



## SECTION RANDONNEE PROGRAMME 4 me Trimestre 2017

**1 octobre :**            **Rando Virades – Congénies** (Adrien et Martine)  
5 kms et 10 kms au choix (au profit de la **Mucoviscidose**)

**8 Octobre :**            **La Côte Bleue**        (Monique Drouin)  
(Boucle au départ de Niolon / Massif de la Nerthe)

Ce circuit nous permettra de découvrir une partie du Massif de la Nerthe , d'adorables petites calanques, et une côte sauvage de Niolon aux abords de l'Estaque, en passant par le port de la Vesse.

17 kms pour un dénivelé positif de 477m

**22 Octobre :**            **Poulex – Hauteur des gorges du gardon**  
**ou Rando Châtaignes (Cévennes) ?** (Adrien)

Après un cheminement dans la garrigue, cette rando permet de découvrir une belle arche sur les hauteurs du gardon, puis au loin, le site de la Baume .

17 kilomètres – 200m de dénivelé

**12 Novembre:**            **Canyon du Diable – St Saturnin** (Eliane)

Le paysage y est à vous couper le souffle

14 kilomètres – 350 m de dénivelé

**3 Décembre:**            **Bois des Lens** (Adrien)

On découvrira la carrière Mathieu, les grottes de Marcassargues, les carrières des Pielles , et celle du Vaisseau du Corbeau ainsi que l'aven de Matalas

17 kilomètres - 300 de dénivelé

**17 Décembre :**            **L'Espiguette** (Francis)

Balade entre marais, dunes et mer avec les paysages sauvages de la petite Camargue, paradis des oiseaux et des chevaux qui propose une marche sereine sur la plage jonchée de coquillages qui craquent.

xx kilomètres, 10 mètres de dénivelé

**14 Janvier 2018 :**            **Viols-le-Fort** (Adrien et Eliane)

Vue imprenable sur la Sérane , le Pic St Loup ; abreuvoirs , lavognes ....

16 kilomètres, 550 mètres de dénivelé