
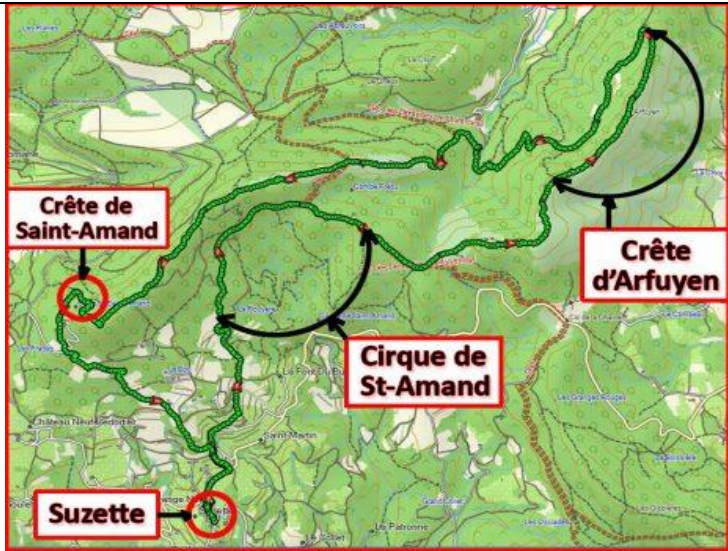



FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des excursionnistes provençaux</small>	DATE	Dimanche 21 04 2019		TYPE	Boucle		N° Dépt
	ANIM 1:	Aimé Peano		ANIM	Christine Gillo		84
	Tél :	06 52 02 65 90 / 04 42 51 06 64		Tél :	04 42 63 25 32. 06.88.23.91.80		ou Pays
	Mail :	aime.peano@gmail.com		Mail :	gillo.christine@gmail.com		
TITRE	Suzette par le Cirque de St Amand et Crête d'Arfuyen						
PENIBILITE	TECHNICITE	RISQUE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb particip	
P 2	T 1		5h 30	840 m	15km		
RYTHME :		Normal					

NATURE, INTERET



Cliquer sur l'image pour voir le topo et les photos



DETAIL DES DIFFICULTES (=néant X=faible XX=moyenne XXX=forte)					
	Passages vertigineux		Passages avec chaînes		Eboulis en montée
X	Passages en rochers		Passages avec cordes		Eboulis en descente
	Passages avec échelles		Marche en devers		Passage avec câble

1^{er} RDV

8 h Complexe sportif du Val de l'Arc

2^e RDV

9h 30 Pk de Suzette

COVOITURAGE

14€ +Péage

TRAJET

D'Aix-en-rovence prendre A8 jusqu'à sortie 23. Sortir et rejoindre Route de Carpentras (D942). Passer par Monteux et continuer D942. Après Monteux, prendre direction Loriol du Comtat, Aubignan puis direction Beaumes-de-Venise, Lafare, Suzette. A Suzette, se garer sur le petit parking situé à gauche sous la table d'orientation, à l'entrée du village

EFFORT (nouvelle codification FFR)	TECHNICITE (nouvelle codification FFR)	RISQUE (nouvelle codification FFR)
   X  	   X  	  X   

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 :

Boucle de 15 km et 840 m de dénivelé P 2 / T 1 Annulée en cas de pluie