

Raphael : 06.22.14.28.38 - Christophe : 06.29.43.97.22 - Florence : 07.86.41.92.26 - Yves : 07.89.84.83.90 - Lise : 06.83.49.01.15 - Stéphane : 06.98.94.95.49

**G RANDO AVF**

**PROGRAMME MARS-AVRIL-MAI 2024**

**Rj**: rando journée

**M**: marche

Date	Point de départ / distance	Circuit	km/déniv.	RDV Lidl	Départ	Animateurs
<b>Jeudi 29/02</b> <b>M</b>	<b>Avignon</b> 24 km	<b>Ile de la Bartelasse</b>	<b>9/0</b>	<b>13h15</b>	<b>Ile Piot</b>	<b>Christophe</b>
<b>Samedi 02/03</b>	<b>Maussane</b> 18 km	<b>Le tour des Trincades</b>	<b>9/320</b>	<b>13h15</b>		<b>Lise et Christophe</b>
<b>Lundi 04/03</b>	<b>Saint Restitut</b> 75 km	<b>Les 3 Chapelles</b>	<b>16/409</b>	<b>7h45</b>		<b>Raphaël</b>
<b>Jeudi 07/03</b> <b>M</b>	<b>Aramon</b> 15 km	<b>Le portail de la plaine d'Oume</b>	<b>9 /65</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Samedi 09/03</b>	<b>Jonquières</b> 10 km	<b>Source de Tavie/ rando relaxation</b>	<b>6/0</b>	<b>13h15</b>		<b>Michèle et Lise</b>
<b>Dimanche 10/03</b>	<b>Le Barroux</b> 60 km	<b>Monastère Ste Madeleine</b>	<b>18/600</b>	<b>7h45</b>		<b>Lise et Christophe</b>
<b>Lundi 11/03</b>	<b>Entre Villars et Rustrel</b> 72 km	<b>Ocres de la Bruyère</b>	<b>19/730</b>	<b>7h45</b>		<b>Yves</b>
<b>Jeudi 14/03</b> <b>M</b>	<b>Barbentane</b> 16 km	<b>Chapelle St Julien</b>	<b>7.5/170</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Samedi 16/03</b>	<b>Tarascon</b> 19 km	<b>Mas Monge</b>	<b>10/300</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe et Lise</b>
<b>Samedi 16/03</b>	<b>Soirée crêpes</b>					<b>AVF</b>
<b>Lundi 18/03</b>	<b>Aureille</b> 32 km	<b>La tour de gué des Opies</b>	<b>15/408</b>	<b>7h45</b>	<b>Cimetiere</b>	<b>Raphaël</b>
<b>Jeudi 21/03</b> <b>M</b>	<b>Comps</b> 5 km	<b>St Roman</b>	<b>8/100</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Lundi 25/03</b>	<b>Carsan</b> 62 km	<b>Chartreuse de Valbonne</b>	<b>16/500</b>	<b>7h45</b>	<b>Place du village</b>	<b>Yves</b>
<b>Jeudi 28/03</b>	<b>Tarascon</b>	<b>La chapelle St Victor</b>	<b>9/50</b>	<b>13h15</b>		<b>Lise</b>
<b>30.31.01/04</b>	<b>Séjour Castelnaudary</b>					<b>Lise et Christophe</b>
<b>Jeudi 04/04</b> <b>M</b>	<b>Bourdic</b> 44 km	<b>Les vignes</b>	<b>9/150</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Dimanche 07/04</b>	<b>Bernis</b> 37 km	<b>La ronde des Capitelles. Prix ?</b>	<b>15/250</b>	<b>7h45</b>		<b>Edgar, Florence, Aubord cyclo</b>
<b>Lundi 08/04</b>	<b>Cheval Blanc</b> 39 km	<b>Rocher Croix de Fer</b>	<b>15/606</b>	<b>7h45</b>		<b>Raphaël</b>
<b>Jeudi 11/04</b> <b>M</b>	<b>Maussane</b> 18 km	<b>Le cirque du grimpeur</b>	<b>8.4/185</b>	<b>13h15</b>		<b>Raphaël</b>

