

Randonnées dominicales en Provence



vous propose ses balades à travers la Provence, 10 dimanches de septembre et juin. L'accent est mis sur la convivialité et la détente, sans oublier d'en apprendre chaque fois un peu plus sur notre bel environnement (de la petite fleur à la grande histoire...).

- Déroulement 5 à 7 heures de marche, 500 à 900 m de dénivelé
Covoiturage jusqu'au lieu de départ, depuis Aix Pont de l'Arc ou Marseille
Mail d'information/rappel chaque lundi précédant la sortie : confirmer votre inscription par retour de mail
- Encadrement Marc Bellon ou Franck Rotger (franck.rotger@provenceevasion.com),
accompagnateurs en montagne (Brevet d'État)
- Dossier d'inscription la fiche d'inscription ci-dessous et 1 ou 2 chèques à l'ordre de ZOUMAÏ
une facture vous sera remise (pour votre CE par exemple) sur demande
- Tarif - forfait annuel : 165 € les 10 sorties
- famille : 2 pers : 310 €, 3 pers : 400 €
- sortie occasionnelle : 20 € la journée

Fiche d'inscription 2018/ 2019 RDim

Randonnées dominicales

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse postale :

☎ Domicile : _ _ _ _ _ ☎ Portable : _ _ _ _ _

Avant de partir plusieurs heures en randonnée pédestre, votre guide a besoin de connaître vos éventuels antécédents médicaux. Ces informations restent **confidentielles**.

Problèmes d'articulation (cheville, genou, hanche ...) ?

Problèmes cardio / pulmonaire / circulatoire (asthme, souffle au cœur, hémophilie ...) ?

Allergie à des médicaments (aspirine ...), aux piqûres d'insectes ?
Diabète ?

Vertige si vous marchez proche du vide ?

Autres renseignements :



ZOUMAÏ Randonnée Provence - Marc Bellon
14 impasse des Cèdres - 13390 Auriol - 06 83 44 33 63
marc.bellon@free.fr - www.zoumai-randonnée-provence.com

Programme des randonnées

Saison 2018/2019

23 septembre	<u>Côte Bleue</u> : boucle ambitieuse depuis la « petite » Calanque du « Grand » Méjean jusqu'à Niolon, tantôt en plateau, tantôt en litoral
14 octobre	<u>Ollioules</u> : les impressionnantes Cuves du Destel et le surplombant Mont Croupatier, entre gorges et mer
18 novembre	<u>Alpilles</u> : Gaudre de Valmouriane par la Verdière, depuis le Col de Pierre Malle, entre vigne, garrigue et pinède
16 décembre	<u>Garlaban</u> : façon originale de redécouvrir ce massif depuis les Maurins, le col de l'Amandier, Barre Coupée, l'Aroumi et les Grands Chênes
13 janvier (Franck)	<u>Les Calanques</u> : plus beau belvédère du massif : le Cap Gros et le col de la Candelle par le vallon de Chalabran et les Aiguilles Guillemain
3 février (Franck)	<u>Cassis-la Ciotat</u> : en hauteur sur la falaise Soubeyranne par le cirque de Mallombre et les curiosités géologiques locales : le pont naturel et la dent du chat
10 mars (Franck)	<u>Ceyreste</u> : ses vallons secrets, ses fours à chaux, l'oppidum Cornille et le classique Cabanon des Gardes
28 avril	<u>Sud Luberon</u> : depuis les Borrys, sauvage montée au Rocher des 11 heures, forêt des Cèdres, Roque des Bancs et Portalas : sortie exclusive et variée !
19 mai	<u>La Ste Baume</u> : magnifique cheminement en crête, au sommet du massif, via le Jouc de l'Aigle et le Signal des Béguines (1148m !)
16 juin	<u>Gorges de la Méouge</u> : pour une fin de saison les pieds dans l'eau : randonnée depuis Antonaves dans les Alpes de Haute Provence
Inscription	Nécessaire avant chaque sortie, par e-mail ou téléphone. Adhésion à l'année recommandée pour la régularité et la convivialité !

