


FICHE PRE-RANDO

 <small>Association des Excursionnistes Provençaux</small>	Choisir DATE 21-04-2019		Choisir TYPE rando en boucle		N° Dépt
	ANIM 1:	Roland Marin	ANIM 2:		83
	Tél :	04 42 29 34 57 06 37 32 12 75	Tél :		ou Pays
	Mail :		Mail :		

TITRE **La Roquebrussanne – Des Molières vers les Orris**

PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P1	T1	4 h	270 m	9 km 500	
RYTHME :	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	MODERE	

NATURE, INTERET

Jolie balade en collines. Site de la chapelle Notre-Dame : visite intéressante par la présence d'ex-voto(si ouverte). Site des Orris:source et habitations troglodytiques.

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

Aix:pkg du complexe sportif du Val de l'Arc, 8h15

2e RDV

La Roquebrussanne,place Gueit,9h.

COVOITURAGE

TRAJET

Possibilité de prendre le bus loué par les Allemands, sur inscription auprès du secrétariat de l'AEP(par mail ou tél.).Nombre de places limité. Autrement covoiturage habituel:8 Euros.

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 :