Démarrez l'année du bon pied ...

RANDO-DÉCOUVERTE

EN PAYS D'AIX ET AU-DELÀ

septembre à décembre 2023

mardi et jeudi
de 9h à 13h/14h (et quelques journées)
avec une accompagnatrice en montagne

TARIFS : Adhésion MJC annuelle : 15 €

Forfait par périodes (mardi ou jeudi)
Année : 250 € - Sept/Janv : 135 € - Fév/Juin : 135 €

Paiement à la sortie
½ journée : 10 € (adh MJC) – 12 € (passagers)
Journée : 13 € (adh MJC) – 15 € (passagers)

MJC PRÉVERT
24, Bd de la République - Aix en Provence
04 42 26 36 50 / www.mjc-aixenprovence.fr

Escalade Pleine Nature

NIVEAU : Pas ou peu de difficulté technique mais être capable de marcher 3–4 heures sur des sentiers parfois caillouteux.

PUBLIC : Adultes.

TRANSPORT : Le transport jusqu'au lieu de départ des randonnées est sous la responsabilité des participants (possibilité de covoiturage). Minibus de 8 places mis à disposition par la MJC en sus.

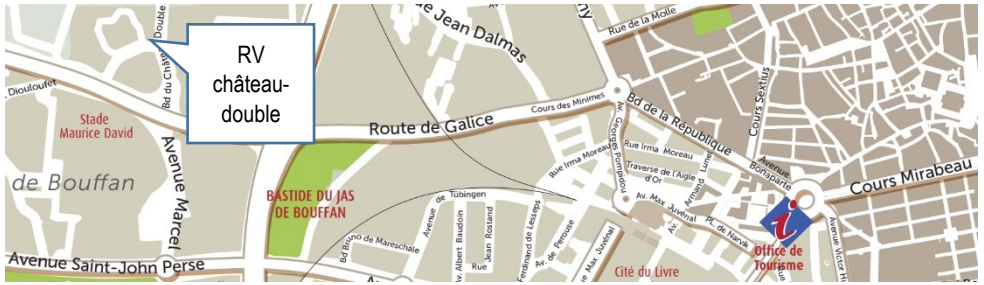
MATÉRIEL :

- Chaussures de marche
- Bâtons de marche conseillés
- Coupe-vent
- Sac à dos et eau (1 litre minimum)
- « en-cas » et petit pique-nique

ADHÉSIONS et INSCRIPTIONS :

L'adhésion à la MJC est obligatoire pour participer régulièrement à l'activité. Inscription aux sorties à la MJC ou par téléphone. Nombre de places limité pour le confort et la sécurité de tous. Le tarif « passagers » est réservé à une participation occasionnelle.

RENDEZ-VOUS : à 9h, rue Abbé de l'Epée derrière l'école primaire Château-Double (ou à 8h45 à la MJC, 8 personnes maximum).



DATE	LIEU	DURÉE *	DÉNIVELÉ POSITIF
Mardi 12 Septembre	autour de l'étang de la Bonde (Cabrières d'Aigues)	2h45	100 m
Jeudi 14 Septembre	dans le bois de Bibémus (Aix en Provence)	2h45	100 m
Mardi 19 Septembre	le terril du Défens (Meyreuil)	2h45	240 m
Jeudi 21 Septembre	la boucle de la Trinité (Jouques)	3h	100 m
Mardi 26 Septembre	la boucle du canyon (Simiane)	3h	250 m
Jeudi 28 Septembre	les bories de Cornillon-Confoux	3h	100 m
Mardi 3 Octobre	le Pont Eiffel (Lambesc)	3h	100 m
Jeudi 5 Octobre	la chaîne des Côtes au départ de Caire-Val (Rognes)	3h	200 m
Mardi 10 Octobre	les collines de Charleval	3h	250 m
Jeudi 12 Octobre	le sentier des vignerons (Puyloubier)	3h	150 m
Mardi 17 Octobre	la tour Cauvin (Sainte Baume)	3h	200 m
Jeudi 19 Octobre	**Journée : de Maussane aux Baux de Provence**	**4h30**	**200 m**
Mardi 7 Novembre	le parc de Saint Pons et le sentier des Blés (Gemenos)	3h	250 m
Jeudi 9 Novembre	l'aqueduc de Roquefavour (Ventabren)	3h	160 m
Mardi 14 Novembre	au bord de la Côte bleue (Sausset les Pins)	3h	100 m
Jeudi 16 Novembre	le circuit de la Mantelette (Nans les Pins)	3h	250 m
Mardi 21 Novembre	**Journée : entre Alleins et Vernègues**	**4h30**	**400 m**
Jeudi 23 Novembre	la chapelle Notre Dame de Beauvoir (Cucuron)	3h	200 m
Mardi 28 Novembre	autour de Saint Cannat	3h	100 m
Jeudi 30 Novembre	le fort de Niolon (Côte bleue)	2h45	300 m
Mardi 5 Décembre	la montagne de Vautubière (Jouques)	3h	250 m
Jeudi 7 Décembre	l'ermitage de Saint Ser (Sainte Victoire)	3h	250 m
Mardi 12 Décembre	autour de Roques Hautes (Sainte Victoire)	3h	250 m
Jeudi 14 Décembre	la rando des amis (Berre l'étang)	3h	50 m
Mardi 19 Décembre	la calanque des eaux salées (Ensuès)	3h	240 m
Jeudi 21 Décembre	le temple romain et le vieux Vernègues	3h	200 m

La durée s'entend non compris le temps de transport en voiture.
Selon les randos le retour est prévu entre 13h et 14h30 environ (sauf journées).
Le programme peut être modifié au dernier moment en fonction des conditions météo