

Date	Heure départ	Randonnée	Déniv.	Durée	Difficulté	Animateur	Commentaire
jeudi 02	8h30	Montagne de Bouvré et crête par l'ancien fort de Mevouillon depuis Mevouillon (26)	780 m	6h00 14,5 km	Moyen + IBP 82	Elizabeth GREEN 07 72 44 59 63	
vendredi 03	8h00	Circuit des Bournas depuis Jaryayes (05)	420 m	14,5 km	Facile + IBP 54	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74	
lundi 06	8h30	Boucle de la Sausette départ Le Sarret 05 depuis Le Sarret (05)	350 m	12 km	Facile IBP 45	Claude NIER 06 50 75 23 93	Rando journée soit 16 kms en effort
mardi 07	7h30	Le Pointu depuis Rustrel (84)	640 m	6h00 17 km	Moyen IBP 76	Patrick MARIN 07 52 02 84 04	
jeudi 09	8h30	Pas du Long Rocher, Le Couvent depuis Noyers sur Jabron (04)	669 m	5h00 12 km	Moyen + IBP 76	Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93	
lundi 13	8h30	Boucle de Pret Sourin depuis Upaix (05)	350 m	10 km	Facile IBP 45	Claude NIER 06 50 75 23 93	Rando journée soit 15 kms en effort
mardi 14	7h30	Sommet du Blayul depuis Verdaches (04)	1000 m	7h00 12 km	Difficile IBP 114	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52	
jeudi 16	8h00	La crete de Costebelle depuis Authon (04)	1000 m	15 km	Difficile Passage délicat	Jean-Paul D'ANNA 06 17 51 01 71	Descente difficile
vendredi 17	8h00	La Chapelle de Beaume noire depuis L'Epine (05)	700 m	5h00	Moyen	Claude GIOIA 04 92 65 14 73	
mardi 21	8h00	Des Bourguignons à Mirabeau par le Ruth et le Mourre Pelé (MEP voitures) depuis Mirabeau (04)	700 m+ 800 m-	4h00 11 km	Moyen IBP 74	Yvette GOHEE 04 92 61 40 97	
mardi 21	8h30	Gorges de la Meouge Saint Pierre Avez Pic Saint Cyr depuis Saint Pierre Avez (05)	1000 m	6h00 17 km	Difficile	Christian ISNARD 06 38 70 09 53	
jeudi 23	8h00	Autour de Vachères depuis Vachères (04)	400 m	5h00 16 km	Moyen IBP 60	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37	
jeudi 23	7h30	La Beaume de Roustan depuis St Saturnin d'Apt (84)	830 m	6h00 20 km	Difficile IBP 87	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04	
vendredi 24	8h00	Rando Douce demi-journée	300 m	4h00	Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34	
lundi 27	7h00	Rando Douce demi-journée	300 m	4h00	Douce	André MAUREL 04 92 61 04 34	Prévoir repas au restaurant
mardi 28	8h30	Le Quigouret au départ de Vaunières (05 St Julien en Beauchêne) depuis St Julien en Beauchêne (05)	700 m	4h30 8,5 km	Moyen +	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14	Passages raides (Avec Rainer)
jeudi 30	7h30	Buoux (Luberon) + visite du Fort de Buoux depuis Buoux (84)	750 m	7h00 13 km	Difficile Passage délicat	Rainer GREGAREK 06 58 57 55 42	Rando qui inclut la visite du fort de Buroux, prévoir 6 € pour celle-ci Avec Daniel

**Heure et lieu de départ** : sauf indication autre, rendez-vous sur le parking de la gare SNCF de SISTERON  
**10 minutes avant l'heure indiquée sur les programmes.**

**Temps de marche** : les temps indiqués correspondent à la durée réelle de randonnée, hors pauses. Pour avoir une idée du temps total, de voiture à voiture, ajoutez 1h à 1h30.

**Inscription à une randonnée** : contactez l'animateur responsable, **la veille après 18h00**. Si répondeur, pensez à laisser vos coordonnées. Les randonnées proposées sont susceptibles de modification en fonction des conditions météorologiques ou de l'indisponibilité d'un animateur.

**Le fond de sac** : n'oubliez pas de mettre une paire de gants, le bonnet, le coupe-vent et la cape ! Vous pouvez ajouter la couverture de survie.

**Renseignements** sur SISTERON-Rando. : Patrick JEANDON 04 69 37 41 74

**Courriel** : [sisteron.rando@gmail.com](mailto:sisteron.rando@gmail.com)

**Pour suivre l'activité de l'association, vous rendre sur le blog** : <http://sisteron-rando.com>

### TABLEAU DE CORRESPONDANCE IBP DIFFICULTE

Les difficultés indiquées dans le tableau sont mentionnées pour une préparation physique moyenne à adapter en fonction de chacun

	Préparation physique					Difficulté itinéraire
	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile