



PROGRAMME DES RANDONNEES 2017-2018

Dimanches

- 24 septembre 2017 : Gorges du Régalon –  10 km  300 m
- 15 octobre : de la Gineste au Mont Puget –  10 km  450 m
- 12 novembre : Gréasque minier –  15,5 km  200 m
- 10 décembre : Gorges de Lioux –  9 km  320 m
- 14 janvier 2018 : Mimet Le Baou Traouqua –  12 km  450 m
- 18 février : La Roque d'Anthéron –  15 km  500 m
- 18 mars : Vauvenargues –  13,5 km  450 m
- 15 avril : Les Claparèdes –  13,5 km  400 m
- 13 mai : Sillans-la-Cascade –  11 km  200 m
- 10 juin : sortie de fin d'année vers Manosque - «Vannades»

Nouvelle offre 2017-2018 :

4 « rando douce » seront proposées en semaine – à la demi-journée -

 8 km maximum  250 maximum

INFORMATIONS GENERALES POUR LES RANDONNEURS



Pour participer aux randonnées pédestres, il faut être adhérent à l'association de gymnastique volontaire du CREPS et à la section randonnée de cette association, et donc avoir fourni l'attestation de santé ou un certificat médical qui décharge la responsabilité du président de l'AGV du CREPS en cas de problème.

Les randonnées ont lieu un dimanche par mois selon le calendrier établi en début de saison. **Le programme prévu est susceptible de modification** : météo, ou autre. Chaque randonnée est reconnue et une fiche d'information est rédigée indiquant le lieu, la durée et les difficultés de parcours. Cette note vous parviendra par courriel la semaine précédent la rando et sera affichée sur les **panneaux des salles du CREPS où se déroulent les cours de gymnastique.**

La fiche de rando sera lue et commentée sur le parking avant le départ.

N'oubliez pas de vérifier les horaires de départ des sorties, ils sont variables.

Le regroupement et le départ ont lieu sur le parking du Pont de l'Arc (Moulin Bernard). **Il convient impérativement d'être sur le parking ¼ d'heure avant l'heure de départ pour les dernières consignes.**

Les déplacements pour se rendre au point de départ de la randonnée se font sur le mode de covoiturage : le prix conseillé pour ce calcul est de 0,25 €/km/par voiture + éventuellement les frais d'autoroute.

Chaque randonneur aura un équipement adapté : chaussures de randonnées obligatoires, coupe-vent, eau et pique-nique dans le sac à dos, bâtons conseillés, trousse de secours individuelle pour les petites blessures et médicaments personnels.

Les randonneurs doivent se conformer aux règles de sécurité de toute randonnée en groupe :

- ne jamais s'isoler ;
- prévenir en cas « d'arrêt technique » ;
- respecter les consignes données par l'animateur ;

afin de maintenir la cohésion du groupe et de randonner dans une ambiance de saine camaraderie.

Dany : 06 84 38 59 76

Jean-François : 06 03 38 54 48

Dédée : 06 13 12 16 99

Joël : 06 84 38 59 76