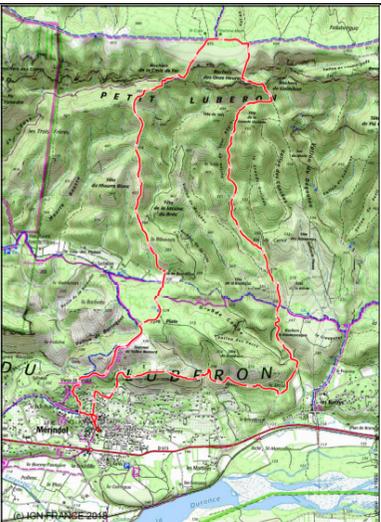


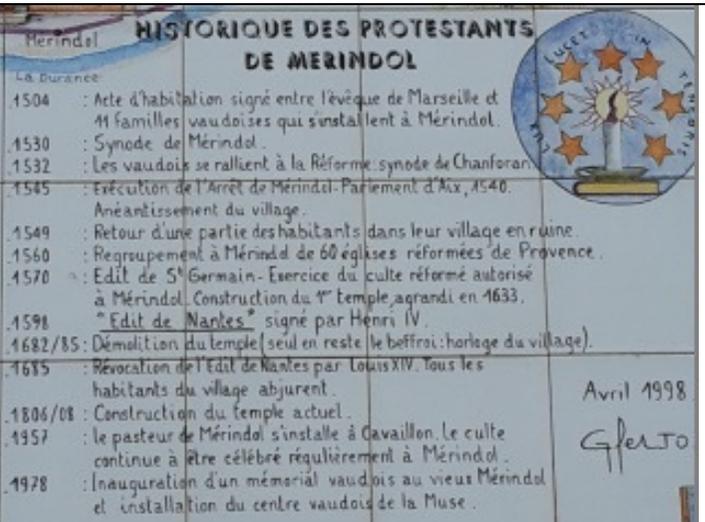
FICHE PRE-RANDO

| | | | | | |
|--|----------------------------------|-----------------|---------------------------------|--------------|-----------------|
|  Association des Excursionnistes Provençaux | dimanche 9 décembre 2018 | | RANDO EN BOUCLE | | N° Dépt |
| | ANIM 1: Roger MARZO | | ANIM 2: Colette ACCABAT | | 84 |
| | Tél: 06 84 94 87 82 | | Tél: 06 84 77 19 10 | | ou Pays |
| Mail: | | Mail: | | | |
| TITRE Mérimdol - Les Rochers de Onze-Heures | | | | | |
| PENIBILITE | TECHNICITE | TEMPS de marche | DENIVELE | DISTANCE | Nb participants |
| P2 | T1 | 5 h 30 | 800 m | 17 km | |
| RYTHME : | <input type="checkbox"/> SOUTENU | | <input type="checkbox"/> MODERE | | |

| | |
|--|-----------|
| 1er RDV | |
| 8h15 Pkg du Val de l'Arc | |
| 2e RDV | |
| 8h50 Parking de la Salle des fêtes de Mérimdol | |
| COVOITURAGE | 6€ |

NATURE, INTERET
 Une montée progressive en crête jusqu'à la route de la Forêt des Cèdres. Repas aux Rochers de Onze-Heures qui dominant la vallée de la Durance. Descente par des vallons. Retour en balcon (et en montagnes russes).







| | |
|--|--|
| TRAJET | |
| Autoroute vers Celony (direction Avignon). ND7 Saint-Cannat, Lambesc, Cazan, Pont-Royal. Au 2e RP (station-service), prendre à droite direction Mallemort. Traverser la Durance, puis prendre à droite la direction Mérimdol. Au RP, direction Centre ville. Parking de la Salle des fêtes sur la gauche. | |

| DETAIL DES DIFFICULTES (=néant X=faible XX=moyenne XXX=forte) | | | | | |
|--|------------------------|--|-----------------------|--|----------------------|
| | Passages vertigineux | | Passages avec chaînes | | Eboulis en montée |
| X | 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 :