<b>Samedi 13/04</b>	<b>Collias</b>	<b>29 km</b>	<b>L'Ermitage</b>	<b>11.5/200</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe et Lise</b>
<b>Lundi 15/04</b>	<b>Malaucène</b>	<b>66 km</b>	<b>Ecluse du Paty</b>	<b>16/630</b>	<b>7h45</b>	<b>Cours des Isnards</b>	<b>Yves</b>
<b>Jeudi 18/04</b>	<b>M</b> <b>Fontvielle</b>	<b>11 km</b>	<b>Les moulins de Fontvielle</b>	<b>9/140</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Lundi 22/04</b>	<b>Sauve</b>	<b>72 km</b>	<b>Mer des Rochers</b>	<b>16/435</b>	<b>7h45</b>		<b>Raphaël</b>
<b>Jeudi 25/04</b>	<b>M</b> <b>Vallabrègues</b>	<b>6 km</b>	<b>Le bord du Rhône</b>	<b>9/0</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Vendredi 26/04</b>	<b>Soirée au restaurant</b>						
<b>Dimanche 28/04</b>	<b>Stes Maries de la mer</b>	<b>53 km</b>		<b>25/0</b>	<b>7h45</b>		<b>Florence</b>
<b>Lundi 29/04</b>	<b>Anduze</b>	<b>76 km</b>	<b>Les Capélans et la grande Palière</b>	<b>16/500</b>	<b>7h45</b>	<b>Parking pelico</b>	<b>Yves</b>
<b>Jeudi 02/05</b>	<b>M</b> <b>Barbentane</b>	<b>16 km</b>	<b>La croix saint julien</b>	<b>9/0</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Samedi 04/05</b>	<b>St Rémy de Pce</b>	<b>16 km</b>	<b>La Lèque</b>	<b>11/180</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Lundi 06/05</b>	<b>Venejan</b>	<b>45 km</b>	<b>Château Gicon</b>	<b>16.7/408</b>	<b>7h45</b>		<b>Raphaël</b>
<b>Jeudi 09/05</b>	<b>St Marie de la Mer</b>	<b>53 km</b>		<b>15/0</b>	<b>7h45</b>		<b>Florence</b>
<b>11 au 18</b>	<b>Séjour Irlande</b>						<b>Sud Evasion</b>
<b>Lundi 13/05</b>	<b>Alès</b>	<b>76 km</b>	<b>Les crêtes de Montcalm</b>	<b>17.4/620</b>	<b>7h45</b>		<b>Raphaël</b>
<b>Jeudi 16/05</b>	<b>M</b> <b>Eygalières</b>	<b>29 km</b>	<b>Chemin du mas de Pascal</b>	<b>9/190</b>	<b>13h15</b>		<b>Raphael</b>
<b>Lundi 20/05</b>	<b>La Couronne</b>	<b>80 km</b>		<b>20/168</b>	<b>7h45</b>		<b>Florence</b>
<b>Jeudi 23/05</b>	<b>M</b> <b>St Etienne du Grès</b>	<b>9 km</b>	<b>Notre dame du Château</b>	<b>8/232</b>	<b>13h15</b>		<b>Raphael</b>
<b>Samedi 25/05</b>	<b>Sorgues</b>		<b>L'île de l'Oiselet</b>	<b>11/50</b>	<b>13h15</b>		<b>Lise</b>
<b>Lundi 27/05</b>	<b>Orsan</b>	<b>45 km</b>	<b>Le camp de César</b>	<b>19/690</b>	<b>7h45</b>		<b>Yves</b>
<b>Jeudi 30/05</b>	<b>M</b> <b>Courbessac</b>			<b>7.5/60</b>	<b>13h15</b>		<b>Christophe</b>
<b>Lundi 03/06</b>	<b>Le Garn</b>	<b>77 km</b>	<b>La Maladrerie</b>	<b>14/560</b>	<b>7h45</b>		<b>Raphaël</b>