

 <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 4^{ème} trimestre 2018</p> <p align="center">DU 1^{er} Septembre au 31 Décembre 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 tels que randonnées supplémentaires, annulations, changements d'horaires, sera communiquée par SMS et E-mail aux adhérents à jour de leur cotisation.

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

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 nécessitant une grande concentration avec usage des mains

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

<u>Date</u>	<u>Accompagnateurs</u>	<u>Dif</u>	<u>Descriptions</u>
Samedi 06 octobre	Christiane Z. 04 42 21 69 34		Congrès Régional au Pradet.
Dimanche 07 octobre 08 heures	Patrick G. 06 08 93 85 57		« Le Boudin d'Or » organisé par la section de la Plaine du Coudon. Rencontre régionale conviviale et culturelle.
Mercredi 10 octobre 14 h 30	Caroline B 06 84 36 65 21	P1	<i>Randonnée douce</i> vers Puyricard. Marche 2 heures, A/R 10 km.
Dimanche 14 octobre			A prévoir.
Dimanche 21 octobre 08 h 30	André E. 04 42 23 15 38	P1	Sain Martin de Bréasque, Fontaine du Mirail, Ferme des Bois. Marche 4 heures, dénivelé 200 m, A/R 120 km.
			Attention : changement d'heure, reculez d'une heure !.
Week End Dimanche 28 octobre 08 heures et lundi 29 octobre 2018	Caroline B. 06 84 36 65 21 -- Hébergement Hôtel les Roches à Villecroze Nuitée environ 60 € avec petit déjeuner Diner libre dimanche soir	P1 T1 P1 T1	Week end autour de Villecroze – Tourtour – Sillans la Cascade – Entrecasteaux. Dimanche rando dans la forêt de 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.
Jeudi 1 ^{er} 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			A prévoir.
Mercredi 07 novembre	Patrick G. 06 08 93 85 57		Réunion mensuelle au gîte.
Dimanche 11 novembre 8 h 30	Caroline B. 06 84 36 65 21	P1	Ventabren et l'Aqueduc de Roquefavour. Marche 4 h, dénivelé 210 m, A/R 30 km
Dimanche 18 novembre			A prévoir
Mercredi 21 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 25 novembre 08 h 30	André E. 04 42 23 15 38	P1	Buoux, Aigues Brun, la Grotte des Brigands. Marche 4 heures, dénivelé 150 m, A/R 100 km.
Dimanche 02 décembre			A prévoir

Date	Accompagnateurs	Dif	Descriptions
Dimanche 09 décembre 10 heures	Patrick G. 06 08 93 85 57		Assemblée Générale Ordinaire des Amis de la Nature de la section d'Aix en Pce. Salle de la Ruralité, route de 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 16 décembre 10 heures	André E. 04 42 23 15 38	P1	Grillades à la Ferme de Lambruisse – La Sinne. Marche 2 heures, dénivelé 50 m, A/R 70 km. 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

