



ORAISON ACCUEIL

Programme des marches du vendredi

Février Mars Avril 2023

Pour les sorties à la journée
Inscription auprès de l'animateur par téléphone le mercredi de 19h00 à 20h00

| Date | Horaire | Randonnée | Longueur | Dénivelé | Durée | Km A/R | Animateurs |
|---------|---------|---|----------|----------|-------|--------|-------------|
| 03-févr | 13h30 | Chapelle St Philippe | 7,40 | 260 | 3h00 | 80 | Françoise |
| | | Mirabeau | | | | | Louis |
| 10-févr | 13h30 | Château de Mison | 7,30 | 280 | 3h00 | 100 | Cathi |
| | | Mison | | | | | Jean-Yves |
| 17-févr | 13h30 | Chemin des oliviers | 6,00 | 150 | 2h30 | 20 | Louis |
| | | Lurs | | | | | François |
| 24-févr | 13h30 | Le Puy par le vieil Aiglun | 7,00 | 380 | 3h00 | 60 | Jean-Pierre |
| | | Mallemoisson | | | | | François |
| 03-mars | 13h30 | Les Ajoncs | 9,00 | 300 | 3h30 | 20 | Françoise |
| | | Puimichel | | | | | Louis |
| 10-mars | 13h30 | Les pigeonniers de Limans | 8,00 | 300 | 50 | 50 | François |
| | | Limans | | | | | Louis |
| 17-mars | 13h30 | La roche Amère | 7,60 | 280 | 25 | 25 | François |
| | | Volx | | | | | Louis |
| 24-mars | 13h30 | Chapelle la Grémuse | 6,00 | 300 | 45 | 45 | Cathi |
| | | Malijaï | | | | | Jean-Yves |
| 31-mars | 8h00 | La vallée de l'Encreme | 19,50 | 400 | 80 | 80 | Cathi |
| | | Céreste | | | | | François |
| 07-avr | 13H30 | Boucle hauteurs de Manosque à St Martin | 6,40 | 160 | 60 | 60 | François |
| | | Manosque | | | | | Jean-Pierre |
| 14-avr | 13h30 | Les cabanons pointus | 6,00 | 230 | 40 | 40 | Louis |
| | | Mane | | | | | Jean-Pierre |
| 21-avr | 8H00 | Basses gorges du Verdon | 15,30 | 300 | 90 | 90 | Jean-Pierre |
| | | St Laurent du Verdon | | | | | François |
| 28-avr | 13h30 | Bellevue | 8,00 | 350 | 25 | 24 | Françoise |
| | | Volx | | | | | Jean-Pierre |

Le rendez vous pour le covoiturage a lieu 1/4 d'heure avant l'horaire de départ

Le lieu de départ des marches est le parking Payan à Oraison (sauf indication contraire)

Les animateurs se réservent le droit de refuser le départ à toute personne n'ayant pas les équipements adaptés à la marche

La condition physique des participants doit être compatible avec l'activité de marche

Les participants devront se munir des éléments nécessaires au bon déroulement de l'activité (boisson, alimentation, vêtements de pluie, vêtements chauds.....)

En cas d'annulation de la marche, pour cause météo, une information par mail sera diffusée au plus tard 3 heures avant le départ

| animateurs | téléphone | mail |
|-----------------------|----------------|--|
| Cathi BERTSCHY | 06 48 58 93 82 | cabertschy@bluewin.ch |
| Françoise HENRY | 06 85 41 33 30 | renehenry83@sfr.fr |
| Louis AGATE | 06 86 58 83 63 | agate.louis@gmail.com |
| Jean-Yves LEJEUNE | 06 85 82 54 73 | ajvl54@gmail.com |
| François BENSE | 06 59 35 92 92 | francois.bense@cegetel.net |
| Jean-Pierre FRENEHARD | 06 71 90 33 38 | jpjfrenehard@orange.fr |