

<b>Samedi 27 avril</b>			
<b>RANDONNEE PEDESTRE</b>			
<b>Rando cool Bouchier</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	Dptale 4 après Prelles / Bouchier		
<b>CARTE</b>	IGN 3536 OT	<b>DUREE TOTALE ESTIMEE</b>	3h30
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	Sentier tranquille		
<b>DENIVELE +</b>	330 m	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	250 m
<b>DISTANCE</b>	Autour de 8 km	<b>EFFORT</b>	Facile
<b>DIFFICULTES</b>	<b>RAS</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Prévoir le pique-nique et plus si affinités</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	15 km	<b>CIRCUIT</b>	non
<b>HEURE DE DEPART</b>	Lieu : CSI 9h30	<b>AUTRE RV</b>	Prévenir l'animateur JJ Liabastre / Coach ?
<b>ANIMATEUR</b>	JJ Liabastre + x	<b>TEL / MAIL</b>	06 78 78 53 13

<b>Dimanche 28 avril 2024</b>			
<b>RANDONNEE PEDESTRE</b>			
<b>Bergerie Saint Joseph depuis La-Salle-les-Alpes</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	La Salle (vieux village), maison de la Cime, bergerie, retour par rive gauche du torrent de la salle		
<b>CARTE</b>	3536	<b>DUREE TOTALE</b>	6h30
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	Sentiers, un minimum de piste, et du hors trace à la descente		
<b>DENIVELE +</b>	750m	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	300m/h
<b>DISTANCE</b>		<b>EFFORT</b>	Soutenu la première heure
<b>DIFFICULTES</b>	<b>"Bonne pente" pour rejoindre le Puy de la Salle</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Belle descente en forêt par rive gauche du torrent de la Salle</b> <b>Bâtons conseillés - Entre Hiver et printemps !!! Les marmottes sortent...</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	20km	<b>CIRCUIT</b>	OUI
<b>HEURE DE DEPART</b>	COSMO 9h	<b>AUTRE RV</b>	9h15 entrée Sud-Est vieux village de La Salle (Torrent de la Salle), pk N°15 où j'attendrai
<b>ANIMATEUR</b>	Bernard SOL	<b>TEL / MAIL</b>	06.73.61.50.92

<b>Dimanche 28 Avril 2024</b>			
<b>RANDONNEE PEDESTRE</b>			
<b>Balade autour de Mont-Dauphin</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	Pk Marmottes 900m, la Main du Titan, la Font d'Eygliers 1017m, Haute Boyère 1250m, Eygliers 1014m, Mont-Dauphin 1050m, Pk Marmottes		
<b>CARTE</b>	3537 ET	<b>DUREE TOTALE</b>	5h30/6h
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	Pistes forestières, sentiers forestiers et petites routes avec très faible circulation. L'ensemble dans d'excellentes conditions.		
<b>DENIVELE +</b>	400 m	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	250/300 m/h maxi
<b>DISTANCE</b>	13 km	<b>EFFORT</b>	Modérée (tranquillou...)
<b>DIFFICULTES</b>	<b>Aucune</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>De nombreux points de vue tout le long du parcours, ravissant hameau des Fonts d'Eygliers avec de magnifiques maisons et jardins et la place forte de Mont-Dauphin</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	60 km	<b>CIRCUIT</b>	Oui
<b>HEURE DE DEPART</b>	COSMO 8h30	<b>AUTRE RV</b>	Me contacter
<b>ANIMATEUR</b>	Fabrice Deschoux	<b>TEL / MAIL</b>	06 66 02 59 24 fabrice.0555.orange.fr

<b>Mardi 30 Avril 2024</b>			
<b>Sortie VAE</b>			
<b>Pratique individuelle. Assurance IMPN obligatoire</b>			
<b>Balcon de la Durance</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	Aérodrome de St Crépin, Chanteloube, Champcella, Le Ponteil, direction de la cabane de Tramouillon, descente vers Mikeou, Antennes, longue descente vers la Fontaine pétifiante et retour direct par la route.		
<b>CARTE</b>	<b>3537-3437</b>	<b>DUREE TOTALE</b>	<b>5 h 00</b>
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	<b>50 % route, 50 % piste forestière.</b>		
<b>DENIVELE</b>	<b>900 m env</b>	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	<b>Très tranquille</b>
<b>DISTANCE</b>	<b>30 Km env</b>	<b>EFFORT</b>	<b>Modéré à moyen selon assistance</b>
<b>DIFFICULTES</b>	<b>néant</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Prévoir le pique-nique</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	<b>non</b>	<b>CIRCUIT</b>	<b>oui</b>
<b>DEPART</b>	<b>Cosmo à 9 h 00</b>	<b>AUTRE RV</b>	<b>Aérodrome de St Crépin 9 h 45</b>
<b>NOM DES CONTACTS</b>	<b>Daniel MIGNOT Michelle EPINETTE</b>	<b>TEL / MAIL</b>	<b>0683701850 0786556137</b>

<b>MARDI 30 AVRIL</b>			
<b>MARCHE NORDIQUE</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	<b>PONTILLAS - Les GUIBERTES. AR</b>		
<b>CARTE</b>		<b>DUREE TOTALE</b>	<b>Environ 03 heures</b>
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Réservé aux marcheurs nordiques ayant déjà plusieurs séances à leur actif.</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	<b>13 km</b>	<b>CIRCUIT</b>	<b>Non</b>
<b>HEURE DE DEPART</b>	<b>09H30 Lieu : COSMO</b>	<b>AUTRE RV</b>	<b>Parking PONTILLAS. Me prévenir</b>
<b>ANIMATEUR</b>	<b>Catherine ARTINIAN</b>	<b>TEL / MAIL</b>	<b>Tel. 06 89 93 70 21 catherineartinian@gmail.com</b>

<b>Jeudi 2 mai</b>			
<b>RANDONNEE PEDESTRE</b>			
<b>Les 3 Forts (Les Têtes, Anjou, Randouillet en boucle)</b>			
<b>ITINERAIRE</b>	CSI- La Schappe – Fort des Têtes – Canal des Reymondières – Maison crénelée – Fort d'Anjou – Fort du Randouillet – Fort des Têtes - CSI		
<b>CARTE</b>	<b>3536 OT</b>	<b>DUREE TOTALE</b>	<b>Marche 4/5 heures</b>
<b>NATURE DU TERRAIN</b>	<b>Chemin forestier - ancienne route militaire abandonnée - route forestière</b>		
<b>DENIVELE +</b>	<b>500 m</b>	<b>ALLURE DE MONTEE</b>	<b>Moins de 300 m/h</b>
<b>DISTANCE</b>	<b>12 km</b>	<b>EFFORT</b>	<b>Tranquille/peinard</b>
<b>DIFFICULTES</b>	<b>Aucune</b>		
<b>OBSERVATIONS</b>	<b>Pas de trajet en voiture. Prendre les bâtons toujours utiles. Archi classique avec la seconde partie de moitié de la montée sur route vaguement goudronnée et abandonnée. La bière chez moi au retour</b>		
<b>CO-VOITURAGE A/R</b>	<b>0 km</b>	<b>CIRCUIT</b>	<b>Oui</b>
<b>LIEU/HEURE DEPART</b>	<b>CSI 9h30</b>	<b>AUTRE RV</b>	
<b>ANIMATEUR</b>	<b>Catherine Besson</b>	<b>TEL / MAIL</b>	<b>06 89 17 71 39</b>