

Octobre 2021

DIM 3



★★ "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 : 9 h DR

Minimum 4 personnes

Appeler l'animateur la veille **avant 19 h 30** en précisant si voiture et le nombre de places disponibles.

JEU 07



Journée détente à l'**île de Porquerolles** avec Michèle et Michel Voyage en car jusqu'à La Tour Fondue, traversée avec la navette, Visite guidée de 2 heures le matin (culture, histoire de l'île, faune et flore) prévoir : pique-nique tiré du sac, casquette, de l'eau et des chaussures confortables. Après-midi libre

Départ 6 h 45 gare routière, retour par la navette de 16 h 30 pour le départ du car à 17 h 15 et arrivée à Manosque vers 19 h 30.

Coût : 45€ par personne (calculé sur la base de 30 participants)

Acompte de 25 € à l'inscription

Inscriptions à l'accueil ➤ samedi 25 septembre

SAM 09



Assemblée Générale Ordinaire d'AVF Manosque.

16 h 00, Salle des Tilleuls (près de l'Ampra).

Votre convocation vous sera transmise par courriel ou remise à l'accueil.

DIM 10



★★ Rando avec Gérard G. "**gorges d'Oppedette** "

⌚ : 4 h ▲ : 250 m 🗺 : 7 km 🚗 : 70 km AR

Départ : 9 h DR

Appeler l'animateur la veille - Limité à 15 participants

VEN 15



★★ Rando avec Michèle V et Bernard W "**La Sainte Victoire** "

⌚ : 5 h ▲ : 650 m 🗺 : 10 km 🚗 : 124 km AR

Départ : 8 h 30 DR

Appeler l'animateur la veille

MER 20



★★ Rando avec Michel A.

"**Lacs du Col Bas**" Seyne les Alpes

Lac d'altitude, mélèzes virant à l'orange, vue superbe sur l'Ubaye.
Beau temps indispensable.

⌚ : 3 h ▲ : 300 m 📏 : 6 km 🚗 : 230 km AR

Départ : 8 h 30 DR

inscriptions à l'accueil ➤ samedi 16 octobre. Limité à 15

DIM 31



La Castagnade avec Joseph

Chacun prend une saucisse à griller, une poignée de châtaignes et un camembert en boîte de bois.

Balade facile, les non marcheurs peuvent rejoindre sur place

Le lieu sera communiqué ultérieurement.

inscriptions à l'accueil pour les non marcheurs ➤ mardi 26 octobre