| | |
|---|---|
| UNION TOURISTIQUE LES AMIS DE LA NATURE<br>Amis de la Nature<br>Section d'Aix en Provence<br>27 avenue Fontenaille<br>sous Mairie Annexe<br>13100 Aix en Provence | **PROGRAMME 4ème trimestre 2013**<br><br>**DU 1er octobre au 31 décembre 2013**<br><br>**Permanence**<br>Premier mercredi de chaque mois à partir de 18h30 au local, avec repas tiré du sac et pris en commun<br>**Téléphone : 04 42 23 52 58**<br>***Un jour de sentier, six jours de santé !*** |

**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 les randonnées du jeudi, contrôler sur le programme l'heure et le lieu de départ, soit parking du Géant Casino, route de Berre, à côté des pompes à essence, soit au parking de l'Intermarché.

Pour connaître les modifications de dernières minutes du programme des randonnées, consulter notre site qui est mis régulièrement à jour :

http://www.utan-aixenprovence.fr

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 nécessitants une grande concentration avec usage des mains |

| Date | Accompagnateur | Dif | Descriptions |
|---|---|---|---|
| Mercredi<br>02 octobre<br>18h30 | Christiane Z.<br>04 B42 21 69 34 | | Réunion mensuelle, repas en commun au gîte<br>Thème : gratins de légumes<br>Venez nombreux, préparatif pour le congrès régional |
| Jeudi<br>03 octobre<br>09 heures<br>Géant Casino | Annie W.<br>04 42 95 25 94<br>S'inscrire la veille | P2 | Sortie découverte<br>Pourcieux, randonnée au pied du Mont Aurélien<br>Marche 4 heures, dénivelé 150 mètres, A/R 85km |

| Date | Accompagnateur | Dif | Descriptions |
|---|---|---|---|
| Week end<br>5-6 octobre<br>Samedi 5 octobre<br><br>Dimanche 6<br>09 h 30 | Christiane<br>04 42 21 69 34<br><br>Marie France<br>04 42 23 1538<br><br>…… | | **Congrès régional** à Aix à l'Auberge de Jeunesse à 09h30<br>Samedi après-midi pour les accompagnateurs et tous les adhérents, visite du Camp des Milles avec Marie France<br>Rendez-vous 13h30 à l'Auberge de Jeunesse – Prix 7,50 euros<br>Le soir repas à l'Auberge de Jeunesse.<br>Inscription obligatoire auprès de Christiane<br>Congrès régional avec débat en présence de Sylvianne Quèze présidente nationale. Venez nombreux.<br>Repas à l'Auberge de Jeunesse. Aïoli - coût 10 euros et desserts confectionnés par les adhérents de la section.<br>Inscription nécessaire auprès de Christiane |
| Jeudi<br>10 octobre<br>09 heures<br>Géant Casino | Christiane Z.<br>04 42 21 69 34<br>sortie découverte | P1 | Visite de l'Abbaye de Silvacane – La Roque d'Anthéron – Chaîne des Côtes,<br>Marche 4 heures, dénivelé 200 mètres, A/R 70 km |
| Dimanche<br>13 octobre<br>08 h 30 | Christiane Z.<br>04 42 21 69 34 | P2 | Rencontre intersections entre Aix, Salon et Manosque aux Baux de Provence. Départ randonnée à 10 heures parking cathédrale d'images, pour le tour des Baux par les crêtes puis visite de la cave de Saragan .<br>Marche 5 heures, dénivelé 150 m, A/R180 km. |
| Jeudi<br>17 octobre<br>09 heures<br>Géant Casino | Dominique V.<br>06 08 60 67 55<br>s'inscrire la veille | P2 | Les Alpilles d'Orgon Chapelle Notre Dame de Beauregard<br>Marche 4 heures, dénivelé 160 mètres, A/R 110 km |
| 19 et 20<br>octobre | Christiane Z. | | Comité directeur à Forbach |
| Dimanche<br>20 octobre<br>08 h 30 | André E.<br>04 42 23 15 38 | P1 | Salin de Giraud – le milieu naturel camarguais<br>Marche 4 heures, dénivelé 0 mètre, A/R 230 km |
| Mercredi<br>23 octobre<br>18 h 30 | Christiane Z.<br>04 42 21 69 34 | | Réunion préparatoire Assemblée Générale de décembre |
| Jeudi<br>24 octobre | | | Informations communiquées ultérieurement sur le site<br>http://www.utan-aixenprovence.fr |
| Dimanche<br>27 octobre<br>09 heures | Dominique V.<br>06 08 60 67 55 | P2<br>T1 | Le Moure Nègre, par Cabrières d'Aigues –<br>Sommet du Luberon –<br>Marche 6 heures, dénivelé 700 mètres, A/R 70 km |
| Week end<br>31 octobre<br>1er, 2 et 3<br>novembre | Bernadette N.<br>04 42 96 17 04 | P1<br>P2 | A Verdache - en demi-pension, coût 90 € environ, 30 euros d'arrhes à verser avant le 15 octobre. Plus co-voiturage - Visite de Digne et diverses randonnées autour de Verdache.<br>Départ jeudi matin 08 h 30 Intermarché. A/R 280 km. |
| Dimanche<br>03 novembre | | | Pas de sortie |
| Mercredi<br>06 novembre<br>18 h 30 | Christiane Z.<br>04 42 21 69 34 | | Réunion mensuelle avec repas pris en commun<br>Thème : soupes régionales |

