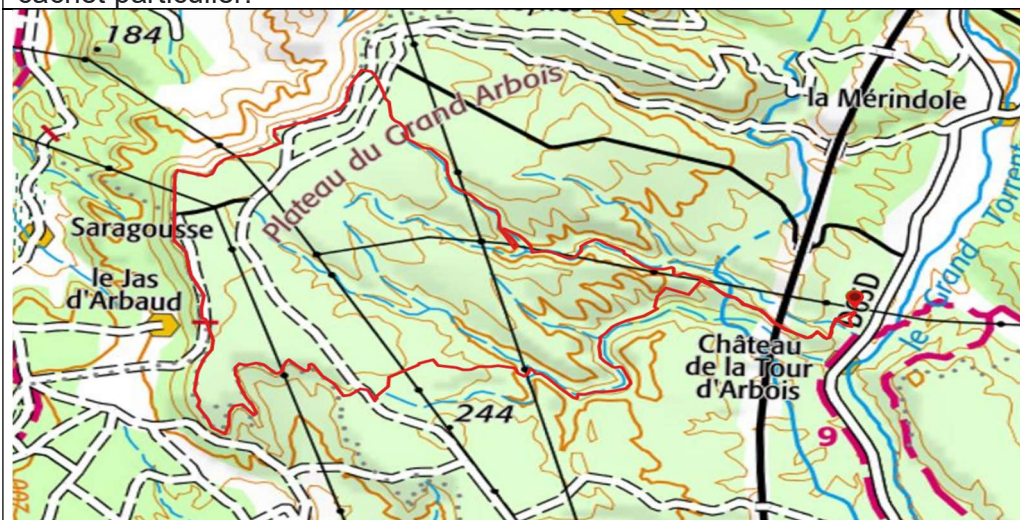


FICHE PRE-RANDO

	jeudi 6 février 2020		RANDO EN BOUCLE		N° Dépt
	ANIM 1: Philippe Joly		ANIM 2: Paule Donjerkovic		13
	Mail : Philippe.joly.c@gmail.com		Mail :		ou Pays
TITRE Plateau du Grand Arbois					
Crête de Vitrolles					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P 1	T 1	5 h 30	300 m	15 km 300	
RYTHME : <input type="checkbox"/> SOUTENU <input checked="" type="checkbox"/> MODERE					

NATURE, INTERET

Le Plateau de l'Arbois présente un paysage en mosaïques de cultures et de végétation typiquement méditerranéenne à dominante arbustive, profondément entaillé par des ruisseaux temporaires, dominé çà et là par l'élément minéral (falaises abruptes, longues barres rocheuses, rochers proéminents) qui lui donne son cachet particulier.



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)

1er RDV

9 H Géant Casino AIX, stationner sur le parking dans les premières allées par la station d'essence, le centre Feu Vert

2e RDV

9H30 Parking de la tour d'Arbois.
Coordonnées GPS 43.488449, 5.318144

COVOITURAGE 2 €

TRAJET

ARBOIS VITROLLES 30 min (12,3 km)

Sortie du parking Géant prendre le rond-point en passant devant le magasin feu vert

3ème sortie Avenue de Bredasque.

Au grand rond-point dirigez-vous vers l'Autoroute Salon/Avignon D64.

Au rond-point, prendre la 2e sortie et continuer sur Route de Galice/D64.

Ne pas prendre l'Autoroute, au rond-point, prendre la 3e sortie et continuer sur Route de Galice/D64, direction Ventabren/Roquefavour

Au rond-point, prendre la 3e sortie sur Route d'Apt/D543 en direction de Calas/Aix/St Pons

Au rond-point prendre D65

Ventabren/Aqueduc de Roquefavour sur 1 km puis prendre à gauche sur route de la Tour d'Arbois/D65C La Méridole (passage à niveau)

Traverser la Méridole suivre la tour d'Arbois/D65D jusqu'au panneau parking de la tour d'Arbois.

Vous êtes arrivés

Bonne route

Philippe tél : 06 62 13 47 61

Coordonnées GPS 43.488449, 5.318144

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 :