


FICHE PRE-RANDO

	dimanche 17 février 2019		RANDO EN BOUCLE		N° Dépt
	ANIM 1: Roger MARZO		ANIM 2: Colette ACCABAT		13
	Tél: 06 84 94 87 82		Tél: 06 84 77 19 10		ou Pays
Mail:		Mail:			
TITRE Mimet - Le Pilon du Roi					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P1	T1	4 h 30	400 m	12 km	
RYTHME :		<input type="checkbox"/> SOUTENU <input type="checkbox"/> MODERE			

1er RDV	
9h00 Parking du Val de l'Arc	
2e RDV	
9h30 Parking, Route de ND des Anges à Mimet	

COVOITURAGE	4€
--------------------	----

TRAJET

Autoroute de Marseille. Sortie Luynes. Direction Gardanne. A Gardane, direction Biver. Direction Mimet. A Mimet, direction Col Ste-Anne, en prenant la route de Notre-Dame des Anges. Se garer au parking au bout.

NATURE, INTERET

Même si nous ne grimpons pas au sommet du Pilon, nous aurons une vue imprenable depuis les crêtes du massif de l'Etoile : sur la plaine d'Aix au Nord, sur Marseille et la mer au Sud.



Au retour, au cœur du domaine des Marres, nous passerons parmi les animaux de la ferme pédagogique communale : vaches, moutons, poneys, chèvres, ânes, poules, cochons,...

(<http://www.simiane-collongue.fr/marres>)



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						
	x						x									

CONSIGNES REPONDEUR :