



PROGRAMME AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE

jour	date	Départ	Massif/commune	remarques et libellés	dénivelé	durée	distance en kms	difficulté	animateur	covoiturage
Août										
samedi	24/08/2024	5h45	Tourves	Le lever de soleil sur ST Probase, parking du stade			en relation avec la mairie de Tourves		Jean-Yves	autoroute incluse
Septembre										
mardi	3 sept	17h00	Tourves	Réunion du bureau et animateurs au CERCLE						
jeudi	5 sept	8h30	Artigues	Les Crêtes d'Artigues	520	5h00	14	Moyenne	Patrick Z	2,50 €
samedi	7 sept	8h30	Tourves	Forum des associations et journée Sports et nature	100	3h00	10	Facile	Daddy	
dimanche	8 sept	8h30	Bauduen	st Croix	400		12	Moyenne	Philippe	5,00 €
vendredi	13 sept	10h00	Montmeyan	les basses gorges du verdon	300	4h	12	Facile	Emma/Patrick Z	3,50 €
Permutation randonnées avec APEDIBUS les 19 et 26 septembre										
Jeudi	19 sept									
Dimanche	22 sept	8h30	Pontevès	Le Jas du Bessillon	450	4h30	13	Moyenne	Alain	3,00 €
Jeudi	26 sept	8h00	Châteauneuf du Pape	Départ en bus, 2 randonnées	100	4h	12	Moyenne	Didier	participation 19€ par pers
				Dégustation de vins	100	4h	8	Facile	Daddy	
vendredi	27 sept	10h00	St Antonin du var	le collet de Mentonne	200	4h00	9,5	Facile	Fabienne	4,00 €
Octobre										
mercredi	2 OCT	8h30	Collobrières	Collobrières				RANDO DE JO	Richard	3,00 €
jeudi	3 oct	8h30	Puylobier	Les pentes sud de la Ste Victoire	530	5h00	12	Moyenne	Patrick Z	2,50 €
dimanche	6 oct	8h30	Ste Victoire	Refuge de Cézanne	600	6h	15km	Difficile	Serge,Eddie,Patrick P	2,50 €
du 7 au 10 octobre										
Séjour à Voguë										
Randonneurs Vivarois 3 niveaux de rando Paul, J-Yves, Christine										
vendredi	11 oct	10h00	Bras	Les chutes du Tombereau Pt St Sumian	65	3h00	7	Facile	Évelyne	1,00 €
jeudi	17 oct	8h30	Tourtour	Tourtour	530	5h	18	Moyenne	Richard	6,00 €
dimanche	20 oct	8h30	Simiane Collongue	Col des Ouides	707	5h00	15	Moyenne	Patrick	4,00 €
vendredi	25 oct	10h00	Tourves	Gorges du Caramy	280	4h30	9	Facile	Fabienne	
vendredi	25 oct	18h	Tourves	Assemblée générale						
jeudi	31 oct	8h30	St Jean de Garguier	Grillades, 2 randonnées ECORANDO	700	4h30	13	Difficile	Didier	5,00 €
					400	4h30	12	Moyenne	Serge	5,00 €
Novembre										
dimanche	3 nov	8h30	Besse sur Issole	Les Hauts de Besse	400	5h	16	Moyenne	Alain	2,50 €
mercredi	6 nov	8h30	Ste Victoire	« Pas de la savonnette pour le moine »	600	3h00	5	RANDO DE JO	Paul	2,50 €
vendredi	8 nov	10h00	La Roquebrussanne	le Pigeonnier	200	4	8	Facile	Daddy	1,00 €
jeudi	14 nov	8h30	Plan d'Aups	Sentier des sangliers	720	5h30	16	Moyenne	Paul	2,00 €
dimanche	17 nov	8h30	Aubagne	Le Garlaban	750	5h	13	Difficile	Didier	2,00 €
					600	5h	13	Moyenne	Serge	2,00 €
vendredi	22 nov	10h00	Flassans	Le château	200	4h	8	Facile	Daddy	1,50 €
jeudi	28 nov	8h30	Gémenos	Rocher de la galère	700m	5h30	15km	Difficile	Gérard	5,00 €
Décembre										
dimanche	1 déc	8h30	St Zacharie	Clos de Barry	500	5h	14km	Moyenne	Gérard	2,00 €
mardi	3 déc	17h00	Tourves	Réunion du bureau et animateurs au CERCLE						
vendredi	6 déc	10h00	Vauvenargues	Oratoire de Malivert par la Pallière	315	3h00	9,4	Facile	Patrick	3,50 €
jeudi	12 déc	8h	Les Mayons	Sur les traces de Décauville	650	6h	20km	Difficile	Évelyne	4,50 €
dimanche	15 déc	8h30	Le Castellet	Sainte Anne du Castellet	450	5h	15	Moyenne	J-Yves	4,00 €
vendredi	20 déc	10h00	Tourves/Cabanon	Traditionnel Vin chaud de Fred			RANDO autour du cabanon	Facile	Fabienne	

Numéros de téléphone des animateurs

Daddy	06 52 96 49 97	Jean Yves	06 8 784 19 56
Évelyne	06 74 89 74 26	Louis	06 10 75 24 63
Fabienne	06 70 15 58 85	Patrick	07 61 07 56 52
Alain	06 88 39 17 17	Paul	06 18 21 63 21
Daniel	06 08 27 35 61	Philippe	06 23 03 02 10
Didier	06 12 58 67 07	Richard	06 88 99 52 38
Gérard	06 82 18 51 54	Serge	06 75 23 51 19
Patrick P	06 17 93 30 67	Eddie	06 79 91 03 89
Sylvain Balisage		06 11 56 17 33	

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 : pour les marcheurs expérimentés et endurants.

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

-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 la fiche de renseignements pour les secours.

-Un sifflet dans sa poche est conseillé.

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