre 08 h 30				
Dimanche 21 octobre 08 h 30         André E. 04 42 23 15 38 08 h 30         P1 Sain Martin de Bréasque, Fontaine du Mirail, Ferme des Bois. Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 120 km.           Week End 08 h 30         Caroline B. 06 84 36 65 21 Dimanche 28 octobre 08 heures et lundi 29 octobre 2018         Caroline B. 06 84 36 65 21 Totalitation in the delay of the less of the last of the less of the last of the less of the last				A prévoir.
Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 120 km.				
Week End       Caroline B. 06 84 36 65 21 Dimanche 28 octobre 08 heures et lundi       Caroline B. 06 84 36 65 21 TI Hébergement Hôtel les Roches at Villecroze hoter 2018       Week end autour de Villecroze − Tourtour − Sillans la Cascade − Entrecasteaux. Dimanche 27 (haut-Var), marche 2 h (5 km), dénivelé 50 m, visite du village de Fox-Amphoux, pique-nique à Sillans la Cascade, puis visite du village du Tourtour avec le musée de Faykod avec ses ateliers - 8 € - Diner libre dimanche soir         29 octobre 2018       20 octobre 2018       20 eve petit déjeuner Diner libre dimanche soir       Marche 2h (6 km), dénivelé 200 m, visite du village médiéval d'Entrecasteaux. Retour sur Aix en fin d'après midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.         Jeudi 1er novembre Mercredi 07 novembre 04 novembre 11 novembre 8 h 30 Dimanche 18 novembre 05 06 89 38 55 7 Dimanche 18 novembre 06 08 93 85 57       Réunion mensuelle au gîte.         Dimanche 18 novembre Mercredi 21 novembre 06 07 Novembre 07 06 08 93 85 57       Potatick G. 21 novembre 06 08 93 85 57       Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.         Dimanche 18 novembre 08 Mercredi 21 novembre 09			P1	=
Attention: changement d'heure, reculez d'une heure!.         Week End       Caroline B. 06 84 36 65 21 Pl. 06 84 36 65 21 Pl. Unimanche       Week end autour de Villecroze – Tourtour – Sillans la Cascade – Entrecasteaux. Dimanche rando dans la forêt de Fox-Amphoux, pique-nique à Sillans la Cascade, puis visite du village de Fox-Amphoux, pique-nique à Sillans la Cascade, puis visite du village du Tourtour avec le musée de Faykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche soir         2018       Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir       Attention: changement d'heure, reculez d'une heure!.         2018       Villecroze Nuitée       Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir       Ausce petit déjeuner Diner libre dimanche soir.       Lundi: rando Du Defens de Valpeironne à Entrecasteaux, Marche 2 h (6 km), dénivelé 200 m, visite du village médiéval d'Entrecasteaux. Retour sur Aix en fin d'après midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N.         Jeudi 1er novembre       Claude P. Michèle L.       Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.         Dimanche 04 novembre       Patrick G. 06 08 93 85 57       A prévoir.         Dimanche 18 novembre       Caroline B. 06 84 36 65 21       Pri Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km         Dimanche 18 novembre       Patrick G. 06 08 93 85 57       Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.         Dimanche 21 novembre       Patrick G. 06 08 93		04 42 23 15 38		Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 120 km.
