

Patricia AZNAR
Animatrice de loisirs sportifs
06.79.96.12.82
patricia.aznar@cegetel.net

ACS PUYRICARD
3 Bd de Palerne
13540 PUYRICARD

Le 18 JUIN 2026

Objet : FICHE TECHNIQUE RANDO NATURE

Descriptif :

Les randonnées proposées les lundis, mercredis et vendredis après-midi sont organisées à environ 30-40 mn autour de Puyricard, avec possibilité de transport en minibus.

(Participation 5€)

Le rythme des marches est « tranquille » avec des pauses régulières.

Les sentiers sont parfois caillouteux, mais sans difficulté technique (forte montée ou descente raide)

Les distances n'excéderont pas 8 km. Durée des sorties entre 2 et 3h.

Le côté découverte (faune, flore, patrimoine, géologie, histoire...) sera privilégié au côté simplement sportif de la marche.

L'animatrice se réserve le droit de modifier le programme en fonction de la météo ou tout simplement pour raison de sécurité.

Lieu de rendez-vous :

ARRÊT DE BUS CENTRE (BD DE PALERNE)

Heure de DEPART : 14H merci de vous présenter 5 à 10 mn avec le départ.

Matériel individuel :

- Sac à dos (15 – 20 litres)
- Chaussures de marche **FERMÉES** (basket de sport à minima)
- Eau (minimum 500ml selon la saison)
- En cas (barres de céréales, pâtes de fruits, fruits secs...)
- Vêtements adaptés à la marche et de pluie
- Protections solaires (lunette, casquette, crème solaire)
- Bâtons de marche selon votre habitude
- Trousse de secours personnelle

Patricia AZNAR
06.79.96.12.82