

CERCLE CULTUREL SOCIAL CRAUROIS

LA RANDO DU CERCLE



CERCLE CULTUREL SOCIAL CRAUROIS



MIEUX CONNAÎTRE SA RÉGION

Avec nos randonnées

FACILE **Mardi** [F] 1/2 Journée (2 à 4h) ou la Journée
TRÈS FACILE = [TF] 7 à 14 km / Dénivelé: 0 à 150 m

LÉGÈRE DIFFICULTÉ

Mardi ou **Mercredi** [LD]

Dénivelé => à 150 m sur une petite partie du parcours (*distance 100 à 300 m environ*).

MOYENNE DIFFICULTÉ

Mercredi, [MD]

1/2 Journée (2 à 5h)

8 à 10 Km / Dénivelé: 150 à 300 m

Mercredi, [MD ou D]

La Journée

10 à 15 km / Dénivelé: 200 à 400 m

DIFFICILE

Mercredi, [D]

La Journée

10 à 25 Km / Dénivelé: =< 400 m

TRÈS DIFFICILE OU SPORTIVE

Mercredi, [TD]

La Journée

10 à 25 Km / Dénivelé: => 500 m

* **Et exceptionnellement les JEUDI, SAMEDI**

[*Toutes difficultés*]

La Journée ou 1/2 journée

8 à 25 Km / Dénivelé: => 500 m

Difficultés des Randos: TF = Très facile - F = Facile - LD = Légère Difficulté - MD = Moyenne Difficulté - D = Difficile - TD = Très Difficile ou Sportive

Type de Difficulté: PLM=Pente Légère Montante - PFM = Pente Forte Montante - PFD = Pente Forte Descendante - DMS = Montées Descentes Successives - CC = Chemin Caillouteux - R = Rochers à franchir - PDS=Parcours délicat (sable, gravier, boues) - RA = Racines - V = Vertige (*proximité vide*) - E = Escaliers - SR = Secteur Routier - PMS = Petite Montée Successive (< à 7 m) - CLC = Chemin Légèrement Caillouteux - PIG = Passage Instable, Glissant - TSA = Terrain Souple et Agréable - ® = Contacter l'animateur

PS: Les différents types de difficultés peuvent s'additionner ex: PFD+CC ou E+PIG ou PFM+PFD+V

Départ des randonnées: Parking du magasin « LIDL » à La Crau - 83260 - entrée à droite du parking (*façade Sud du magasin*) selon les horaires suivants; à 13h30 ou 8h30, ou horaires spécifiques.

LA RANDONNÉE S'ADRESSE À TOUTES ET TOUS:
il suffit de **CHOISIR SON NIVEAU**
En fonction de ses capacités
POUR NE PAS PÉNALISER LE GROUPE



- **RANDONNÉES D'ÉSSAI**

Avant de vous inscrire, vous avez le droit à une sortie d'essai le Mardi impérativement pour mieux connaître vos capacités.

- **RANDONNÉES ENCADRÉES**

Toutes nos randonnées sont reconnues au préalable et encadrées par des animateurs(trices) bénévoles diplômés ou expérimentés de l'association du Cercle Culturel Social Craurois, affiliés à la **FFRP (Fédération Française de Randonnée Pédestre)**.

- **ÉQUIPEMENTS INDISPENSABLES**

Des chaussures adaptées à la randonnée, réserve d'eau, des vêtements adaptés pour le chaud, le froid, le vent, ou la pluie.

- **PERMANENCE**

Tous les jeudis de 9h30 à 12h00
De Septembre à Octobre, puis sur appel
Téléphonique au : 06 87 53 47 66

1 av. du Lieutenant Jean TOUCAS,
Salle Polyvalente (1^{er} étage)
Cercle Culturel Social Craurois

La Crau - 83260

www.ccsclacrau.com

LES MARDIS **Très Facile, Facile à Légère Difficulté**

Ou **TRÈS FACILE** (avec le symbole = [TF]),

Ou **FACILE** (avec le symbole = [F])

Ou **LÉGÈRE DIFFICULTÉ** (avec le symbole = [LD])

Randonnées réservées à toutes les personnes, qui débutent dans la randonnée ou qui ont quelques difficultés à marcher



Notre magnifique région est riche en sentiers (littoral, forêts, lacs, montagnes, plaines)

VENEZ NOUS REJOINDRE

Pour les découvrir à votre rythme en toute sécurité

LES MERCREDIS, MD ou D Moyenne à Difficile

Ou MOYENNE DIFFICULTE (avec le symbole = [MD],

Ou DIFFICILE (avec le symbole = [D],

Les randonnées sont prévues pour tous les randonneurs qui veulent faire un peu de montée, marché un peu plus longtemps et plus rapidement



La nature est belle en toutes saisons, les paysages sont multiples. Pour le plaisir de vous les faire découvrir.

REJOIGNEZ-NOUS

LES MERCREDIS, D ou TD Difficile ou Très Difficile

Et exceptionnellement les JEUDI ou SAMEDI

Ou DIFFICILE (avec le symbole = [D])

Ou TRÈS DIFFICILE (avec le symbole = [TD])

Les randonnées sont définies pour toutes les personnes capables de faire des distances importantes à fort dénivelé



Nous serons heureux de vous faire partager notre passion : La Randonnée pédestre.

**VENEZ PASSER AVEC NOUS
DES MOMENTS AGRÉABLES**

NOS ANIMATIONS

Dans la mesure de nos possibilités techniques et financières

- **Les Voyages ou Séjours, et Sorties**



Séjour à Valgrana (Italie) 2018



Sortie à Martigues 2016

- **Les Festivités**

Sortie d'une journée - La galette des rois - La soirée crêpe.
Le repas de fin de saison - Le pique-nique



Avec Nous sur les Chemins.....



... à la rencontre de la nature en laissant pousser les fleurs, en respectant la faune, en pensant à ramener nos déchets.

C'est partager un moment de joie de vivre