Week End         Caroline B. 06 84 36 65 21         P1 Cascade — Entrecasteaux. Dimanche rando dans la forêt de Pox-Amphoux (haut-Var), marche 2 h (5 km), dénivelé 50 m, visite du village de Fox-Amphoux, pique-nique à Sillans la Cascade, puis visite du village du Tourtour avec le musée de Faykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche soir         Villecroze Nuitée eravice de Faykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche soir         Villecroze Paykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche soir.         Marche 2h (6 km), dénivelé 200 m, visite du village médiéval d'Entrecasteaux. Retour sur Aix en fin d'après midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N.         Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.         La personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.         Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.           Dimanche Of novembre Na h 30         Patrick G. 06 08 93 85 57         Réunion mensuelle au gîte.         Réunion mensuelle au gîte.           Dimanche 18 novembre Na h 30         Patrick G. 06 08 93 85 57         Préparation programme du premier trimestre 2019.         A prévoir           Dimanche 18 novembre Na h 30         Patrick G. 06 08 93 85 57         Préparation programme du premier trimestre 2019.         A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.           Dimanche 18 novembre Na h 4 novembre Na h 50         Patrick G. 06 08 93 85 57         Préparation programme du premier trimestre 2019.           Dimanche Na h 50         Patrick G. 06 08	08 h 30			
Dimanche 28 octobre 08 heures et 10 Nuitée 29 octobre 2018  Jeudi Jeudi Jeudi Jeudi Jeudi Pfanovembre  Mercredi 07 novembre  Mercredi 07 novembre  Mercredi 08 heures 8 h 30  Dimanche 18 novembre  Mercredi 18 novembre  Mercredi 18 novembre  Mercredi 19 Dimanche 10 Rober 20 octobre 20 octobre 20 octobre 20 octobre 20 18  Marche 2 h (5 km), dénivelé 50 m, visite du village de Fox-Amphoux, pique-nique à Sillans la Cascade, puis visite du village du Tourtour avec le musée de Faykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche soir.  Lundi : rando Du Defens de Valpeironne à Entrecasteaux, Marche 2h (6 km), dénivelé 200 m, visite du village médiéval d'Entrecasteaux. Retour sur Aix en fin d'après midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N.  Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.  Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.  A prévoir.  A prévoir.  Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km  A prévoir  Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km  A prévoir  Patrick G. 06 08 93 85 57  Dimanche 18 novembre  Patrick G. 06 08 93 85 57  Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.		~		
Dimanche 28 octobre 08 heures et Undi 29 octobre 2018  Jeudi Jeudi Jeunomebre Mercredi 07 novembre  Mercredi 07 novembre  Mercredi 18 novembre  Mercredi 29 notobre 20 18  Mercredi 20 Patrick G. 06 08 93 85 57  Dimanche 10 Hébergement Hôtel les Roches à Villecroze Nuitée environ 60 € a Villecroze Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir  Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir  T1  Fox-Amphoux (haut-Var), marche 2 h (5 km), dénivelé 50 m, visite du village de Fox-Amphoux, pique-nique à Sillans la Cascade, puis visite du village du Tourtour avec le musée de Faykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche soir.  Lundi : rando Du Defens de Valpeironne à Entrecasteaux, Marche 2h (6 km), dénivelé 200 m, visite du village médiéval d'Entrecasteaux. Retour sur Aix en fin d'après midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Marche 2h	Week End		D.1	
28 octobre 08 heures et Hôtel les Roches et l'undi 29 octobre 2018 Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir Unimanche soir Prévoir deux pique-niques de moiton de la section 25 € pris en charge par les A.N.  Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.  Dimanche 04 novembre Patrick G. 06 08 93 85 57  Dimanche 11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre Mercredi 21 novembre Patrick G. 22 novembre Patrick G. 24 novembre Patrick G. 25 novembre Patrick G. 26 novembre Patrick G. 26 novembre Patrick G. 27 novembre Patrick G. 28 novembre Patrick G. 29 novembre Patrick G. 20 novembr	D	06 84 36 65 21		
08 heures et lundiHôtel les Roches à Villecroze Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soirCascade, puis visite du village du Tourtour avec le musée de Faykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche soir. Lundi : rando Du Defens de Valpeironne à Entrecasteaux, Marche 2h (6 km), dénivelé 200 m, visite du village médiéval d'Entrecasteaux. Retour sur Aix en fin d'après midi. Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.Jeudi 1° novembreClaude P. Michèle L.Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.Dimanche 04 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Réunion mensuelle au gîte.Dimanche 11 novembre 8 h 30 Dimanche 18 novembreCaroline B. 06 84 36 65 21 8 h 30PiVentabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 kmMercredi 21 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.Dimanche 21 novembreAndré E.P1Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.		til 41	11	
et lundi 29 octobre 2018  Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir  Participation de la section 25 € prévoir deux pique-niques de midi.  Patrick G. 07 novembre  Dimanche 11 novembre Dimanche 11 novembre Dimanche 11 novembre Mercredi 12 novembre Dimanche 04 novembre Mercredi 21 novembre Mercredi 21 novembre  A patrick G. 06 08 93 85 57  Dimanche 12 versonnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi. Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.  A prévoir Mercredi 21 novembre Mercredi 21 novembre André E.  P1 Faykod avec ses ateliers -8 € Diner libre dimanche valeuris iteration to Du Defens de Valpeironne à Entrecasteaux, Marche 2h (6 km), dénivelé 200 m, visite du village médiéval d'Entrecasteaux. Retour sur Aix en fin d'après midi. Patricipation de la section 25 € pris en charge par les A.N.  Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi. Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.  A prévoir.  Réunion mensuelle au gîte.  P1 Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km  A prévoir  A prévoir  A prévoir  A prévoir  A prévoir  A prévoir  Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.		<u> </u>		
