

| Date | Heure départ | Randonnée | Déniv. | Durée | Difficulté | Animateur | Commentaire |
|-----------------|--|---|--------|---------------|-------------------|--|---------------------------|
| jeudi 02 | | | | | | | |
| vendredi 03 | | | | | | | |
| lundi 06 | 9h00 | Plateau du col Bayard (Alt. 1200 m) <i>Suivant les conditions du moment</i> Rando douce 1/2 journée Prévoir le piquenique en fin de rando | 100 m | 2 h | Facile IBP | Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37 | 50 mn de route en voiture |
| mardi 07 | 8h30 | Gache par le rocher fendu en boucle | 750m | 6h00 12 km | Moyen + IBP | Philippe CASAGRANDE 06 76 08 90 93 | Passage aérien |
| jeudi 09 | 8h00 | Raquettes Le Grand Puy Seyne Les Alpes | 500 m | 5h00 8 km | Moyen + IBP | Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52 | |
| vendredi 10 | | | | | | | |
| lundi 13 | 8h30 | Rando douce 1/2 journée | 300 m | 3h30 9 km | Douce IBP | André MAUREL 04 92 61 04 34 | |
| mardi 14 | 8h30 | Tour du Chateau au départ de Selonnet (04) | 500 m | 5h00 12 km | Moyen IBP | Daniel ANDRE 06 85 93 09 14 | |
| jeudi 16 | 8h00 | Le vieux Montlaux par le trou de Constant Sigonce | 660 m | 5h30 17 km | Moyen + IBP 73 | Patrick MARIN 07 52 02 84 04 | |
| vendredi 17 | | | | | | | |
| lundi 20 | 8h00 | Boucle château de l'Aigle depuis Savournon, Rando douce | 540 m | 14 km | Moyen IBP 52 | Claude NIER 06 50 75 23 93 | |
| mardi 21 | 8h00 | RAQUETTES Orcières Lac Jujal et le Queyrelet | 400 m | 4h00 | Moyen IBP | Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37 | 1h 30 de route en voiture |
| jeudi 23 | 8h00 | St Vincent/Jabron la Fairotte la Postelle | 650 m | 5h30 15 km | Moyen + IBP | André MAUREL 04 92 61 04 34 | |
| vendredi 24 | 8h00 | Une boucle à partir de Mane (04) | 530 m | 5h30 18 km | Moyen IBP 64 | Yvette GOHEE 04 92 61 40 97 | |
| Samedi 25 | ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE Salle Alain PRIEUR | | | | | | |
| lundi 27 | 8h30 | Tour de Riabie depart Lachau Rando douce à la journée | 400 m | 4h00 10 km | Douce IBP | Christian ISNARD 06 38 70 09 53 | |
| mardi 28 | 8h30 | Le Suillet au départ d'Orpierre. Galette des Rois offerte par Sisteron Rando 16h Salle Alcazar Sisteron. <i>Participation financière 3€ des adhérents pour les boissons</i> | 600 m | 4h00 9 km | Moyen IBP 62 | Patrick MARIN 07 52 02 84 04 | |
| jeudi 30 | 8h00 | Le grand tour du Molard | 740 m | 17 km | Moyen + IBP 83 | Ghislaine RENARD 06 09 34 49 67 | |
| jeudi 31 | | | | | | | |

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

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

TABLEAU DE CORRESPONDANCE « IBP » DIFFICULTE

Les difficultés indiquées dans le tableau précédent 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 |