

# Intergénération' Action

MDVA - 3, Boulevard des Lices - 13200 Arles  
Tel : 06.09.84.65.01. Mail: [interg13200@gmail.com](mailto:interg13200@gmail.com)

# Automne 2024

Dates	Lieux	Durée/ Départ	Caractéristiques	Distance Dénivelé	Propos Frais km
Lundi 9/09	Les Baux	Balade	Anciennes carrières	5 km +120 m	2,00€
Vendredi 13/09	St Blaise	½ journée	Etangs salés et Oppidum	8 km +120 m	4,00€
Lundi 16/09	St Rémy	Balade	Valample et lac de Peïrou	6 km +130 m	3,00€
Vendredi 20/09	MDVA	15 h	Assemblée Générale Maison de la Vie Associative		0,00
Lundi 23/09	Paradou	Balade	d'Escanin au village	5 km plat	1,80€
Vendredi 27/09	Vic le Fesq	Journée	ND de Prime Combe - le Vidourle	14 km +220 m	5,00€
Vendredi 30/09	Mérindol	Journée	Gorges du Régalon	15 km +500 m Technique	5,00€
Vendredi 4/10	Les Saintes	½ journée + soirée	Le Petit Rhône. Pique- nique du soir sur la plage	10 km Plat	3,00€
Lundi 7/10	Alpilles	Balade	Le Planet	Petites montées	1,50€
Vendredi 11/10	St Rémy	½ journée	Les Antiques	9 km +250 m	3,00€
Lundi 14/10	L'Etoile	Journée	Le Pilon du Roy	13 km +525 m	7,00€
Vendredi 18/10	Saze	½ Journée	Rhône - Durance	10 km +160 m	4,00€
Lundi 21/10	Mouriès	Balade	Draille de l'Anelier	7 km +60 m	2,50€
Vendredi 25/10	Mont de Vaucluse	Journée	La Roque sur Pernes, St Gens	12 km +500 m	6,00€
Lundi 28/10	Boulbon	Balade	Du château au moulin	5 km +100 m Rocheux	2,50€
Lundi 4/11	Ste Victoire	Journée	La Croix, le Prieuré	13 km +850 m	9,50€
Vendredi 8/11	Nîmes	½ journée	Le Clos Gaillard	10km +150 m	3,00€

Vendredi 15/11	Orgon	$\frac{1}{2}$ journée	La Face Nord, les Plaines	9,5 km +200 m	4,50€
Lundi 18/11	Petite Camargue	Journée	Pascal. Franquevaux	13 km Plat	2,50€
Lundi 18/11	Petite Camargue	Balade Pique-nique	Cougourlier Départ 11h	Plat	2,50€
Vendredi 22/11	Goult	Journée	Beaumettes, le Calavon	12 km + 250 m	6,00€
Lundi 25/11	Aureille	Balade	Les Plaines	5 km, plat	3,00€
Lundi 25/11	Sommières	Journée	Pascal. Les carrières de Junas	12 km +160 m	5,00€
Vendredi 29/11	Valliguières	$\frac{1}{2}$ journée	Chapelle St Pierre	9 km +140 m	4,00€
Lundi 2/12	Petit Luberon	Journée	Rochers des 11h	18 km +580 m	7,00€
Vendredi 6/12	Remoulins	$\frac{1}{2}$ journée	Pont du Gard, en haut	10 km +250m	3,50€
Lundi 9/12	Le Destet	Balade	Plaine de Malacercis	6 km +50 m	2,50€
Vendredi 13/12	Cassis	Journée	Le Cap Canaille	13 km +450m	9,50€
Lundi 16/12	Montagnette	Balade	Le San Salvador	6,5 km +120 m	2,00€
Vendredi 20/12	Fontvieille	$\frac{1}{2}$ journée	Le Mont Paon	9 km +230 raide	2,00€

<b>Marche Tonique</b> Lundi 9h30/10h30	
Pont Van Gogh : 9/09, 7/10, 18/11, 16/12	Trinquetaille (piscine tournesol) : 16/09, 21/10, 25/11
Trinquetaille (quai caravanes) : 23/09, 28/10, 9/12	

<b>Danses du Monde</b> : Barriol - Vendredi 10h/11h30 (sauf rando Journée )
---

**Infos :**    Balades (5 km - 2 heures) : départ 13h30.

Journées (Environ 6 heures) : départ à 8h.

Demi-journée (environ 3 heures) départ 13h30.

Rendez-vous : Au fond du parking d'Intermarché, côté canal

Nous vous rappelons que : **Les chaussures de randonnées sont obligatoires !!!**