

Intergénér' Action

MDVA - 3, Boulevard des Lices - 13200 Arles
Tel : 04.90.18.59.61 - courriel : interg@hotmail.fr
Olivier : 06.09.84.65.01

Hiver 2023

Dates	Lieux		Caractéristiques	Difficulté
Lundi 2/01	Le Paradou	Balade	Les Tours de Castillon	Rocheux
Vendredi 6/01	Boulbon	½ journée	Entre Château et moulin	D1
Lundi 9/01	A définir	Balade	Guy	
Vendredi 13/01	Marguerites	½ journée	Le tour du Pic Monnier	D1
Lundi 16/01	Mont Ventoux	Journée	Raquettes, si neige ! Sinon, rando	D3
Lundi 16/01	A définir	Balade	Guy	
Vendredi 20/01	Eygalières	½ journée	Le Long Jean et St Sixte	D1
Lundi 23/01	Fontvieille	Balade	Autour des Taillades	COURTE montée
Lundi 23/01	Les Baux	½ journée	Pascal : les Baux - Baumayrane	D1
Vendredi 27/01	Lussan	Journée	Les Concluses	D2
Vendredi 3/02	Ledenon	½ journée	Colline gardoise	D1
Lundi 6/02	Les Baux	balade	Le golf de Manville	Plat, ou presque !
Vendredi 10/02	Eygalières	½ journée	La Reine Jeanne	D2
Lundi 13/02	Fontvieille	balade	Pascal	Petit dénivelé
Lundi 20/02	Gigondas	Journée	Les Dentelles de Montmirail	D3
Vendredi 24/02	Seynes	Journée	Le Mont Bouquet	D2
Lundi 27/02	Les Baux	Balade	Baumayrane	2 côtes

Vendredi 3/03	Langlade	$\frac{1}{2}$ journée	Le Moulin Cavalier	D1
Lundi 6/03	A définir	Balade	A définir	
Vendredi 10/03	Orgon	$\frac{1}{2}$ journée	Notre Dame de Beauregard	D2
Lundi 13/03	Lioux	Journée	La falaise de la Madeleine	D3
Vendredi 17/03	Générac	$\frac{1}{2}$ journée	Le tour des Puech	D1
Lundi 20/03	St Rémy	balade	La Petite Crau	RAS
Vendredi 24/03	Aix-en-Pce	Journée pour Tous	Aix pour les « Citadins » Les Lacs de Bimont-Zola pour les randonneurs	D2
Lundi 27/03	Bellegarde	balade	L'Etang, la campagne	plat
Lundi 27/03	Bellegarde	$\frac{1}{2}$ journée	Pascal (11,5km)	D2
Vendredi 31/03	Castillon	$\frac{1}{2}$ journée	Entre vers et Castillon	D1

Marche Tonique Lundi 9h30/10h30	
Pont Van Gogh	2/01, 6/02, 6/03
Trinquetaille (piscine tournesol)	9/01, 13/02, 20/03
Trinquetaille (quai caravanes)	23/01, 27/02, 27/03
Danses	Barriol - Vendredi 10h/11h30 (sauf rando Journée)

Infos :

- Balades (5 km - 2 heures) : départ 13h30.
- Demi-journée (environ 3 heures) départ 13h30.
 - D1 : 9 km, jusqu'à 200 m de dénivelé.
 - D2 : Entre 10 et 12 km, dénivelé Sup. 200m, et/ou terrain parfois accidenté
- Journées (Environ 6 heures) : départ à 8h.
 - D1 : Entre 12 et 15 km, jusqu'à 300m de dénivelé.
 - D2 : Entre 15 et 18 km, de 300 à 500m de dénivelé.
 - D3 : Au-delà de 18km et de 500m de dénivelé et/ou Sentiers techniques nécessitant parfois l'utilisation des mains.

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 !!!