

Dates		Lieux	Indications
Lundi 04/04/22	Marche	EYGUIERES Les Opies	Durée : 2h45 Distance : 7 kms Dénivelé : 380 m - Difficulté : ***
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Vacances de printemps du 09/04 au 24/04			
Lundi 25/04/22	Marche	SAINT-CHAMAS La Petite Camargue	Durée : 2h30 Distance : 7 kms Dénivelé : 0 m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Vendredi 29/04/22	Randonnée à la journée	SAINT-REMY DE PROVENCE Le Vallon des Amants	Durée : 5h30 Distance : 14 kms Dénivelé : 415 m - Difficulté : ***
	Départ	départ 9h00 Parking Géant Casino	
Lundi 02/05/22	Marche	MERINDOL La Stèle aux Vaudois	Durée : 2h30 Distance : 10 kms Dénivelé : 179 m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Carrefour Market	
Lundi 09/05/22	Marche	VERNEGUES Auron	Durée : 2h30 Distance : 8 kms Dénivelé : 100 m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Carrefour Market	
Vendredi 13/05/22	Marche	CARRO Les Carrières de Carro	Durée : 5h00 Distance : 15 kms Dénivelé : 120 m - Difficulté : *
	Départ	Départ 9h00 Parking Géant Casino	
Lundi 16/05/22	Marche	MOURIES Les Caisses de Jean-jean	Durée : 2h30 Distance : 8 kms Dénivelé : 80 m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Lundi 23/05/22	Marche	LAMANON Les Grottes de Calès	Durée : 2h30 Distance : 8 kms Dénivelé : 150 m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Carrefour Market	
Lundi 30/05/22	Marche	SAINT-MITRE LES REMPARTS Massanne	Durée : 2h40 Distance : 9,5 kms Dénivelé : 250 m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
Lundi 06/06/22		LUNDI DE PENTECÔTE	
Lundi 13/06/22	Marche	MARCHE NOCTURNE	Durée :
	Départ	LIEU A DEFINIR	Distance : Dénivelé : - Difficulté :
Lundi 20/06/22	Marche	SALON DE PROVENCE Talagard Les Agassons	Durée: 2h45 Distance : 8kms Dénivelé : 200m - Difficulté : **
	Départ	Départ 13h30 Parking Carrefour Market	
Lundi 27/06/22	Marche	MIRAMAS Ombres et lumières	Durée : 3h00 Distance : 8,6 kms Dénivelé : 80 m - Difficulté : *
	Départ	Départ 13h30 Parking Géant Casino	
	Marche		Durée :
	Départ		Distance : Dénivelé : - Difficulté :

RANDOS Avril Mai Juin 2022



Consignes aux randonneurs

AVANT LA RANDONNEE



– Vous avez vérifié que votre condition physique est adaptée à la difficulté estimée de la randonnée figurant sur le planning des sorties (munissez vous de la fiche de renseignements médicale ou ordonnance)

– Vous disposez d'un matériel adapté (chaussures de randonnée, sac à dos, vêtement de pluie; le cas échéant, protection contre la chaleur et le soleil ou contre le froid, gourde, votre pique-nique)...

– Consultez toujours votre messagerie la veille de la randonnée. Vous serez ainsi informé des modifications ou annulations tardives (difficultés de transport, alertes météo etc dé&

CONSIGNES GENERALES

– Avant le départ de la randonnée, informez l'animateur d'éventuelles difficultés de santé.

– Suivez le même cheminement que l'animateur.

– Suivez les consignes et les recommandations de l'animateur.

– Evitez de dépasser l'animateur ou, à chaque croisement ou bifurcation, attendez ses instructions.

– Informez l'animateur ou le serre-file lorsque vous quittez momentanément le groupe.

– De même, il est impératif d'informer l'animateur si vous souhaitez quitter définitivement le groupe.

– Mettez votre sac à dos en bordure de chemin pour signaler et rappeler au serre-file votre arrêt.

– Rappelez-vous qui possède la trousse de secours.

– Respectez les lieux et les chemins : remportez tout (y compris détrit, papiers, épiluchures, etc...)

– En règle générale, ne cueillez ou ne récoltez rien, ni fruits, ni fleurs sur le parcours

Difficultés

1* correspond à facile

2** correspond à moyen

3*** correspond à difficile

