

RANDO MODE D'EMPLOI

Échelle de difficultés

SYSTÈME DE COTATION FÉDÉRAL

La FFRandonnée et son partenaire IBP Index ont mis au point un système de cotation des itinéraires de randonnée pédestre. Le système de cotation fédéral repose sur trois critères :

- * L'effort (système de calcul IBP index/ FFRandonnée)
- * La technicité (présence ou non d'obstacles plus ou moins importants)
- * Le risque (gravité plus ou moins importante des accidents corporels en cas de chutes ou glissades)

La conjugaison de ces 3 critères permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque randonnée pédestre. Afin de connaître l'effort, la technicité et le risque, la FFRandonnée vous propose un guide de la cotation qui vous accompagne au fil de vos randonnées.

https://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx

Fiche technique : 2 semaines avant la date prévue pour la randonnée, une Fiche Technique détaillée est disponible sur le site internet et pendant les permanences du jeudi.

CONDITIONS D'INSCRIPTION OBLIGATOIRES

Certificat médical daté de moins d'un an.
Autorisation parentale pour les mineurs

Licence de la fédération française de randonnée
(pour une première participation à l'essai, la licence n'est pas demandée)

COTISATION MARCHÉ ET REVE ISTRES

Annuelle adulte : **45 €** - A partir du 2e adulte : **31.50 €**

Annuelle mineur 12/18 ans : **22,50 €**

Enfant de moins de 12 ans : **gratuit.**

Pour une première « **randonnée à l'essai** », une participation de 5 € est demandée

LICENCE



Annuelle individuelle IRA : **28,25 €**

Annuelle familiale FRA (2 personnes et plus) : **56.30 €**

Annuelle individuelle IMPN : **40.30€**

Annuelle familiale FMPN (2 personnes et +) : **80.40 €**

Annuelle jeune (moins de 26 ans) : **14.00€**

"Marche & Rêve Istres"

La Randonnée pédestre est une activité d'endurance recommandable pour presque tous, elle est un des rares loisirs qui peut se pratiquer entre les différentes générations.

L'éventail des sorties que vous propose Marche et Rêve Istres est très large :

Sortie familiale, sortie sportive, séjours de plusieurs jours, séjours raquettes à neige, trek en France ou à l'étranger...

Chacun doit pouvoir trouver ce qu'il recherche !

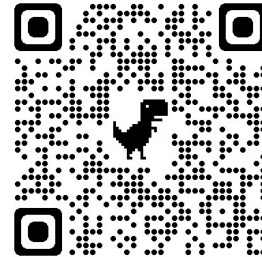
Marche et Rêve Istres, c'est aussi une équipe d'animateurs bénévoles qui vous fera partager sa passion et pourra vous conseiller si vous voulez vous lancer dans des projets personnels.

Marche et Rêve est affiliée à la fédération française de randonnée pédestre et bénéficie de « l'agrément tourisme » pour l'organisation de ses séjours en France et à l'étranger

Marche et Rêve Istres
4C impasse des Noisetiers
Chemin de la Fortune
13800 ISTRES
tél : 06 73 98 72 44

Site Internet : www.marchereveistres.fr

Courriel : contact@marchereveistres.fr



L'équipe d'animation:

Alain : alain@marchereveistres.fr
André : andre@marchereveistres.fr
Andrée : andree@marchereveistres.fr
Annie : annie@marchereveistres.fr
Chantal : chantal@marchereveistres.fr
Christian : christian@marchereveistres.fr
Dominique : dominique@marchereveistres.fr
Gérard : gerard@marchereveistres.fr
Gilbert : gilbert@marchereveistres.fr
Laurent : laurent@marchereveistres.fr
Margot : margot@marchereveistres.fr
Nicole : nicole@marchereveistres.fr
Régine : regine@marchereveistres.fr

PERMANENCES DANS LE BÂTIMENT DE LA MAISON POUR TOUS
(SALLE « ANIMATION 1&2 »)
CEC LES HEURES CLAIRES À ISTRES
LE JEUDI DE 18 HEURES À 19 HEURES 30



