



ALPHA Provence  
6, Rue des Minimés - 13530 TRET  
Tel : 04 42 29 40 32 Port : 07 83 06 59 02  
Email : [secretariat@alphaprovencesports.fr](mailto:secretariat@alphaprovencesports.fr)  
Site : [www.alphaprovencesports.fr](http://www.alphaprovencesports.fr)

## ACTIVITE RANDONNEE (Adultes) - Saison 2019/2020

### CRENEAUX

Jeudi : de 13h à 18h environ.

Dans les joyaux de Provence :  
(Sainte-Victoire, Sainte-Baume, Calanques, Garlaban, les sentiers du 13, du 83, du 84...).

### ATTENTION ! RESERVATION OBLIGATOIRE

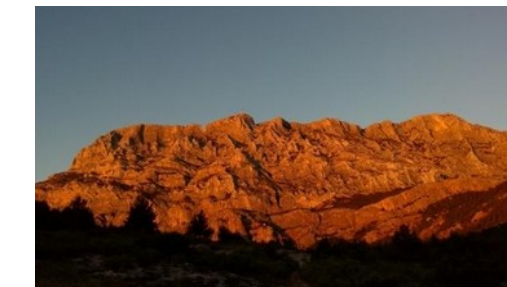
Au plus tard la veille de la randonnée choisie.  
Après de Brigitte Cazères par mail : [brigitte.cazeres@free.fr](mailto:brigitte.cazeres@free.fr)  
Ou par téléphone (sms de préférence) : 06.20.53.01.69.

Essai offert aux nouveaux pratiquants.

### LIEU ET HEURE DE RENDEZ-VOUS :

#### Co-voiturage à organiser.

RV en fonction du lieu de la randonnée.  
Une fiche de présentation est envoyée par mail aux adhérents avant chaque sortie.



Les chiens sont admis, sauf si passages difficiles (en cas de doute voir l'accompagnateur).  
Les propriétaires devront les tenir en laisse en cas de problèmes (village, ferme, troupeaux...) et veiller à ce qu'ils n'entraient pas la marche des randonneurs.

**Programme du Jeudi 19 Septembre 2019 au Jeudi 25 Juin 2020.**

**A partir du 1er Juin**, les randonnées peuvent être effectuées le matin suivant l'arrêté préfectoral.



ALPHA Provence  
6, Rue des Minimes - 13530 TRET  
Tel : 04 42 29 40 32 Port : 07 83 06 59 02  
Email : [secretariat@alphaprovincesports.fr](mailto:secretariat@alphaprovincesports.fr)  
Site : [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr)

**PUBLIC:**

Sorties familiales ouvertes à tous, en demi-journées.

**PIECES A FOURNIR :**

Pour les nouveaux inscrits, un certificat médical d'aptitude à la randonnée est à transmettre au club à l'inscription, de même que pour les personnes de 70 ans et plus.

Pour les personnes de moins de 70 ans ayant produit un certificat médical l'an passé, il faudra remplir le questionnaire QS SPORT (en ligne sur notre site) et le conserver.

Vous devrez nous retourner exclusivement l'attestation (également en ligne sur notre site).

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions du questionnaire médical, un nouveau certificat médical est à produire au club.

**MATERIEL :**

Bonnes chaussures, bon sac à dos, casquette, lunettes, gourde, K-way éventuel, **bâtons**  
Prévoir un encas et votre bonne humeur !

**TARIFS :**

Coût de l'adhésion : **35€**

**(Assurance MAIF incluse)**

Coût de l'activité à la sortie : **8,50€ la demi-journée**

Les règlements se feront par tickets (vendus par carnets de 5 ou 10 unités) en début et en cours d'année.

**Inscription et règlement sur site [www.alphaprovincesports.fr](http://www.alphaprovincesports.fr) - section Randonnée - suivre le lien e-cotiz.  
Possibilité d'acheter les carnets de tickets sur e-cotiz.**

*Responsable de la section Randonnée : Brigitte Cazères - 06 20 53 01 69 - [brigitte.cazeres@free.fr](mailto:brigitte.cazeres@free.fr) -*

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler certaines randonnées pour des raisons de météo, d'interdiction des massifs (suivant autorisation préfectorale tout au long de l'année), ou d'un nombre d'inscrits insuffisant.