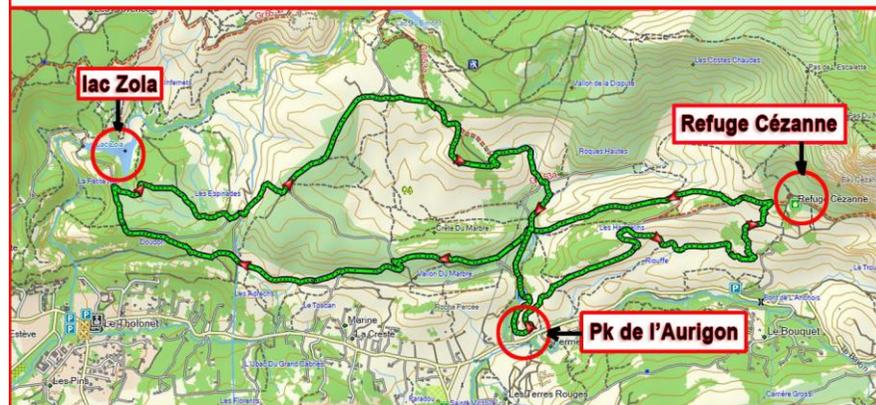


FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des excursionnistes provençaux</small>	DATE	Mercredi 24 01 2018	TYPE	MN 2	N° Dépt	13
	ANIM 1:	Aimé Peano	ANIM		ou Pays	
	Tél :	06 52 02 65 90 / 04 42 51 06 64	Tél :			
	Mail :	aime.peano@gmail.com	Mail :			
TITRE	Roques Hautes – Refuge Cézanne – Vallon des Harmelins – Vallon du Marbre – Doudon – Passage banc Berges Zola – Montée Bétonnée – Plateau de Bimont – Descente Bétonnée – Roques Hautes					
PENIBILITE	TECHNICITE	RISQUE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb particip ants
Mn 2			2 h 45	560 m	13.3 km	
RYTHME :	Soutenu					

1 ^{er} RDV	9 h Pk de l'Aurigon
2 ^e RDV	
COVOITURAGE	
TRAJET	

NATURE, INTERET



Cliquer sur l'image pour voir la Vidéo

Préparer une sortie de Marche Nordique



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)

EFFORT (nouvelle codification FFR)

TECHNICITE (nouvelle codification FFR)

RISQUE (nouvelle codification FFR)



FICHE PRE-RANDO



- 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 = 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.

CONSIGNES REPONDEUR : **MN 2 (13.3 km / 560 m de dénivelé / 2h 45) Départ 9 h Pk de l'Aurigon**