

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 !

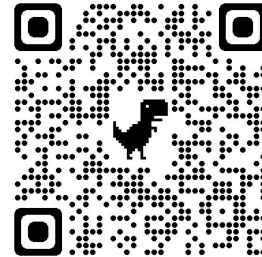
Marche et Rêve Istres, c'est aussi une équipe d'animateurs bénévoles qui vous fera partager sa passion et pourra vous conseiller si vous voulez vous lancer dans des projets personnels.

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 mars 2024 rev00

AVRIL à JUIN 2024

date	Itinéraire	cotation	Réss	Animateur
L 01 avril	Les Gaudres de St Rémy à St Etienne du Grès (Alpilles)	E2T2R2 I		Christian
05 au 07/04	WE en Drôme Provençale Grignan, La Garde Adhémar	E2T2R2 I	*	Régine
Di 07 avril	La Falaise de Lioux (Monts de Vaucluse)	E3T3R2		Chantal
Me 10 avril	La petite Camargue à Partir de Saint Chamas	E2T2R2		Gilbert
Di 14 avril	Autour d'Eguilles (Pays d'Aix)	E2T2R2		Christian
Di 21 avril	Béguines, Paradis, le Sentier Merveilleux (Ste Baume)	E3T4R3		Alain
Me 24 avril	Rassuen, ses Salins Et ses canaux	E2T2R2		Gilbert
Di 28 avril	Le camp de César à Orsan (Gard)	E3T3R2		Laurent
03 au 05/05	Weekend dans les Cévennes, Florac Trois Rivières (Lozère)	E2/E3	*	Nicole
Di 05 mai	Bonnieux, les Crêtes et la Tour Philippe (Petit Luberon)	E4T3R2		Dominique DF
Di 12 mai	Entre Lacoste et Ménerbes (Monts de Vaucluse, Luberon)	E3T2R2		Alain
Me 15 mai	À définir	À définir		À définir
Di 19 mai	Le Taoumé la Baume Soume et le Pounche des Escauprés (Garlaban)	E3T3R3 I		Dominique M Nicole
24 au 26/05	Le Contadour, pays des Jas (Alpes de Haute Provence)	E3/E2	*	Christian
Sa 25 mai	Entre Vénasque et Le Beaucet (Monts de Vaucluse)	E2T2R2		Régine
Me 29 mai	À définir	À définir		À définir
Di 02 juin	Du hameau de Lumières au village de Goult (Mts de Vaucluse)	E2T2R2		Christian
Di 09 juin	Marseille à pieds, les Mille Marches	E3T2R2		Alain
Me 12 juin	À définir	À définir		À définir
Di 16 juin	Du Mur de la Peste à la descente de la Sorgues en Canoë	E2 + Canoë		Gérard
22 au 29/06	Séjour en Etoile aux Carroz d'Arâches	E2/E3	*	Laurent

I = Itinéraire ou séjour inédit « Marche et Rêve »



WE Raquettes neige Vallouise Pelvoux (Février 2024)

Séjours / WE de JANVIER à JUIN 2024

Période	Durée	Lieu de séjour	Cotation	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	WE dans les Cévennes Florac Trois Cévennes (Lozère)	E2/E3	NICOLE
24 au 26/05	WE 3J/2N	Le Contadour, les Jas (Alpes de Hte Provence)	E2/	CHRISTIAN
22/06 29/06	Séjour 8J/7N	Séjour en étoile Carroz d'Arrâches (Haute Savoie)	E2/E3	LAURENT

Repas de clôture de la saison 2023/2024
Vingtième anniversaire de Marche et Rêve
Parc de Loisirs "LES RESTANQUES" à Saint Chamas



ABONNEZ-VOUS



LA RANDONNÉE
— GRANDEUR NATURE! —

Chaque trimestre :

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



La Baou Trauqua (février 2024)

Edition de mars 2024 (rev00)