

FICHE PRE-RANDO

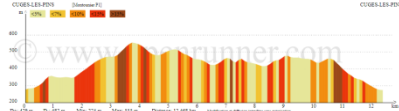
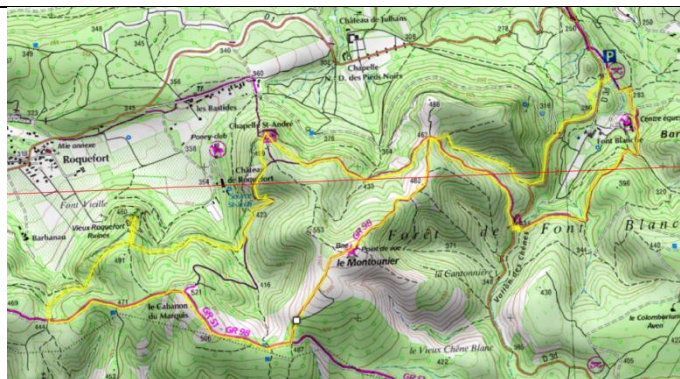
 Association des Excursionnistes Provençaux	jeudi 23 novembre 2017		RANDO EN BOUCLE		N° Dépt
	ANIM 1: Hélène KERIVEL		ANIM 2:		13
	Tél : 06 52 11 37 94		Tél :		ou Pays
Mail : ln.kerivel@gmail.com		Mail :			
TITRE Le Montounier					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
T1	P1	5h	+ 480m	13 km	
RYTHME : <input type="checkbox"/> SOUTENU <input type="checkbox"/> MODERE					

1er RDV	
8h30 parking Val St André	
2e RDV	
9h10 : Après le col de l'ange, prendre D1 à droite direction CASSIS- Cereste-La Ciotat puis 1km plus loin, encore à droite la D3D. On se gare 200m plus tard à droite.	
UTM : 31N 716746 4792628	

COVOITURAGE	5 € + autoroute(3,7€X2)
--------------------	-------------------------

TRAJET
Aix-Autoroute direction AUBAGNE.A pont de l'étoile, suivre GEMENOS que l'on traverse en direction de CUGES les pins. Après plusieurs virages, au col de l'ange, prendre D1 à droite direction CASSIS- Cereste-La Ciotat puis 1km plus loin, encore à droite la D3D. On se gare 200m plus tard à droite.

NATURE, INTERET



DETAIL DES DIFFICULTES (=néant X=faible XX=moyenne XXX=forte)

Passages vertigineux		Passages avec chaînes		Eboulis en montée
Passages en rochers		Passages avec cordes		Eboulis en descente
Passages avec échelles		Marche en devers		Autre (Précisez ici)

Voir page suivante : Consignes de sécurité et (facultatif) Cotation de la randonnée selon la nouvelle codification FFR

Consignes de sécurité

- Le départ des randonnées se fera à l'heure indiquée. On n'attendra pas les retardataires !
- Le dénivelé, la distance et le temps de marche indiqués le sont à titre indicatif ; l'animateur peut être amené à modifier l'itinéraire ou le rythme en fonction des circonstances. Si vous avez des impératifs en fin de journée, renoncez à cette randonnée : elle sera certainement replanifiée.
- Pendant la randonnée, il est demandé de :
 - **rester derrière l'animateur** ;
 - si vous devez vous éloigner pour un arrêt technique (ou physiologique), posez votre sac sur le sentier afin que le serre file vous attende (mais si possible, attendez la prochaine pause collective)
 - signaler à l'animateur ou au serre-file toute difficulté ou malaise.
 - rester à vue des précédents et suivants. Si le serre-file a des difficultés, il communique avec l'animateur : 1 coup de sifflet = ralentir ; 2 coups de sifflet = arrêter ; 3 coups de sifflet = arrêter le groupe et se porter en arrière
- Un participant qui ne suivrait pas les consignes ci-dessus, se placerait de lui-même hors du groupe ; de ce fait, il ne serait plus sous la responsabilité de l'animateur et ne serait plus sous la protection juridique de l'AEP.
- Le port de chaussures de randonnée (semelle à crampons) est obligatoire ; les personnes mal chaussées (baskets ou tongs par exemple) ne pourront pas être admises.
- Pensez à prendre votre sifflet et votre couverture de survie, vos papiers, votre téléphone chargé, de l'eau en quantité suffisante, un pique-nique pour les sorties à la journée, vos médicaments (ventoline, ...), des vêtements adaptés.
- Soyez courtois avec les chauffeurs du covoiturage : ayez un sac étanche pour vos chaussures de randonnée ; ayez des chaussures de rechange ; un T-shirt de rechange aussi. Ayez l'appoint pour le covoiturage.

Cotation de la randonnée selon la nouvelle codification FFR (*facultatif*)

EFFORT					TECHNICITE					RISQUE				

CONSIGNES REPONDEUR :

40 HKG