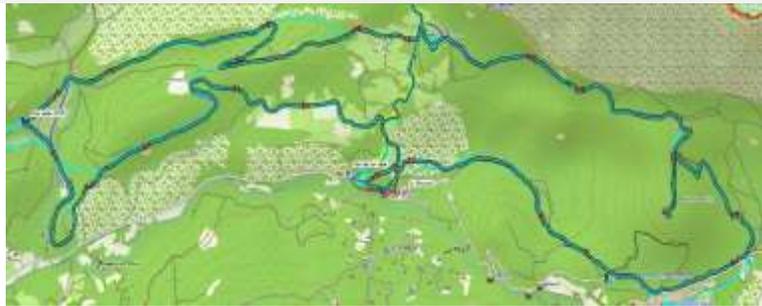


FICHE PRE-RANDO

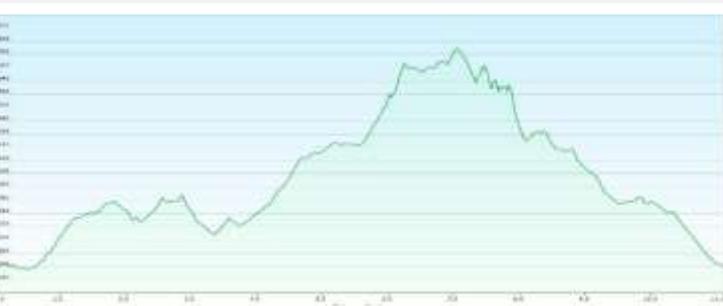
	DATE	Jeudi 27/02/2020	TYPE		N° Dépt
	ANIM 1:	Miguel Rodriguez	ANIM 2 :		13
	Tél :	06 85 94 13 70	Tél :		ou Pays
	Mail :	miguel_rodriguez@live.fr	Mail :		
TITRE	Refuge Cézanne Oppidum Untinos				
PÉNIBILITÉ	TECHNICITÉ	TEMPS de marche	DÉNIVELÉ	DISTANCE	Nb participants
P1	T1	4,5 heures	510 m	12 km	
RYTHME :	Modéré				

1er RDV	
09h30 Val de l'Arc	
2° RDV	
Me prévenir la veille. 10h00 Parking de l'Aurigon	
COVOITURAGE	2 Euros
TRAJET	
Direction : Le Tholonet puis Saint Antonin sur Bayon. À l'embranchement de Beaurecueil, continuer pendant 200 m et tourner à gauche pour monter au parking Roques Hautes « Aurigon ».	

Parcours



Profil



Nous marchons sous la surveillance de Sainte Victoire. Arrivés à l'oppidum, nous surplombons la vallée.

Pour des raisons d'assurance, la liste des participants sera établie avant le départ du parking du Val de l'Arc.

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	X	Broussaille

ANNULÉE EN CAS DE RISQUE INCENDIE, ORAGE OU VENT VIOLENT

FICHE PRE-RANDO



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					TECHNICITÉ					RISQUE						
		X									X					