

## Randonnées guidées en PROVENCE

Marc BELLON et ZOUMAÏ Randonnée Provence vous proposent des randonnées guidées à la journée à travers la Provence, faisant l'objet de commentaires sur des thèmes comme la flore, la faune, le patrimoine local ...

---

Comment ? 1 vendredi par mois / 10 sorties de septembre à juin  
4 à 6 heures de marche et 300 à 600m de dénivelé à un rythme permettant la découverte de ce qui nous entoure. Pas de difficulté technique mais sentiers caillouteux.

---

Avec qui ? Marc Bellon et Lionel Marchese, accompagnateurs en montagne professionnels (Brevet d'État)

---

Inscription Mail d'information le lundi précédant la sortie : confirmation obligatoire par réponse à cet envoi (marc.bellon@free.fr ou lionel.evana@gmail.com), minimum 2 jours à l'avance. Nombre de places limités pour le confort et la sécurité

---

Tarif Forfaits : à l'année (saison 2018-19) = 145 € (possibilité de régler en 2 chèques) ou forfait 4 sorties = 66 €  
Sortie occasionnelle : 18 € la journée

---

Equipement Chaussures de randonnée à semelle crantée et tige haute. Sac à dos avec 1,5 litre d'eau, un pique nique et de quoi grignoter, lunettes de soleil et chapeau, vêtements adaptés à la marche et à la saison !

× ----- × ----- × ----- × ----- × -----

### **Fiche d'inscription 2018-2019**

### **Randonnée Vendredi RV**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse :

☎ Domicile : \_ \_ \_ \_ \_

☎ Portable : \_ \_ \_ \_ \_

E-mail :

Date de naissance : \_ \_ \_

Problèmes d'articulation (cheville, genou, hanche ...) ?

Problèmes cardio / pulmonaire / circulatoire (asthme, souffle au cœur, hémophilie ...) ?

Allergie à des médicaments (aspirine ...), aux piqûres d'insectes ?

Diabète ?

Vertige si vous marchez proche du vide ?

Autres renseignements :



ZOUMAÏ Randonnée Provence - Marc Bellon  
14 impasse des Cèdres - 13390 Auriol - 06 83 44 33 63  
marc.bellon@free.fr - [www.zoumai-randonnee-provence.com](http://www.zoumai-randonnee-provence.com)

## Programme des « randonnées du vendredi » Saison 2018-2019

14 septembre	<u>La Cadière d'Azur</u> : une sortie originale et facile pour une rentrée à travers les vignes et le superbe village de la Cadière
12 octobre	<u>Petit Luberon</u> : la Crau des Mayorques et Petrossi depuis la Roquette, au pays des Mas oubliés du Luberon
9 novembre	<u>Le Montmorin</u> : au départ de St Zacharie, le GR9A nous amène à ce sommet facile, entre Ste Baume et Regagnas
7 décembre	<u>Cap Vieux</u> : un des plus beaux balcons de la région, juste au-dessus de la mer, depuis le Brusç
18 janvier (Lionel)	<u>Les Caisses de Jean Jean</u> : au départ de Mouriès, dans les Alpilles, une boucle tranquille au pays de l'olivier
1er février (Lionel)	<u>Ste Victoire</u> : tour de Roques-Hautes et refuge Cézanne au sud de la montagne, depuis le parking du Toscan
15 mars (Lionel)	<u>Peynier</u> : une boucle facile autour de Peynier et du hameau des Michels, avec de belles vues sur la Sainte Victoire et la plaine de l'Arc
26 avril	<u>Sud Luberon</u> : depuis la forêt de Cèdres, les Portaldas, l'Arche et la Roque des Bancs : sortie exclusive et variée !
24 mai	<u>La Ste Baume</u> : boucle de Ste Probace depuis le stade de Tourves : vue imprenable et bord de rivière fraîche, le Caramy autrement !
7 juin	<u>Gorges de la Méouge</u> : pour une fin de saison les pieds dans l'eau : randonnée depuis Antonaves dans les Alpes de Haute Provence

**Vous recevrez un courriel une semaine avant chaque sortie,  
merci d'y répondre pour valider votre venue**

Covoiturage organisé entre les participants  
Réponse obligatoire au moins 2 jours avant chaque sortie



ZOUMAI Randonnée Provence - Marc Bellon  
14 impasse des Cèdres - 13390 Auriol - 06 83 44 33 63  
[marc.bellon@free.fr](mailto:marc.bellon@free.fr) - [www.zoumai-randonnée-provence.com](http://www.zoumai-randonnée-provence.com)