

DATE	HEURE DEPART	RANDONNEE	DENIVELE	DUREE	DIFFICULTE	ANIMATEUR
lundi 04	08h00	Rando Douce ½ journée				André MAUREL 04 92 61 04 34
<b>mardi 05</b>	08h00	Le vieux village de Rédortiers, les moulins de Montsalier et le gouffre de Caladaire	700 m	04h30	Facile	Gérard KACZMAREK 04 92 30 90 37
jeudi 07	08h00	Crete de Revuaire depart Saint genis	750 m	14 km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
lundi 11	08h30	montagne de Chabre Depart Sainte Colombe <b>Rando douce à la journée</b>	420 m	8 km	Moyen	Christian ISNARD 06 38 70 09 53
<b>mardi 12</b>	8h00	Pic de RENT <b>Raquettes</b> Depuis la ColleSt Michel	550m	8 km	Moyen	Frederic ESCUYER 06 50 15 83 52
jeudi 14	09h00	Crête de Chamouse Laborel	700 m	15 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
lundi 18	08h00	Rando Douce ½ journée				André MAUREL 04 92 61 04 34
mardi 19	08h30	le circuit des fermes au départ de Sigoyer (04)	350 m	15 km	Moyen IBP 65	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
mercredi 20	09h00	Rando yoga Ganagobie Village prieuré <b>Rando à la journée</b>	270 m	6 km	Facile	Christine HAMARD 06 42 98 16 83 Aurelia RONDELEUX 06 52 34 48 45
jeudi 21	08h00	Valdrome - colle de la Caille - col st Pierre en boucle	850 m	06h30 16 km	Moyen +	Joël BONNEAU 04 92 62 40 04
lundi 25	08h30	Sommet de Pirivigier Grand Serre, Châteauneuf de Chabre <b>Rando Douce</b> ½ journée	350 m	7 km	Facile IBP 47	Patrick JEANDON 04 69 37 41 74
<b>mardi 26</b>	08h30	La Gourée en boucle par les Portes depuis le col de Pierre Basse (Chaudon Norante),	650 m	5h30 15 km	Moyen +	Daniel ANDRE 06 85 93 09 14
jeudi 28	08h00	Les gorges d'Oppedette et le saut du moine	460 m	12 km	Facile IPB 40	Patrick MARIN 07 52 02 84 04
dimanche 31	<b>Changement d'heure</b>					

**Heure et lieu de départ** h 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 36 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 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		
<b>ibp</b>	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	▶	<b>Très facile</b>
<b>ibp</b>	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	▶	<b>Facile</b>
<b>ibp</b>	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	▶	<b>Moyenne</b>
<b>ibp</b>	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	▶	<b>Difficile</b>
<b>ibp</b>	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	▶	<b>Très difficile</b>