

FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des Excursionnistes Provençaux</small>	Jeudi 25 avril 2019	TYPE	P1 T1	N° Dépt	
	ANIM 1:	Pascal Bouvier	ANIM 2:	Geneviève Ritter	13
	Tél :	06 21 57 47 97	Tél :	06 77 34 60 93	ou Pays
	Mail :	pascal.bouvier@cegetel.net	Mail :	genevieve.ritter@orange.fr	
TITRE	Départ de Carro en rando ballade pour aller jusqu'à Sausset				
PÉNIBILITÉ	TECHNICITÉ	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P1	T1	4 h	<100 m	10 kms	
RYTHME : normal					

1

8h15 – Pk du complexe sportif du Val de l'Arc

2e RDV

NATURE, INTÉRÊT

Le port de Carro, la plage du Verdon, le phare de la Couronne, les carrières romaines, la chapelle Sainte Croix, et l'arrivée à Sausset

COVOITURAG

TRAJET

Uniquement sur inscription auprès du secrétariat de l'AEP (par mail ou tél) car transport en bus obligatoire (rando en ligne) Préciser P1.

Nombre de places limité.

DÉTAIL DES DIFFICULTÉS (=néant X=faible XX=moyenne XXX=forte)					
Passages vertigineux		Passages avec chaînes		Éboulis en montée	
Passages en rochers		Passages avec cordes		Éboulis en descente	
Passages avec échelles		Marche en devers		Autre (Précisez ici)	



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				