

Section Randonnée Pédestre

	Les Solid' Air				
Sítuez votre níveau	Durée de marche effective	Dénivelé positif	Allure de marche en terrain plat	Allure de montée	₩. ₩ ₩. ₩ ₩. ₩
A: Accessible à tous	jusqu'à 5 h	inférieur à 500 m	3,5 km / h	300 m/h	
B: Bons marcheurs	de 5 à 6 h	entre 500 et 1000 m	4,0 km / h	350 m/h	
TB: Très bons marcheurs	plus de 6 h	supérieur à 1000 m	4,5 km / h	400 m/h	



Animateur Pierrot TROLLIET 07 69 57 18 82 **Inscriptions par SMS**

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez consulter la charte sur le site de la MJC: Accue	il / Cours & Ateliers / Tous les Cours Ateliers /
Randonnée.	

www.mjc-3cm.org info@mjc-3cm.org

Les mesures sanitaires en vigueur seront indiquées pour chaque sortie par l'animateur en fonction des directives de la MJC.

Date	Heure du Départ de la place de La Portelle	Massif	Lieu et caractéristiques	Durée de marche active estimée	Culliule ell	Kilomètres de marche	Estimation transport (base 4 pour 2 voitures avec péage inclus)	Nuitées et repas	Divers
JANVIER									
samedi 20 janvier 2024	Car Philibert A71 de 8H30 au départ de Montluel.	Lyon	Lyon Au départ du Parc de la Tête d'Or (salle 3000 cité internationale) nous longerons les quais du Rhône pour traverser le nouveau quartier de la Mouche, puis irons à la Cité Tony Garnier avec ses célébres murs peints pour finir par la visite (libre) du fort de	4 H 00	inférieur à 100 m	14 km	4,00 €		Niveau A. Sortie en partenariat avec l'UNADEV. Rendez-vous à la salle 3000 côté quai Achille Lignon à 9h30.
mardi 23 janvier 2024	EVENE	MENT MJC	Assemblée Générale MJC						

FEVRIER							
		De Massieux à Monthieux					Carte 3030SB.
samedi 3 février 2024	8 H 00	Sur le sentier de Grande Randonnée de Pays "Beaujolais-Bugey" par la Dombes.	4 H 30	100 m	14,5 km	6,00€	Sortie en partenariat avec l'UNADEV.



Section Randonnée Pédestre

Programme HIVER 2024 (samedi, semaine et itinérance)

9	ituez votre niveau	Durée de marche effective	Dénivelé positif	Allure de marche en terrain plat	Allure de montée
A:	Accessible à tous	jusqu'à 5 h	inférieur à 500 m	3,5 km/h	300 m/h
B:	Bons marcheurs	de 5 à 6 h	entre 500 et 1000 m	4,0 km / h	350 m/h
TB:	Très bons marcheurs	plus de 6 h	supérieur à 1000 m	4,5 km / h	400 m/h

Animateur

07 69 57 18 82

Les Solid' Ail

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez consulter la charte sur le site de la MJC: Accueil/Cours & Ateliers/Tous les Cours Ateliers/ Randonnée.

Pierrot TROLLIET **Inscriptions par SMS**

www.mjc-3cm.org info@mjc-3cm.org

Les mesures sanitaires en vigueur seront indiquées pour chaque sortie par l'animateur en fonction des directives de la MJC.

Date	Heure du Départ de la place de La Portelle	Massif	Lieu et caractéristiques	Durée de marche active estimée	i Culliule en	Kilomètres de marche	Estimation transport (base 4 pour 2 voitures avec péage inclus)	Nuitées et repas	Divers
MARS									
samedi 9 mars 2024	8 H 00	Massif du Pilat	Du col de la République à St Genest Malifaux via St Régis Aux alentours de 1200 mètres, Les hameaux très ruraux de Prélager, Le Creux et Bourgaud. Le crêt et la croix de Chaussitre avec son panorama. Les maisons du Châtelet avec l'étang.	5 H 00	300 m	15 km	14,70 €		Carte 2934 O Niveau A Sortie en partenariat avec l' UNADEV.
samedi 16 mars 2024	EVENE	MENT MJC	La Nuit des Musiques						

Option 2 : du samedi 27 avril a La date définitive ne sera conn	u samedi 4 m jue que fin jar	ai 24.	Saint Raphaël (83)						Niveau A et B.			
samedi 23 mars 2024			Trajet aller, installation, tour en ville de St Raphaël.									
dimanche 24 mars 2024	ALLER départ	ALLER départ	ΔLLER	ALLER		Matin: la grotte de Mueron et les gorges du Blavet.	2 H 50	190 m	7 km			Carte 3544 ET, 3543 OT
dimanche 24 mais 2024				Après-midi: le rocher de Roquebrune sur Argens.	3 H 10	300 m	6 km			Carte 3544 ET, 3544 OT		
lundi 25 mars 2024		Manaif da	Sentier du littoral entre St Raphaël et le cap Dramont.	5 H 20	200 m	15 km	100,00€	200,00€	Carte 3544 ET			
mardi 26 mars 2024		Massif de l'Estérel	Tourisme à Fréjus: ville romaine, port, musée, barrage Malpasset.			<u>-</u> '						
mercredi 27 mars 2024		LSterei	Le Mont Vinaigre (614 m) en passant par le lac de l'Avellan.	5 H 00	433 m	10 km						
jeudi 28 mars 2024	arrivée vers 20 H	arrivée			Belle barbe, (étang d'Aubert), pic de l'ours.	6 H 00	633 m	15 km			Carte 3544 ET	
vendredi 29 mars 2024			Tourisme à Saint Raphaël: visite de la ville, la corniche d'or									
samedi 30 mars 2024			Pic du Cap Roux et trajet retour.	2 H 40	360 m	4 km			Carte 3544 ET			