

IMPORTANT

Les responsables se réservent le droit de modifier ou d'annuler une randonnée en raison des conditions météo ou de l'état du terrain.

Dans ces circonstances, l'information circulera à partir de la chaîne téléphonique et par Emails.

ORGANISATION

Fréquence des sorties : le dimanche environ toutes les deux semaines, deux lundis et deux mercredis par mois suivant.

LIEU de DÉPART : Parking Salle Polyvalente de Fontvieille.

DÉPLACEMENTS

Chacun doit prévoir d'utiliser éventuellement sa voiture. La garantie responsabilité civile de la licence du conducteur permet Le covoiturage pour d'autres licenciés. Les personnes transportées devront s'acquitter des frais occasionnés.

PRÉVOIR

Chaussures de marche (tiges hautes) et pharmacie individuelle obligatoires, cape de pluie, casquette ou chapeau, lampe de poche, pique-nique et provision d'eau pour les sorties de la journée.

COTISATION ANNUELLE

Les randonnées sont réservées aux adhérents du Club licenciés à la FFRP. La cotisation annuelle permettant de couvrir les frais du Club et sa responsabilité civile, est de 20 € par personne.

LICENCE FFRP

Montant de la licence : 28,70, 30,85, 42,90, 56,95, 61,50 ou 85,60 € selon l'option choisie à consulter sur document de la FFRandonnée (avec Responsabilité Civile ou avec accidents corporels ou avec multi-loisirs)

Magazine Rando Passion (4 numéros) : 10 €

Fournir un certificat médical mentionnant l'aptitude à la randonnée en petite moyenne et haute montagne(Obligatoire pour la 1^{ère} sortie, même à l'essai). Deux sorties « à l'essai » sont acceptées par le club.

La procédure détaillée pour rejoindre le club, est consultable sur le site : <http://capfrandos.free.fr>

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Le règlement intérieur s'impose sans réserve à tous les adhérents du CAPF et peut se télécharger sur le site :

<http://capfrandos.free.fr>

RENSEIGNEMENTS

Jacques LUCAS	06 32 13 03 78	Michel FAVET	06 28 05 55 13
H et H MONIER	09 72 88 08 57	Alain ISAMBART	06 47 64 00 06
Michel TOSI	06 86 74 05 75	Didier COLCOMB	06 87 23 16 52

RANDONNÉES PÉDESTRES

2ème Trimestre 2026

Mercredi 1^{er} Avril 2026 départ 8h30
Russan Pont St Nicolas-30

Dimanche 12 Avril 2026 départ 8h30
Bois de Grans -Cornillon-13

Mercredi 15 Avril 2026 départ 8h30
Dents de Marcoule -30

Dimanche 26 Avril 2026 départ 8h30
La bastide d'Engras et les ocres-30

Mercredi 29 Avril 2026 départ 8h30
Sentier des échelles Mont Gaussier -13

Dimanche 10 Mai 2026 départ 8h30
Autour de Romanin-13

Mercredi 13 Mai 2026 départ 8h30
Crêtes d'Arfuyen-84

Dimanche 24 Mai 2026 départ 8h30
Balcon du Caderaou -13

Mercredi 27 Mai 2026 départ 8h30
St Julien les Martigues -13

Dimanche 7 Juin 2026 départ 8h30
St Julien de Peyrolas-30

Mercredi 10 Juin 2026 départ 8h30
De Lagnes à Cabrières d'Avignon-84

Mercredi 17 Juin 2026 départ 8h30

Vallon des Amants-13

Dimanche 21 Juin 2026 départ 8h30

Balade sur le Tiki-13

Mercredi 1^{er} Avril 2026

Russan Pont St Nicolas-30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg église Russan 57km
Dénivelée : 320 m
Durée : 4h30
Distance : 13km
Difficulté : T1 P2
Animateurs : H&H MONIER

Dimanche 12 Avril 2026

Bois de Grans -Cornillon-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : départementale 16 Grans 39km
Dénivelée : 230 m
Durée : 5h30
Distance : 15,50 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Michel TOSI

Mercredi 15 Avril 2026

Les Dents de Marcoule-30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Chusclan combe Carmignac 60km
Dénivelée : 425 m
Durée : 5h00
Distance : 15 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Didier COLCOMB

Dimanche 26 Avril 2026

La Bastide d'Engras et les Ocres-30

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Bastide d'Engras 59km
Dénivelée : 235m
Durée : 4h30
Distance : 13,5 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Jacques LUCAS

Mercredi 29 Avril 2026

Sentier des Echelles-Mont Gaussier-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg St Paul de Mausole 17km
Dénivelée : 380 m
Durée : 5h00
Distance : 14,4km
Difficulté : T2 P2
Animateur : Alain ISAMBART



Difficulté Technique :

T1 : sentiers bons et aériens
T2 : passages rocheux avec usage des mains sans réel danger.

T3 : Ressauts rocheux à la limite de l'escalade.

La Pénibilité :

P1 : sentiers peu difficiles avec petite dénivelée
P2 : longs trajets (>12 km) c dénivelée importante.
P3 : sentiers très fatigants sur pentes raides, en terrain instable ou avec beaucoup de végétation.

Dimanche 10 Mai 2026

Autour de Romanin-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Aérodrome 25km
Dénivelée : 120m
Durée : 5h00
Distance : 15,3 km
Difficulté : T1 P2
Animateurs : H&H Monier

Mercredi 13 Mai 2026

Les Crêtes d'Arfuyen-84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Abbaye Ste Madeleine 68km
Dénivelée : 560 m
Durée : 5h00
Distance : 15,00km
Difficulté : T2 P2
Animateur : Alain ISAMBART

Dimanche 24 Mai 2026

Le balcon du Caderaou-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg 596 Av de Massane Istres 45km
Dénivelée : 285 m
Durée : 4h00
Distance : 12,2 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Didier COLCOMB

Mercredi 27 Mai 2026

St Julien les Martigues-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Eglise de St Julien 60km
Dénivelée : 300 m
Durée : 4h30
Distance : 13 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Jacques LUCAS

Dimanche 7 Juin 2026

St Julien de Peyrolas-30

Départ de Fontvieille : 8h00 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Mairie de St Julien 80km
Dénivelée : 380 m
Durée : 5h00
Distance : 15,30 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Alain ISAMBART

Mercredi 10 Juin 2026

De Lagnes à Cabrières d'Avignon-84

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg Mairie 50km
Dénivelée : 380 m
Durée : 5h
Distance : 14,60 km
Difficulté : T1 P2
Animateurs : H&H MONIER

Mercredi 17 Juin 2026

Vallon des Amants-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg de la Caume 13km
Dénivelée : 300m
Durée : 4h30
Distance : 13 km
Difficulté : T1 P2
Animateur : Didier COLCOMB

Dimanche 21 Juin 2026

Balade sur le Tiki Stes Maries de la Mer-13

Départ de Fontvieille : 8h30 Parking salle polyvalente
Début de la rando : Pkg le Tiki 50km
Dénivelée : Les précisions suivront,pas de difficultés.
Durée :
Distance :
Difficulté :
Animateur : Jacques LUCAS