| Date | Accompagnateur | Dif | Descriptions |
|---|---|---|---|
| Jeudi<br>07 novembre<br>09 heures | Annie W.<br>04 42 95 25 94<br>S'inscrire la veille | P1 | Autour de Peyrolles<br>Marche 4 heures, dénivelé 50 mètres, A/R 50 km |
| Dimanche<br>10 novembre<br>09 heures | André E.<br>04 42 23 15 38 | P1 | Le Canal de Carpentras depuis Cheval Blanc la Canebière<br>Au pied du Luberon<br>Marche 4 heures, dénivelé 70 mètres, A/R 90 km |
| Jeudi<br>14 novembre<br>09 heures<br>Géant Casino | Dominique V.<br>06 08 60 67 55<br>Inscription obligatoire | P1 | Ventabren, Camp Marius<br>Marche 4 heures, dénivelé 160 mètres, A/R 40 km |
| Dimanche<br>17 novembre<br>09 heures | Dominique V.<br>06 08 60 67 55 | P2 | Autour de Vernègues<br>Marche 4 heures, dénivelé 300 mètre, A/R 60 km |
| Jeudi<br>21 novembre | | | Informations communiquées ultérieurement par internet<br>Consulter notre site http://www.utan-aixenprovence.fr |
| Dimanche<br>24 novembre<br>09 heures | Marina F.<br>04 42 23 18 54 | P1 | Reboisement annuel avec l'ARPCV sur la commune de Lambesc. Informations complémentaires communiquées ultérieurement |
| Mercredi<br>27 novembre<br>18h30 | Christiane<br>04 42 21 69 34 | | Réunion programme 1er trimestre 2014<br>N'hésitez pas à nous apporter vos propositions de randonnées |
| Jeudi<br>28 novembre<br>09 heures | | | Informations communiquées ultérieurement par internet<br>Consulter notre site http://www.utan-aixenprovence.fr |
| Dimanche<br>1er décembre<br>09 heures | Annie W.<br>04 42 95 25 94 | P1 | La Côte Bleue de Sausset à Carro<br>Marche 4 heures, dénivelé 50 mètres, A/R 35 km |
| Mercredi<br>04 décembre<br>18h30 | Christiane Z.<br>04 42 21 69 34<br>Caroline | | Réunion mensuelle au local avec projections du séjour au Périgord effectué en septembre, suivi d'un repas périgourdin<br>Soirée culturelle. |
| Jeudi<br>05 décembre<br>09 heures | Dominique V.<br>06 80 60 67 55 | P2 | Sainte Victoire par le barrage Bimont, sentier Imoucha<br>Inscription obligatoire<br>Rendez-vous à préciser |
| Dimanche<br>08 décembre | Christiane<br>04 42 21 69 34 | | **Assemblée générale annuelle** suivie du repas de fin d'année, à « la Maison Sainte-Victoire » à Saint Antonin.<br>Convocation individuelle envoyée avec détails sur la journée, en temps utile. Inscription obligatoire pour le repas |
| Mercredi<br>11 décembre<br>18h30 | Christiane Z.<br>04 42 21 69 34 | | Réunion du nouveau comité de section pour l'élection des membres du comité élus lors de l'assemblée générale du 8 décembre 2013 |
| Jeudi<br>13 décembre<br>09 heures | | | Informations communiquées ultérieurement<br>Consulter notre site http://www.utan-aixenprovence.fr |
| Dimanche<br>15 décembre<br>09 heures | Bernadette N.<br>04 42 96 17 04 | P1 | Grillade à la ferme de Lambrouisse, col des Portes<br>Inscription obligatoire avant le 12 décembre 2013 auprès de Bernadette qui se **charge de la viande.**<br>Pour le reste, pique-nique à la charge de chacun<br>Marche 4 heures, dénivelé 100 mètres, A/R 40 km |

| Date | Accompagnateurs | Dif | Descriptions |
|---|---|---|---|
| Dimanche<br>22 décembre<br>08 h 30 | Christiane Z.<br>04 42 21 69 34 | P2 | Le Pradet autour de la mine de cuivre Cap Garonne<br>Marche 4 heures, dénivelé 150 mètres, A/R 200 km |
| Mercredi<br>25 décembre | | | Joyeux Noël |
| Dimanche<br>29 décembre | 2013 | | Bonnes vacances de fin d'année 2013 |
| 1er janvier | 2014 | | Bonne Année 2014 |
| Dimanche<br>05 janvier<br>09 heures<br>et<br>16 heures | André E.<br>04 42 23 15 38<br><br>Marie France | P1 | Eguilles, circuit des Bories<br>Marche 4 heures, dénivelé 120 mètres, A/R 25 km<br>Puis à **16 heures, au gîte, Gâteau des Rois**<br>Inscription obligatoire auprès de Marie France 04 42 23 15 38 |
| Week-end<br>18 et 19<br>janvier 2014 | André E.<br>04 42 23 15 38 | | Stage régional d'initiation à la cartographie au gîte d'Aix.<br>Prix 30 euros.<br>Inscription au plut tôt auprès d'André ; douze places maxi. |

**Projets**
Le lundi 18 novembre, Caroline B. propose « Arts et Architecture » dans les vignobles du Château Lacoste près du Puy Sainte Réparade. Durée de la visite 1h30 au moins. Tarif 15 euros.
Rendez-vous parking Géant Casino. Inscription obligatoire auprès de Caroline 06 84 36 65 21

## 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**