

Dimanche	Animateur/trice	Randonnées	Distance/dénivelé	Départ
15/09	Max	Le Tholonet: Les trois barrages sur la Cause	13km/440m	8h30
29/09	Pierre	Ventoux: le col des tempêtes /Tête dela Grave	13km/550m	8h30
13/10	Claudie	Monieux, Savourmin, Castelleras, la Nesque	12km/560m	8h30
27/10	Max	Cucuron: à l'adret du Mourre Nègre	13km/550m	9h
10/11	Max	Lauris: Le vallon de l'Aiale	13km/540m	9h
24/11	Claudie	Entre Blauvac et Méthamis par les Coulins	15km/520m	9h
08/12	Max	Le Trou du Rat: la Tête des Buissets	13km/480m	9h
05/01	Max	Cabrières d'Avignon: les Baumions	13km/540m	9h
19/01	Claudie	Combe Mayaud, combe Saint Gens	14km/530m	9h
02/02	Max	Vidauque: la Calanque et Pességuier	13km/550m	9h
16/02	Claudie	Combe de Lioux, Bezaure	15km/480m	9h
09/03	Max	Cabrières d'Aigues: la bergerie du Lébron	15km/360m	9h
23/03	Max	St Antonin/Bayon: le Pas de l'Escalette	12km/520m	9h
06/04	Claudie	Flassan: l'Ecluse, Combe Canaud, St Jean	16km/670m	8h30
13/04	Pierre	Gordes: les gorges de Véroncle	13km/410m	9h
23-26/04	Claudie	Séjour en Aveyron à Salles la Source		
04/05	Max	Ménerbes: Mau Vallon et l'Aiguille	13km/490m	9h
18/05	Max	Oppedette: les gorges jusqu'au Saut du Moine	13km/490m	8h30

Max Marocchino : 06 62 61 91 91 – Claudie Chabas-Ruffa :06 74 93 74 62 –

Pierre Duclaux : 06 84 52 39 44

Pratique du covoiturage avec participation – Tous les départs se font du parking en face du stade. Conditions de participation :

- avoir la carte du Foyer Rural (18€)
- avoir payé la cotisation rando (15€)
- avoir de bonnes chaussures hautes de marche

Recommandations : trousse premiers secours et bâton de marche

Vendredi	Animateur/trice	Randonnées	Distance/dénivelé	Départ
20/09	Pierre	Entre les Cassandrons et Ménerbes	13km/200m	9h
18/10	Pierre	Entre Vaugines et Cucuron	13km/230m	9h
29/11	Pierre	Le rocher des Druides. Les Claparèdes	12km/220m	9h
24/01	Pierre	Entre les Beaumettes et Goult	13km/250m	9h
21/02	Pierre	Lioux: la falaise de la Madeleine et Croagnes	12km/250m	9h
28/03	Pierre	Les Gorges dela Sénancole	13km/250m	9h
18/04	Pierre	Entre la Crau de St Phalès et la Crau de Mayorques	13km/200m	9h
23/05	Pierre	Les Borrys, Les rochers de Baumaresque	13km/250m	9h

Pierre Duclaux : 06 84 52 39 44

Pratique du covoiturage avec participation – Tous les départs se font du parking en face du stade. Conditions de participation :

- avoir la carte du Foyer Rural (18€)
- avoir payé la cotisation rando (15€)
- avoir de bonnes chaussures hautes de marche

Recommandations : trousse premiers secours et bâton de marche