

# Septembre 2021

DIM 5



★★★ "rand'eau" dans les **Gorges de la Méouge** (au-dessus de Sisteron) avec André  
Cette "rand'eau" se fera dans le cours d'eau des gorges de la Méouge, avec en équipement particulier des vieilles baskets, une serviette de bain et un sac étanche (papier, téléphone...)  
Nous partirons du pont roman et nous remonterons le cours d'eau jusqu'à trouver un coin pour pique-niquer et éventuellement des coins de « baignade » puis demi-tour dans l'eau.  
🕒 : 3 h 30 à 4 h 🚗 : 160 km AR départ : 8 h DR  
J-1 ➤ ☎ 07 82 27 98 50 **avant 19 h 30** en précisant si voiture et le nombre de places disponibles.

MAR 7



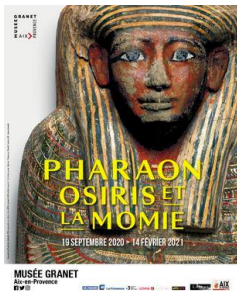
**Réunion Programme** à 17 h 15 à l'Accueil.  
Pour les animateurs et les bénévoles concernés (n'hésitez pas à venir proposer une animation)

SAM 11



**Forum des associations** à la Rochette de 9 h à 17 h.  
Grande fête des Associations à laquelle AVF participe.  
Venez-vous inscrire à l'accueil pour nous aider à accueillir et renseigner les visiteurs sur le stand d'AVF.

JEU 16



**Musée Granet** avec Nicole  
**L'Égypte ancienne : Pharaon, Osiris et la Momie**  
Visite guidée de l'exposition de 11 h à 12 h  
14 € par personne (entrée + guide)  
Inscriptions à l'accueil ➤ samedi 11 septembre. Limité à 12

LUN 20



Visite **Exposition photos à l'Abbaye de Silvacane** à Charleval  
Organisée par l'atelier photo avec Jean-Jacques, Gérard et Yves.  
**CONTEMPLATION**, c'est l'exposition de quarante photographies de **Matthieu Ricard** en noir et blanc et en grand format, imprimées sur du papier japonais traditionnel Awagami, dont la technique de production remonte à 1400 ans, accompagnées d'une citation de la main de l'artiste. Témoignage de cinquante ans d'une vie dédiée à la spiritualité et passée dans l'Himalaya  
🚗 : 130 km AR départ : 9 h DR ou RV sur place à 10 h  
Inscriptions à l'accueil ➤ samedi 18 septembre

MAR 21



★★ Rando avec Danielle

**"Les Mourres"**

Visite du cimetière de Forcalquier, et de la citadelle pour ceux qui le désireront

pique-nique, prévoir des bonnes chaussures

Δ : 200 m (sans la citadelle) ⌚ : 3 h 🚗 : 46 km AR

départ : 9 h DR

MAR 28



★★★ Rando à Aigune avec Jean

Bonne condition physique, chaussures hautes et bâtons.

Options : restaurant + musée des tourneurs sur bois ou restaurant + musée + petite rando village.

Δ : 350 m ⌚ : 3 h 🚗 : 4 km 🚗 : 130 km AR départ : 7 h 30 DR

Inscriptions à l'accueil ➤ mardi 21 septembre