

# Intergénér' Action

MDVA - 3, Boulevard des Lices - 13200 Arles

Tel : 06.09.84.65.01. Mail: interg@hotmail.fr

# Automne 2023

Dates	Lieux	Durée/ Départ	Caractéristiques	Difficulté	Propos Frais km
Lundi 4/09	Piemanson	Balade	La plage	plat	4,50€
Vendredi 8/09	Le Grès	½ journée	Mas du Juge, de Pommet	D1	2,00€
Lundi 11/09	Niolon	Journée	La Côte Bleue	D4	6,50€
Vendredi 15/09	Serhac	½ journée	Aqueduc romano	D1	3,00€
Lundi 18/09	Les Baux	Balade	Le Village, et autour	1 montée	2,00€
Lundi 18/09	St Remy	Journée, 10h	Pascal. Pas de l'Aigle !!!	D3	2,50€
Jeudi 21/09	Baumes de Venise	Journée	Les Dentelles	D5	6,50€
Vendredi 22/09	Aigues-Mortes	½ journée	Entre ville et Vidourle	D1	4,30€
Lundi 25/09	Barbentane	Balade	La colline	Quasi plat	3,05€
Lundi 25/09	Franquevaux	½ journée	Pascal. 11km	D2	2,50€
Vendredi 29/09	Sauve	Journée	La Mer de Rochers	D4	6,40€
Lundi 2/10	Eyguières Lamanon	½ journée ou journée	Petite journée : départ 10h balade pic-nic : départ 11h30	D3 balade : 1 montée	4,30€
Vendredi 6/10	Fournès	½ journée	Les Fosses	D1	3,10€
Lundi 9/10	L'ilon	Balade	Chemin de l'Ilon	plat	3,50€
Vendredi 13/10	Alleins	½ journée	Le Grand Puech	D2	4,60€
Lundi 16/10	Ste Baume	Journée	Le Parc de St Pons, le Pic de Bertagne	D5	12,00€
Jeudi 19/10	La Roque / Cèze	Journée	Pascal. Les cascades du Sautadet	D4	7,30€
Vendredi 20/10	Eyguières	½ Journée	Les Civadières Nord	D2	4,30€
Lundi 23/10	Junas	Journée 10h	Pascal. Les Carrières	D3	5,30€
Lundi 23/10	St Gabriel	Balade	Colline	Un brin montant	1,40€
Vendredi 27/10	St Restitut	Journée	Village troglodytique du Barry	D3	10,20€
Lundi 30/10	Baume Brignolles	Balade	Cabane du Pézou	Assez plat	
Vendredi 3/11	St Hilaire	½ journée	Le Gard	D1	3,67€

Lundi 6/11	Eyguières	Balade	Vallon des Glauges, Romano	plat	4,30€
Jeudi 9/10	Ventoux	Journée	Les Crêtes	D5	6,80€
Vendredi 10/11	St Rémy	½ journée	Mont Gaussier, les échelles	D2, Tech	2,50€
Lundi 13/11	Ste Victoire	Journée	Le Pic des Mouches	D5	9,60€
Vendredi 17/11	Cavaillon	½ journée	Coline St Jacques	D1	3,50€
Lundi 20/11	Ventabren	Journée 9h	Pascal. Roquefavour	D4	5,80€
Lundi 20/11	Tarascon	Balade	St Gabriel	1 montée	1,80€
Vendredi 24/11	Les Saintes	Journée	La digue, la plage	D5 plat	3,05€
Lundi 27/11	Camargue	Balade	Pont de rousty	Plat et plat	1,70€
Vendredi 1/12	Maussane	½ journée	Entreconques	D2	1,90€
Lundi 4/12	Gordes	Journée	Les Moulins de Véroncle	D5 Tech	4,90€
Vendredi 8/12	Saze	½ journée	Colline de l'Homme Mort	D1	3,70€
Lundi 11/12	Fontvieille	Balade	Les Moulins de Barbegal	Petites montées	1,10€
Vendredi 15/12	Calvison	Journée	La Vaunage	D5	4,25€
Lundi 18/12	Paradou	Balade	Les tours de Castillon	Terrain accidenté	1,60€
Vendredi 22/12	Montagnette	½ journée	Le San Salvador	D2	2,70€

<b>Marche Tonique</b>		Lundi 9h30/10h30
Pont Van Gogh : 4/09, 2/10, 30/10, 27/11,		Trinquetaille (piscine tournesol) : 18/09, 9/10, 6/11, 11/12
Trinquetaille (quai caravanes) : 25/09, 23/10, 20/11, 18/12		
<b>Danses : Barriol - Vendredi 10h/11h30 (sauf rando Journée )</b>		

**Infos** : Balades (5 km - 2 heures) : départ 13h30. Journées (Environ 6 heures) : départ à 8h.  
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

D3 : Entre 12 et 15 km, jusqu'à 300m de dénivelé.

D4 : Entre 15 et 18 km, de 300 à 500m de dénivelé.

D5 : Au-delà de 18km et de 500m de dénivelé

Tech : 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 !!!**