

Date : voir le programme 2024 affiché sur le site du club

RANDONNEE	Boucle	du Val de	CARTE IGN	3543ET Haute Siagne		
Départ	Parking du Tignet				GPS : UTM (Fuseau 32T)	X:326.090Y:8 33.120
Distance	8,5 km		D	énivelés Cumulés	+ 200 m	- 200m
Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)		3h3()	Altitudes Mini -Maxi	83m	243 m
Cotation Selon guide FFR	Effort (E)	IBP 37	Technicité (T)		Risque (R)	
	E2: Assez Facile			T2: Assez facile	R2: Assez faible	

Consignes particulières :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées. (Éventuellement crampons si passages verglacés)
Couvre-chef

Bâtons recommandés (sentiers raides, caillouteux et ravinés)

Équipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couverture de survie, sifflet,

Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)

Pique-nique pour le repas du midi, Boissons en quantité suffisante

Un vêtement de rechange pour le retour.

Rôle du serre-file :

Désigné en début de marche, le serre-file seconde l'animateur

Il ferme la marche et fait remonter à l'animateur les problèmes éventuels à l'arrière du groupe Il a le pouvoir de l'animateur pour faire respecter les consignes, notamment lors de traversée de routes

GESTION	Animateur	N° de Téléphone		Adresse Mail	
	Pierre	06 03 00 85 34		SMS	
N/A	Parking du Tignet : 10h				
			Covoitura	ge	N/A

INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h en précisant le lieu de départ si besoin

Présentation de la Randonnée: Boucle du Val de Siagne - Lou Viradou



Ce circuit est calqué sur l'épreuve du récent Trail du Tignet tracé spécialement pour les randonneurs.

Il ne présente pas de difficulté particulière, hormis une descente raide et graveleuse qui commence quelques centaines de mètres après le départ, le long du vallon de Sant Peire, pour rejoindre la Siagne au 2eme km;

En cas de déséquilibre, l'aide des bâtons pourrait se révéler bien utile

Nous longerons alors la Siagne pendant environ 1km et trouverons l'endroit adapté pour poser les sacs à l'heure du déjeuner.

Pour faciliter la digestion, pendant 3 km un sentier montant, mais facile vous amènera rejoindre le GR51 autour du Flaquier.

Puis après un petit bout de route goudronnée, les rives du Canal de la Siagne nous conduiront doucement à notre point de départ.

