

FICHE PRE-RANDO

	DATE	JEUDI 5 DECEMBRE 2019		P2T1 passages T2	N° Dépt
	ANIM 1:	Genevieve RITTER		ANIM 2:	Pascal BOUVIER
	Tél :	06 77 34 60 93		Tél :	06 21 57 47 97
	Mail :	Genevieve.ritter@orange.fr		Mail :	Pascal.bouvier@cegetel.net
TITRE	LES CALANQUES : secteurs Gineste, Mt Puget, Col de la Candelle, Vallon de la Fenetre...				
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P2	T1 T2	5 H 30	850 m	15 KMS	
RYTHME : normal					

NATURE, INTERET

Très belles vues, notamment Mt Puget, point culminant des Calanques. Itinéraire en partie sur sentiers classiques, en partie sur sentes plus méconnues

Col de la Gineste, Col Ricard, montée au Mt Puget par le Vallon Mestrallet, Col de la Candelle, Vallon des Chaudronniers, sentier Bibi, Col de la Fenêtre et vallon de la Fenêtre, retour par puits du Cancel

Attention : ce parcours comporte du dénivelé le matin et l'après midi

	Passages vertigineux		Passages avec chaînes	X	Eboulis en montée
X	Passages en rochers		Passages avec cordes		Eboulis en descente
	Passages avec échelles		Marche en devers		Autre (Précisez ici)

1er RDV

PK VAL SAINT ANDRE 8 H 30

2e RDV

PK DU COL DE LA GINESTE
9 H 30

COVOITURAGE

TRAJET

COVOITURAGE : 6 euros + autoroute
Pour éviter Marseille, prendre l'autoroute d'Aubagne, Toulon
Sortie à Carnoux, continuer en direction de Cassis et au grand carrefour avant Cassis, remonter la D 559 jusqu'au col de la Gineste.

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 :
