

Intergénér' Action

Automne

2022

MDVA - 3, Boulevard des Lices - 13200 Arles

Tel : 04.90.18.59.61 - courriel : interg@hotmail.fr

Olivier : 06.09.84.65.01

Dates	Lieux		Caractéristiques	Détails
<i>Lundi 5/09</i>	<i>Salin</i>	<i>Balade</i>	<i>La plage</i>	<i>plat</i>
<i>Vendredi 9/09</i>	<i>Lamanon</i>	<i>½ journée</i>	<i>Le village, les crêtes</i>	<i>1 montée</i>
<i>Lundi 12/09</i>	<i>Beaucaire</i>	<i>Balade</i>	<i>St Roman</i>	<i>Qques montées</i>
<i>Vendredi 16/09</i>	<i>Mas Blanc</i>	<i>½ journée</i>	<i>Du canal aux crêtes</i>	<i>Une bonne montée</i>
Lundi 19/09	Venasque	Journée	Monts de Vaucluse	Dénivelé 500m
<i>Vendredi 23/09</i>	<i>Istres</i>	<i>½ journée</i>	<i>L'Étang de l'Olivier</i>	<i>RAS</i>
<i>Lundi 26/09</i>	<i>Le Grès</i>	<i>Balade</i>	<i>Cabane du garde</i>	<i>courtes montées</i>
Vendredi 30/09	Bonnieux	Soirée	Forêt de Cèdres Pic-nic du soir	Départ 13h30
<i>Lundi 3/10</i>	<i>Comps</i>	<i>Balade</i>	<i>Gardon et rafraîchissement</i>	<i>Plat, ou presque</i>
<i>Vendredi 7/10</i>	<i>Sernhac</i>	<i>½ journée</i>	<i>Aqueduc romain</i>	<i>Montées</i>
Lundi 10/10	Ventoux	Soirée	Brême du Cerf Pic-nic du soir	Départ 13h30
<i>Vendredi 14/10</i>	<i>Le grès</i>	<i>½ journée</i>	<i>Les Traverrières</i>	<i>Chtis coud'cul</i>
<i>Lundi 17/10</i>	<i>Romanin</i>	<i>balade</i>	<i>Autour de l'aérodrome</i>	<i>Plutôt plat</i>
Vendredi 21/10	Sorgues	Journée	L'île de l'Oiselet	16 km à plat
<i>Lundi 24/10</i>	<i>Mouriès</i>	<i>Balade</i>	<i>Le Destet</i>	<i>Quasi plat</i>
<i>Vendredi 28/10</i>	<i>Clarensac</i>	<i>½ journée</i>	<i>Serre de Mouressipe</i>	<i>Un brin raide</i>
<i>Lundi 31/10</i>	<i>Mouriès</i>	<i>Balade</i>	<i>La draille de l'Anelier</i>	<i>plat</i>
<i>Vendredi 5/11</i>	<i>Mouriès</i>	<i>½ journée</i>	<i>Pas du Loup, vallon du Renard</i>	<i>1 montée raide</i>

Vendredi 4/11	Miramas	½ journée	Le Vieux village	RAS
Lundi 7/11	Beucaire	Balade	Fontaine du Roy	1 montée
Vendredi 14/11	Niolon	Journée	La Côte Bleue	Montées + cailloux
Vendredi 18/11	Orgon	½ journée	ND de Beauregard	1 raidillon
Lundi 21/11	Les Baux	Balade	Golf de Manville	RAS
Vendredi 25/11	La Capelle	Journée	Entre colline et Grès	15 km
Lundi 28/11	Fontvieille	balade	Les Taillades	RAS
Vendredi 2/12	Eygalières	½ journée	Pont dit romain et Romanin	RAS
Lundi 5/12	Gordes	Journée	Les Moulins de Véroncle	Technique
Vendredi 9/12	Le Grès	½ journée	N.D du Château	Quelques montées
Lundi 12/12	St Martin	Balade	Le golf, l'Etang	plat
Vendredi 16/12	Le Roque d'Anthéron	Journée	N.Dame de Goiron	Dénivelé + 500m

Marche Tonique Lundi 9h30/10h30	
Pont Van Gogh	5/09, 3/10, 31/10, 28/11
Trinquetaille (piscine tournesol)	12/09, 17/10, 7/11, 12/12
Trinquetaille (quai caravanes)	26/09, 24/10, 21/11
Danses	Barriol - Vendredi 10h/11h30 (sauf rando Journée) 1 ^{ère} séance le 9 septembre (absente le 16 septembre)

Infos : Randonnées : Demi-journée (environ 3 heures) et balades (2 heures) : départ 13h30.
Journées (5-6 heures) : départ à 8h.

Rendez-vous : Stade Fournier rue F. de Lesseps, côté canal-Service des Sports

Nous vous rappelons que : **Les chaussures de randonnées sont obligatoires !!!**
Pour être assuré, n'oubliez pas que votre certificat médical doit avoir été fourni !!!