



Programme de septembre à décembre 2022

Date	Randonnées	Carte IGN	Dénivelé	Niveau estimé A. B. C. Observation	Durée (TTC)	(Ci) circuit ou A/R	Rendez-vous départ	Covoiturage par voiture Euros
SEPTEMBRE								
Jeudi 8	Tour du plateau de Bayard	34370T	370 m 17 km	A+	6 h	Ci	Géant : 8 h 15 Les Mannes : 8 h 30	4 €
Dimanche 18	La Rochette – Chapeau de Napoléon	34370T	240 m	A	2 h	Ci	Géant : 8 h 30	4 €
Mardi 13	ND du Laus – Circuit de l'Ange au pas du Lièvre	3338ET	430 m	A	4 h	Ci	Piscine : 9 h	10 €
Vendredi 23	Saint Julien en Beauchêne – balade des Chartreux	3338OT	530 m	A+	5 h	Ci	Piscine : 8 h Veynes : 8 h 30	21 €
Dimanche 25	Mucoviscidose – Virades de l'Espoir – Parc Givaudan à Gap							
Mercredi 28	Lac de Monteynard – Passerelles himalayennes – Bateau : 8 € Inscription auprès de Jean-Luc avant le mercredi 21 septembre	3336 OT	450 m	B	6 h 30	Ci	Géant : 7 h 30 La Fare : 8 h	32 €
OCTOBRE								
Mardi 11	Réunion annuelle des randonneurs – Manse – Salle des fêtes	Attention : Inscription obligatoire repas avant le 27/09						
Séjour Luberon	Auberge des Seguin à Buoux Tarifs de 59€ à 105€ selon choix nuitée (repas lundi soir, pt déjeuner, pique-nique mardi inclus), descriptif précis à venir par mail >>> inscription si possible avant le 15/9							
Lundi 3	Buoux, vallon de l'Aigue Brun	3243OT	400 m	A	4 h	Ci	Piscine : 8 h (trajet 2h)	Collectif
Mardi 4	Auribeau, Mourre Nègre, GR9 sur crêtes		600 m, 9kms	B	4 h	Ci		
Vendredi 7	Dévoluy – Lachaup – Col de Charnier	3337OT	700 m	B	6 h	A/R	Piscine : 8 h Col du Festre : 8 h 40	22 €
Jeudi 13	Lac du Sautet – La Souloise – Les Gillardes	3337 OT	520 m	A+	6 h	Ci	Géant : 8 h Les Baraques : 8 h 30	20 €
Dimanche 16	La Batie Vieille, Rambaud	3338ET	250 m, 9 kms	A	3 h	Ci	parking école la Batie Vieille 9 h	7 kms du Casino
Jeudi 20	Pont de Reynier - Esparron La Bâtie	3339ET	630 m	B	5 h	A/R	Piscine : 8 h 30	25 €
Mercredi 26	Vaunières – La boucle d'Or – Le Quigouret	3338OT	720 m	B	5 h	Ci	Piscine : 8 h 30 Veynes : 9 h	24 €
NOVEMBRE								

Jeudi 3	Serre-Ponçon, sentier des Glaisolles Les Hyvans	3438ET	400 m 8 kms	A	4 h	Ci	Géant : 8 h 30	12 €
Mercredi 9	Champsaur – Boucle de Chantausssel	3437OT	550 m	A+	4 h 30	Ci	Géant : 8 h 30 St Bonnet : 9 h	12 €
Mardi 15	Gap - Autour du torrent de Bonne	3338ET	450 m	A	5 h 30	Ci	Parking Intermarché	
Dimanche 20	Chateaufieux - les Marinons	3338ET	120 m, 4 kms	A	2 h	Ci	Piscine : 9 h	4 €
Mardi 22	Pont du Fossé – Les rives du Drac	3437 OT	150 m	A	6 h	Ci	Géant : 8 h 30 Pont du Fossé : 8 h 45	10 €
DECEMBRE								
Jeudi 1	Col des Guérins - Céüsette	3338ET	350 m	A	4 h	Ci	Piscine : 9 h	8 h
Lundi 5	Réunion pour le programme *							
Vendredi 9	Aspres sur Buëch – Col de la Seille	3338OT	400 m	A	4 h 00	Ci	Piscine : 9 h Veynes : 9 h 30	16 €
Dimanche 11	Canal de Gap (raquettes si neige) Chapelle Sauveterre < > Ecluse de l'Oeuf	3338ET	4 m !	A	2 h	Ci	Piscine 9 h	4 €
Jeudi 15	Laragne - Upaix	3339 OT	300 m	A	4 h	Ci	Piscine : 9 h Eglise de Montéglin : 9 h 40	20 €

*** Le prochain programme se fera le lundi 5 décembre 2022 à 9 h
au local de l'ANR, 10 rue de l'Imprimerie, GAP**

QUELQUES RAPPELS ET INDICATIONS UTILES

L'association est membre de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (n° d'affiliation 4914) ; **chaque adhérent souscrit une licence annuelle** qui lui apporte les meilleures garanties et un niveau de protection en cas d'accident, pour lui et vis-à-vis des tiers (voir fiche licence).

Les renseignements donnés pour chaque course doivent permettre à chacune et chacun de faire son choix en fonction de sa forme physique du moment.

Pour chaque sortie : prévoir un équipement adapté : chaussures, vêtements contre la pluie, le vent, le froid ou le chaud, les vivres nécessaires et toujours la gourde d'eau.

Pour chaque randonnée, un **rendez-vous** est toujours proposé à GAP ; souvent, un deuxième est prévu sur l'itinéraire routier.

GAP : - à l'est : parking Géant, à proximité du poste d'essence – à l'ouest : parking piscine, coté tennis

CHORGES : gare SNCF

EMBRUN : rond-point des Orres, avant le pont de la Durance (sens Gap-Briançon)

ST BONNET : Mairie

ST FIRMIN : place du village

PONT DU FOSSE : après le bureau de poste, venant de GAP

LES BARRAQUES : face hôtel de l'Empereur

VEYNES : arrêt bus en face de la pharmacie centrale

LARAGNE : parking Véragne

SISTERON : entrée Sisteron

Les niveaux A, B et C sont « indicatifs » :

A = dénivelé : jusqu'à 500 m, durée : jusqu'à 5 h

B = dénivelé : de 500 m à 900 m, durée : jusqu'à 6 h

C = dénivelé : supérieur à 900 m, durée : supérieure à 6 h

Ces niveaux peuvent s'adapter en fonction des difficultés de la randonnée. Si vous avez un doute sur la difficulté éventuelle, vous pouvez vous renseigner auprès du responsable de la randonnée.

La mention **INSCRIPTION** signifie l'obligation de s'inscrire dans les délais indiqués (auprès du responsable de la sortie) pour faciliter l'organisation ; le cas échéant transmettre les arrhes demandées.

Notre activité de plein air est grandement subordonnée aux conditions météorologiques ... en cas d'hésitation, appeler le responsable de la sortie la veille, après le bulletin météo des JT.

Le covoiturage est le prix par voiture (à diviser suivant le nombre de passagers) au départ de GAP. (Bases de calcul = carburant : 2€/l ; consommation : 8l/100km ; soit 0,16€ par km parcouru ; ajouter 0,09€ pour l'usure. Total : 0,25€/km parcouru).

Le secrétaire, Jean-Luc OUDET

Le président, Gilles FLOUW