

Mail : randotourves@gmail.com

Site Internet : www.randotourves.fr

(Association affiliée à la FFRP Adhérent N° 06265)



Richard	06 88 99 52 38	Daddy	06 52 96 49 97
Evelyne	06 74 89 74 26	Fred	06 34 60 95 13
Gérard	06 82 18 51 54	Fabienne	06 70 15 58 85
Jean-Yves	06 8 784 19 56	Daniel	06 08 27 35 61
Paul	06 18 21 63 21	Louis	06 10 75 24 63
Michel	06 47 66 44 39	Philippe	06 23 03 02 10
Sandra	06 21 46 55 55	Didier	06 12 58 67 07
		Patrick	07 61 07 56 52

Secrétariat Christine : 06 46 08 24 60

Balisage Sylvie : 06 88 63 99 95

Programme du 2° semestre de l'année 2022

1- Les randonnées

jour	date	Départ	Massif/commune	remarques et libellés	dénivelé	durée	distance	difficulté	animateur	covoiturage
mercredi	13-juil.	8h30	la Roquebrussane	Prestation 1 "Les Arbousiers"			partenariat		Michel&Philippe	
mercredi	20-juil.	8h30	la Roquebrussane	Prestation 2 "Les Arbousiers"			partenariat		Michel&Philippe	
mercredi	27-juil.	8h30	la Roquebrussane	Prestation 3 "Les Arbousiers"			partenariat		Michel&Philippe	
du 23 au 26/08			Mont Viso	Tour du mont Viso			infos auprès de Paul		Rando Tourves	54 €
vendredi	2-sept.	10h00	St Julien de Montagnier	(par Varages) Les villages de GIONO	170	4	5	Facile	Fabienne	3 €
mardi	6-sept.	17h00	Tourves salle 202	Réunion préparatoire du Forum et de l'AG						
jeudi	8-sept.	8h30	Le Tholonet	Barrage de Bimont	450	5h30	16	Moyenne	Philippe	3 €
samedi	10-sept.	8h15		Forum des associations à Tourves						
dimanche	11-sept.	8h30	Gemenos	L'auberge du Minceau	500	5h00	13	Moyenne	Didier	3 €
vendredi	16-sept.	10h00	Saint Maximin	La Rouvière	58	4	7	Facile	Fabienne	1 €
Du 19 au 22 septembre			Méolans	Séjour à Lou Riouclar (19 au 22)			infos sur le site			16 €
mer. 21 septembre 2022	7h		Rando de Jo	Le sentier Martel	Inscriptions obligatoires sur le site		Difficile		Michel	7 €
jeudi	22-sept.	8h30	Nans les Pins	Autour de Nans	419	4h30	13	Moyenne	Patrick	1 €
dimanche	25-sept.	8h30	Pierrefeu	La Portanière	350	5h00	14	Moyenne	Paul	3 €
vendredi	30-sept.	10h00	Le vieux Cannet	Le vieux Cannet	185	3h00	7	Facile	Daddy	3 €
jeudi	6-oct.	8h30	St Mitre les Remparts	L'étang de Pourra	180	5h00	16	Moyenne	Gérard	8 €
dimanche	9-oct.	8h00	St Saturnin les Apt	Les crêtes du mont Vaucluse	750	7h00	18	Difficile	Evelyne	9 €
mer. 12 octobre 2022	7h		Rando de Jo	le sentier Vidal	Inscriptions obligatoires sur le site		Difficile		Paul	6 €
vendredi	14-oct.	10h00	Garéoult	La bergerie du défens	260	3h00	7	Facile	Evelyne	2 €
jeudi	20-oct.	8h30	La Ciotat	Les falaises Soubeyrane	500	5h00	14	Moyenne	Didier	8 €
samedi	22-oct.	18h00	Tourves:salle St Pierre	soirée de cohésion + AG	la note d'organisation sera diffusée prochainement					
dimanche	23-oct.	8h00	Aups	Les 2 chapelles	600	5h00	16	Moyenne	Philippe	4 €