lundi 29 octobre 2018  Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir  Jeudi 1º novembre  Mercredi 07 novembre  Dimanche 11 novembre  Dimanche 11 novembre  Dimanche 12 novembre  Mercredi 12 participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline.  Participation de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscription de la section 25 € pris en charge par les A.N. Inscriptio				_
2018 environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir Dimanche 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi. Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser. A prévoir.  Mercredi 07 novembre Dimanche 11 novembre 8 h 30 Dimanche 18 novembre Mercredi 21 novembre Mercredi 21 novembre Mercredi 21 novembre Nercedi 21 novembre André E. P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.			D1	
avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir    Diner libre dimanche soir   Diner libre des Diner libre				
Diner libre dimanche soirDiner libre dimanche soirParticipation de la section 25 € pris en charge par les A.N.Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.Jeudi 1er novembreClaude P. Michèle L.Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.Dimanche 04 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Réunion mensuelle au gîte.Dimanche 11 novembre 8 h 30Caroline B. 06 84 36 65 21P1 Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 kmDimanche 18 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57A prévoirMercredi 21 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.Dimanche 19 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.			11	
dimanche soir    Inscription avant le 10 juillet auprès de Caroline. 12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.    Jeudi   1º   Claude P. Michèle L.   Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.    Dimanche   Official o	2016			
12 personnes maxi. Arrhes de 60 € demandées à l'inscription. Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €. Prévoir deux pique-niques de midi.  Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.  Dimanche 04 novembre Mercredi 07 novembre 06 08 93 85 57  Dimanche 11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre Mercredi 21 novembre 18 novembre Mercredi 21 novembre 06 08 93 85 57  Mercredi 21 novembre 06 08 93 85 57  Dimanche 18 novembre 18 novembre Mercredi 21 novembre 06 08 93 85 57  Dimanche 18 novembre Mercredi 21 novembre 06 08 93 85 57  Dimanche 18 novembre 06 08 93 85 57  Dimanche 19 Patrick G. Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Dimanche André E. P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				
Frais de co-voiturage estimés à : 200 km soit 10 €.  Prévoir deux pique-niques de midi.  Claude P.  Michèle L.  Dimanche 04 novembre  Mercredi 07 novembre  Patrick G. 11 novembre  Caroline B. 11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre  Mercredi Patrick G. 06 08 93 85 57  P1  Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km  A prévoir  A prévoir  A prévoir  Patrick G. O6 84 36 65 21  A prévoir  A prévoir  Patrick G. A prévoir  A prévoir  A prévoir  A prévoir  A prévoir  A prévoir  Bercredi Patrick G. O6 08 93 85 57  A prévoir  Bercredi Patrick G. Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Dimanche André E. P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.		diffialienc son		
Prévoir deux pique-niques de midi.  Jeudi 1er novembre Michèle L. Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.  A prévoir.  A prévoir.  A prévoir.  A prévoir.  Patrick G. 07 novembre 06 08 93 85 57  Dimanche 11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre 18 novembre 19 Patrick G. 21 novembre 06 08 93 85 57  Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Dimanche André E. P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				
Jeudi 1er novembre Michèle L.  Dimanche 04 novembre Patrick G. 07 novembre Rencontre entre les Amis de la Nature et le CAP Pont de Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.  A prévoir.  Réunion mensuelle au gîte.  Pure Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km  Dimanche 18 novembre Patrick G. O6 08 93 85 57  A prévoir  A prévoir  A prévoir  A prévoir  Patrick G. O6 84 36 65 21  Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Dimanche André E.  P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				
1er novembreMichèle L.Béraud. Journée en cours de préparation, à préciser.Dimanche 04 novembreA prévoir.Mercredi 07 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Réunion mensuelle au gîte.Dimanche 11 novembre 8 h 30Caroline B. 06 84 36 65 21P1Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 kmDimanche 18 novembreA prévoirMercredi 21 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.DimancheAndré E.P1Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.	Ieudi	Claude P		
Dimanche 04 novembre  Mercredi 07 novembre  Caroline B. 11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre  Mercredi 19 Patrick G. 06 08 93 85 57  P1 Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km  A prévoir  Mercredi 18 novembre  Mercredi 21 novembre O6 08 93 85 57  Dimanche André E.  P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				
O4 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Réunion mensuelle au gîte.Dimanche 11 novembre 8 h 30Caroline B. 06 84 36 65 21P1Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 kmDimanche 18 novembreA prévoirMercredi 21 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.DimancheAndré E.P1Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.		1/11011010 23.		• • • •
Mercredi 07 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Réunion mensuelle au gîte.Dimanche 11 novembre 8 h 30Caroline B. 06 84 36 65 21P1 Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 kmDimanche 18 novembreA prévoirMercredi 21 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.DimancheAndré E.P1Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				Tiple ton.
