

IMPORTANT

Les responsables se réservent le droit de modifier ou d'annuler une randonnée en raison des conditions météo ou de l'état du terrain.

Dans ces circonstances, l'information circulera à partir de la chaîne téléphonique et par Emails.

ORGANISATION

Fréquence des sorties : le dimanche environ toutes les deux semaines, deux lundis et deux mercredis par mois suivant.

LIEU de DÉPART : Parking Salle Polyvalente de Fontvieille.

DÉPLACEMENTS

Chacun doit prévoir d'utiliser éventuellement sa voiture. La garantie responsabilité civile de la licence du conducteur permet Le covoiturage pour d'autres licenciés. Les personnes transportées devront s'acquitter des frais occasionnés.

PRÉVOIR

Chaussures de marche (tiges hautes) et pharmacie individuelle obligatoires, cape de pluie, casquette ou chapeau, lampe de poche, pique-nique et provision d'eau pour les sorties de la journée.

COTISATION ANNUELLE

Les randonnées sont réservées aux adhérents du Club licenciés à la FFRP. La cotisation annuelle permettant de couvrir les frais du Club et sa responsabilité civile, est de 20 € par personne.

LICENCE FFRP

Montant de la licence : 28,70, 30,85, 42,90, 56,95, 61,50 ou 85,60 € selon l'option choisie à consulter sur document de la FFRandonnée (avec Responsabilité Civile ou avec accidents corporels ou avec multi-loisirs)

Magazine Rando Passion (4 numéros) : 10 €

Fournir un certificat médical mentionnant l'aptitude à la randonnée en petite moyenne et haute montagne (Obligatoire pour la 1^{ère} sortie, même à l'essai). Deux sorties « à l'essai » sont acceptées par le club.

La procédure détaillée pour rejoindre le club, est consultable sur le site : <http://capfrandos.free.fr>

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur s'impose sans réserve à tous les adhérents du CAPF et peut se télécharger sur le site :

<http://capfrandos.free.fr>

RENSEIGNEMENTS

Jacques LUCAS	06 32 13 03 78	Michel FAVET	06 28 05 55 13
H et H MONIER	09 72 88 08 57	Alain ISAMBART	06 47 64 00 06
Michel TOSI	06 86 74 05 75		

RANDONNÉES PÉDESTRES

2ème Trimestre 2025

Mercredi 2 Avril 2025 départ 8h30

Lioux –Falaise de la Madeleine-84

Dimanche 13 Avril 2025 départ 8h30

Eyguières-Les Barres Rouges-13

Mercredi 16 Avril 2025 départ 8h30

Notre Dame de Primecombe Vic le Fesq-30

Dimanche 27 Avril 2025 départ 8h00

Safari à Clapiers- Montpellier-34

Mercredi 30 Avril 2025 départ 8h30

Les concluses de Lussan-30

Dimanche 11 Mai 2025 départ 8h30

Entre Velaux et Roquefavour-13

Mercredi 14 Mai 2025 départ 8h30

Le Beaucet- Venasque-84

Dimanche 25 Mai 2025 départ 8h30

Le serre de l'Agrenier-84

Mercredi 28 Mai 2025 départ 8h30

Saignon Rocher des Abeilles-84

Dimanche 8 Juin 2025 départ 8h30

Les gorges de Vaumale et de Lioux-84

Mercredi 11 Juin 2025 départ 8h30

Le pont de la Coquille Bonnieux-84

Mercredi 2 Avril 2025

Lioux et la falaise de la Madeleine-84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg ancien moulin de Lioux 66 km
Dénivelée : 400 m
Durée : 4h30
Distance : 13 kms
Difficulté : T1 P2
Animateurs : H&H MONIER

Dimanche 13 Avril 2025

Eyguières Les Barres Rouges-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : dans oliviers vallon Glauges 28km
Dénivelée : 635 m
Durée : 5h
Distance : 11,2 km
Difficulté : T2 P2
Animateur : Alain ISAMBART

Mercredi 16 Avril 2025

Notre Dame de Primecombe-30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pk Chapelle de Primecombe 67km
Dénivelée : 185 m
Durée : 4h
Distance : 13 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Jacques LUCAS

Dimanche 27 Avril 2025

Safari à Clapiers Montpellier-34

Départ de Fontvieille : 8h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pk Rue de la Grange Clapiers 84km
Dénivelée : 160 m
Durée : 5h30
Distance : 15 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Michel TOSI

Mercredi 30 Avril 2025

Concluses de Lussan-30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg D643 Rte du Lac ds forêt 75 km
Dénivelée : 320 m
Durée : 4h30
Distance : 15,2 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Alain ISAMBART



Difficulté Technique :

T1 : sentiers bons et aériens
T2 : passages rocheux avec usage des mains sans réel danger.

T3 : Ressauts rocheux à la limite de l'escalade.

La Pénibilité :

P1 : sentiers peu difficiles avec petite dénivelée
P2 : longs trajets (>12 km) c dénivelée importante.
P3 : sentiers très fatigants sur pentes raides, en terrain instable ou avec beaucoup de végétation.

Dimanche 11 Mai 2025

Entre Velaux et Roquefavour-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Velaux site archéologique 64km
Dénivelée : 450m
Durée : 5h30
Distance : 17 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 14 Mai 2025

Le Beaucet_Venasque-84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg du cimetière Le Beaucet 63 km
Dénivelée : 400 m
Durée : 5h
Distance : 12,5 km
Difficulté : T1 P2
Animateurs : H&H MONIER

Dimanche 25 Mai 2025

Le Serre de l'Agrenier-84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg du stade Ménerbes 53km
Dénivelée : 550 m
Durée : 5h30
Distance : 14,5 km
Difficulté : T2 P2
Animateurs : H&H MONIER

Mercredi 28 Mai 2025

Saignon Rocher des Abeilles-84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg école J Milon Saignon 75km
Dénivelée : 470 m
Durée : 5h
Distance : 15,90 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Alain ISAMBART

Dimanche 8 Juin 2025

Les gorges de Vaumale et de Lioux-84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Lioux 65km
Dénivelée : 450 m
Durée : 5h
Distance : 14,5km
Difficulté : T2 P2
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 11 Juin 2025

Le pont de la Coquille Bonnieux-84

Départ de Fontvieille	: 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando	: Pkg Bonnieux 65km
Dénivelée	: 400 m
Durée	: 5h
Distance	: 15 km
Difficulté	: T1 P2
Animateurs	: H&H MONIER

A noter :

Samedi 3 Mai : Journée et repas de midi au Jardin de Cidamos Rte de l'Aqueduc Fontvieille.

Jeudi 29 Mai : Journée grillades au Paintball de Fontvieille.

En Juin, séjour- rando dans le Beaufortain.

Pour ces évènements, des précisions vous seront données ultérieurement.