

Randonnées pédestres

1) L'œuvre de l'eau

Orange, 1/2 journée

L'utilisation et le travail de l'eau, Le lac des « Peiroou » et ses escarpements rocheux en sont un parfait exemple. Une randonnée au départ du lac et sur les hauteurs du Mont Gaussier, illustrera ce thème.

2) Les crêtes des Alpilles

Rouge, journée

Le GR6 et ses variantes, une randonnée pour vous faire découvrir les différentes facettes de ces dentelles de calcaire, qui vous réserveront quelques surprises. Faune, Flore, activités de l'homme et géologie seront abordés.

3) Les Alpilles

Vert, 1/2 journée

Un écosystème fragile, doté d'un patrimoine archéologique datant de la civilisation Gallo-romaine, d'une géomorphologie étonnante et d'espèces florales parfaitement adaptées au milieu. Votre accompagnateur vous propose de les découvrir au cours d'une randonnée qui chemine par le rocher, dit, des « deux trous » (une particularité géologique).

- St. Rémy de Provence
- Les Baux de Provence
- Aureille



4) Grand tour de la Caume

Rouge, journée

Les Alpilles sous tous leurs aspects et facettes, avec en prime, une immersion totale au cœur du massif. Un sentier en balcon dans la première partie de la randonnée vous mènera jusqu'au piémont sud, baigné par le soleil, où les oliviers agrémentent et embellissent cette randonnée

5) Les Opies

Orange, 1/2 journée

Sommet des Alpilles, les Opies constituent une destination de randonnée incontournable pour tous ceux qui séjournent, ou bien, son de passage dans le massif des Alpilles. Ce sommet doit son nom à la traduction du mot Alpilles en Provençal, *Auphio*, que l'on a écrit plus tard, *Ophio*

6) Nos oiseaux en Provence

Vert, 1/2 journée

Aigle de Bonelli, Circaète, Choucas des tours, et autres rapaces ou corvidés viendront sans doute illustrer nos propos. Je vous propose au cours de cette randonnée, de tenter d'observer quelques espèces et de les reconnaître par leurs aspects et leurs chants. Nous passeront aux pieds des escarpements rocheux du plateau de la Caume, et par le rocher des « deux trous ».

7) Formation cartographie, orientation 1er demi-journée

Formation à l'interprétation de la lecture de carte, utilisation de la boussole, recherche de sa position, recherche d'itinéraire, et du meilleur cheminement possible.

2ème demi-journée

Au cours d'une randonnée, vous mettrez en application les connaissances acquises en recherchant un itinéraire jalonné de balises que vous devrez retrouver

Randonnées (suite)

8) Découverte du Gaussier, Orange ½ J

Un oppidum naturel, mais aussi un véritable château d'eau

9) Sur les Hauteurs des Baux, Vert ½ J

Un des 30 plus beaux villages de France

10) Le cœur des Alpilles, Orange journée

Dépaysement assurée. La nature dans toute sa splendeur

11) Les vallons oubliés, Rouge journée

Rouvert pour vous et pour votre plus grand plaisir.

12) La Galine, Vert ½ j

Un quartier qui recèle quelques joyaux du patrimoine naturel des Alpilles

13) Les carrières de pierre, Vert ½ j

Carrières protohistoriques et Romaines, mais aussi, plus proche de nous, carrières du XVIIème

14) Les deux trous, Vert ½ j

Une particularité de la géomorphologie

15) Le plateau de la Caume, Vert ½ j

Un point de vue admirable. Le retour des troupeaux sur le plateau, Natura 2000

16) Les grands Calans, Orange journée

Comme une forteresse qui surveille le versant sud des Alpilles

Randonnées pédestres, mais aussi...



17) NORDIC WALKING,

« Aux pieds des Alpilles »

Séance d'initiation, de perfectionnement, ou d'entraînement, pour débutant ou initié. Pouvant entrer dans un programme de remise en forme et de bien être. Constitue un sport complet qui fait travailler 80% à 90% des chaînes musculaires

18) Apprentissage sécurité en montagne

Situations inattendues, demande de secours, mais surtout, prévenir les risques sont au programme

19) Accédez à l'autonomie

Regroupe les modules cartographie, orientation, et sécurité en montagne.

Le stage « Accédez à l'autonomie » ne vous rendra pas autonome en montagne. Il vous permettra cependant d'acquérir les rudiments qui vous permettront de le devenir. La pratique et l'expérience seront donc nécessaires.