Randonnée Pédestre
Saison 2023 / 2024



Marche et Rêve Istres bénéficie de
l'Immatriculation Tourisme N° AG 075003002



Edition de décembre 2023

JANVIER à MARS 2024

date	Itinéraire	Type	Ré	Anima-
Di 07 janvier	Forêt des Cèdres - Roque des Bans (Petit Luberon)	E2T2R2		Chantal
Di 07 janvier	Forêt des Cèdres - Font Scure (Petit Luberon)	E3T3R3		Laurent
Di 14 janvier	Rando Galette des Rois Saint Chamas - la Touloubre	E2T2R2		Alain + Tous
Me 17 janvier	Entre Etangs et Collines Fos sur Mer	E2T2R2		Christian
Di 21 janvier	Vallon Pétaelle - Crête et Défilé Rocher (Gd Luberon)	E3T3R2	I	Dominique
Di 28 janvier	Crêtes, plateau de Sèze à partir de Lambesc (Chaîne Côtes)	E2T3R2	I	Andrée
Me 31	Miramas, Miramas le vieux <i>Report du 15/11/2023</i>	E2T2R2		Andrée
02 au 04/02	WE Raquettes en Ecrins (Pelvoux / Htes Alpes)	E3 neige	*	Alain
Di 04 février	Les tours de Castillon, les rochers de la Pène (Alpilles)	E2T2R2		Chantal
Di 11 février	Les Crêtes du Baou Traouca et le Pilon du Roi (Etoile)	E4T3R3		Alain
Di 11 février	Les Crêtes de Baumeyrane Le Val d'Enfer (Alpilles)	E2T2R2		Chantal
Me 14	L'étang des Aulnes (Saint Martin de Crau)	E2T2R2		Christian
Di 18 février	Château de Javon, Ferme St Hubert (Monts de Vaucluse)	E2T3R2		Nicole
Di 25	Le Mourre Nègre à partir d'Auribeau (Gd Luberon nord)	E3T3R2		Dominique
Me 28 février	A partir et autour de Cabasse	E2T2R2		Chantal
Di 03 mars	Autour de Coudoux, canal de Marseille (Pays d'Aix)	E3T2 R2	I	Christian
Di 10 mars	Le Vallon de Lazare, le Pas de l'Étroit (val Durance)	E2T2R2		Chantal
Me 13	À définir	À définir		À définir
Di 17 mars	Crêtes et Romanin, le rocher des Deux Trous (Alpilles)	E3T3R3		Gérard
Di 24 mars	Castillon du Gard Les trois chapelles (Gard)	E2T2R2	I	Régine
Me 27 mars	À définir	À définir		À définir
Lu 01 avril	Autour de la Costière à Bellegarde (Gard)	E2T2R2		Régine

I = Itinéraire ou séjour inédit « Marche et Rêve »



WE Porquerolles (Septembre 2023)

Séjours de JANVIER à JUIN 2024					
Période	Durée	Lieu de séjour	Difficulté	Animateur	
02 au 04/02	WE 3J/2N	Raquettes en Ecrins Vallouise - Pelvoux (Hautes Alpes)	E3 Neige	ALAIN	
05 au 07/04	WE 3J/2N	WE en Drôme Provençale (Enclave des Papes)	E2	REGINE	
03 au 06/05	WE 3J/2N	Sur le chemin de Stevenson - Florac (Lozère)	E2/E3	NICOLE	
24 au 26/05	WE 3J/2N	Bergeries du Contadour (Montagne de Lure)	E2	CHRISTIAN	
22/06 29/06	Séjour 8J/7N	Séjour en étoile Carroz d'Arrâches (Haute Savoie)	E2/E3	LAURENT	

Vendredi 19 Janvier 2024
Foyer des élèves Collège Savary CEC Istres
Assemblée Générale Marche et Rêve

Vendredi 29 Mars 2024
Foyer des élèves Collège Savary CEC Istres
Soirée Crêpes



ABONNEZ-VOUS



LA RANDONNÉE
— GRANDEUR NATURE! —

Chaque trimestre :

- = des idées rando
- = des conseils pratiques
- = des photos de passionnés



Portalas / Luberon (novembre 2023)