Dimanche 11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre Mercredi 21 novembre 21 novembre 06 08 93 85 57  Mercredi 21 novembre Dimanche 18 novembre Aprick G. 21 novembre Dimanche 21 novembre André E.  P1 Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km  Aprévoir  A prévoir  Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.		Patrick G.		Réunion mensuelle au gîte.
11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre  Mercredi 21 novembre  Dimanche 06 08 93 85 57  Dimanche 18 novembre  Mercredi 21 novembre  Dimanche André E.  Préparation programme du premier trimestre 2019.  A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Pl Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.	07 novembre	06 08 93 85 57		č
11 novembre 8 h 30  Dimanche 18 novembre  Mercredi 21 novembre  Dimanche 06 08 93 85 57  Dimanche 18 novembre  Mercredi 21 novembre  Dimanche André E.  Préparation programme du premier trimestre 2019.  A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Pl Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.	<b>D</b>		F. 1	
8 h 30A prévoirDimanche 18 novembreA prévoirMercredi 21 novembrePatrick G. 06 08 93 85 57Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.DimancheAndré E.P1Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.			Pl	<u> </u>
Dimanche 18 novembre  Mercredi 21 novembre  Dimanche A prévoir  A prévoir  Préparation programme du premier trimestre 2019. A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Dimanche André E.  P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.		06 84 36 65 21		Marche 4 h, denivele 210 m, A/R 30 km
18 novembrePatrick G.Préparation programme du premier trimestre 2019.21 novembre06 08 93 85 57A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.DimancheAndré E.P1Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				A prévoir
MercrediPatrick G.Préparation programme du premier trimestre 2019.21 novembre06 08 93 85 57A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.DimancheAndré E.P1Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				A prevoii
21 novembre 06 08 93 85 57 A 18 h 30 au local. Venez vous joindre à nous.  Dimanche André E. P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.		Patrick G		Préparation, programme du premier trimestre 2019
Dimanche André E. P1 Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands.				
			P1	*
25 novembre   04 42 23 15 38   Marche 4 heures, dénivelé 150 m, A/R 100 km.	25 novembre	04 42 23 15 38	* *	
08 h 30		51 12 23 13 30		namene i neuros, demirere 150 m, 1910 mm.
Dimanche A prévoir				A prévoir
02 décembre	02 décembre			-

Date	Accompagnateurs	Dif	Descriptions
Dimanche	Patrick G.		Assemblée Générale Ordinaire des Amis de la Nature
09 décembre	06 08 93 85 57		de la section d'Aix en Pce. Salle de la Ruralité, route de
10 heures			Roquefavour, 13090 Les Milles. (Comme l'année dernière).
			10 heures Accueil, 10h30 Assemblée. En cas d'impossibilité à
			participer à l'Assemblée Générale, renvoyer le pouvoir joint à
			la convocation qui vous parviendra bientôt.
			Dés à présent, retenez cette date importante.
Dimanche	André E.	P1	Grillades à la Ferme de Lambruisse – La Sinne.
16 décembre	04 42 23 15 38		Marche 2 heures, dénivelé 50 m, A/R 70 km.
10 heures			S'inscrire auprès de André pour la grillade.
			Bonnes Fêtes de fin d'année à toutes et tous.
			A l'année prochaine

### **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**