vendredi	28-oct.	10h00	Les Mollières	Les Orris	350	4	8	Facile	Fred	1 €
jeudi	3-nov.	8h00	La Sainte Baume	Riboux	900	6h30	16,5	Difficile	Jean-Yves	4 €
dimanche	6-nov.	8h30	La Barasse	Le mont Carpiagne et St Cyr	634	5h	12,7	Moyenne	Richard	6 €
mer. 9 novembre 2022	7h	Rando de Jo	Le mont Aurélien, les vallons versant Sud	Inscriptions obligatoires sur le site	Difficile				Patrick	2 €
vendredi	11-nov.	10h00	Vins sur caramy	la Chapelle St Vincent	350	4	7	Facile	Fred	2 €
jeudi	17-nov.	8h30	Orgon	Notre Dame de Beauregard	450	5h00	15	Moyenne	Fred	10 €
dimanche	20-nov.	8h30	Garlaban	Les roches gravées	550	4,5	13	Moyenne	Michel	7 €
vendredi	25-nov.	10h00	Nans les Pins	le Vieux Nans	200	3h00	8	Facile	Daddy	1 €
jeudi	1-déc.	8h30	Cabasse	Cabasse	470	5h00	14	Moyenne	Daniel	2 €
dimanche	4-déc.	8h30	Nans les Pins	La Taurrelle par Nans	500	4h30	16	Moyenne	Louis	1 €
mardi	6-déc.	17h00	Tourves	Réunion de programmation du prochain trimestre	Salle 202					
mer. 7 décembre 2022	7h	Rando de Jo	St Pons Bretagne Espigoulier	Inscriptions obligatoires sur le site	Difficile				Richard	6 €
vendredi	9-déc.	10h00	Tourves	les oratoires	294	5h00	7,5	Facile	Fabienne	4 €
jeudi	15-déc.	8h30	Cabasse	Le trou des fées	500	4h30	12	Moyenne	Patrick	3 €
dimanche	18-déc.	8h30	Saint Zacharie	la forêt du Défens	500	5h00	14	Moyenne	Gérard	2 €
Jeudi	22-déc.	14h00	Tourves	la marche de Noël !	Vin chaud de cohésion au cabanon de Barbara, rando facile animée par Fabienne					

2-Marche nordique

Création d'une nouvelle activité à partir du lundi 12 septembre tous les lundis et tous les samedis matin

Le lundi matin	de 8h30 à 12h30		RDV Rond point de la gendarmerie à St Maximin	animateurs Michel et Sandra
Le samedi matin	de 8h30 à 12h30		RDV Rond point de la gendarmerie à St Maximin	animateurs Michel et Sandra
ATTENTION !!! Pour participer à cette activité, il est nécessaire de fournir un certificat médical spécial mentionnant « non contre-indication » pour la marche nordique				

3 -Activités hors programme des randonnées

du 23 au 26/08	Mont Viso	Tour du mont Viso	Rando Tourves
du 19 au 22/09		séjour à Lou Riouclar	infos sur le site
samedi 22-oct. 18h00	Tourves:salle St Pierre	soirée de cohésion + AG	la note d'organisation sera diffusée prochainement
mardi 6-déc. 17h00	Tourves	Réunion de programmation du prochain trimestre	Salle 202
samedi 10-sept. 8h15		Forum des associations à Tourves	
Jeudi 22-déc. 14h00	Tourves	la marche de Noël !	Vin chaud de cohésion au cabanon de Barbara, rando facile animée par Fabienne

4- Consignes importantes

Le codage des difficultés correspond à des critères généraux de randonnée, ils ne sont pas figés.

Le dénivelé affiché correspond au cumul estimé des dénivelés effectués lors de la randonnée.

Vert : facile : 2 à 4 h de marche, moins de 300 m de dénivelé

Bleu : moyenne : 3 à 5 h de marche, dénivelé de 200 m à 600 m environ

Rouge : difficile, de 4 à 7 h de marche, dénivelé de 600 m et plus

Noir « RANDO DE JO » : pour les marcheurs expérimentés et endurants.

Lieu de rendez-vous : 15 mn avant le départ sur le parking devant l'ancienne coopérative de TOURVES

Pour la marche nordique, lieu de RDV Rond point de la gendarmerie de St Maximin

En cas de pluie : sortie annulée, en cas de temps incertain veuillez appeler l'animateur

Une sortie peut être annulée si l'animateur juge que toutes les conditions de sécurité ne sont pas réunies. Il peut éventuellement proposer une sortie de remplacement.

En cas de vigilance orange, la randonnée sera annulée.

Les chaussures de randonnée sont obligatoires , **vérifiez leurs semelles.**

N'hésitez pas à utiliser des bâtons de marche

Ayez toujours sur vous votre Licence FFRP, votre carte vitale et SURTOUT la fiche de renseignements sur papier pour les secours.

Un sifflet dans sa poche est conseillé.

Signalez à l'animateur, tout changement concernant votre état de santé depuis l'obtention de votre certificat médical.

Suite à une hospitalisation, un nouvel certificat médical pourra vous être demandé.