

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

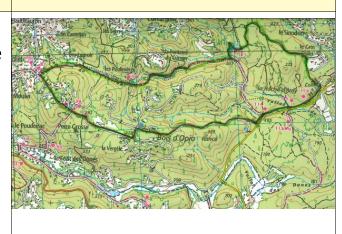
RANDONNEE	Parc du Sinodon			CARTE IGN			
Départ							
<u>Distance</u>	10 km	10 km Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas) 3 h 30					
Altitudes Mini - Maxi 100		100 m	290 m	Dénivelés Cumulés	110 m	-110 m	
Cotation	Effort (E)	IBP < 50	Technicité (T)		Risque (R)		
suivant guide FFR	<b>E1</b> : I	acile	cile T1: Facile		R1: Faible		

## Descriptifs et consignes particuliéres

Parc naturel departemental sur la commune de Roquefort les Pins, constitué d'espaces forestierset de milieux naturels

Nous traverserons une forêt de chênes verts, de résineux (pins d'Alep et maritimes), garrigues, ripisylve ponctuée de clairiére (formations boisées sur les rives d'un cours d'eau. Nombreuses espéces présentes de faune et flore.

## Trace



## Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées

**Bâtons recommandés** 

Equipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet)

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

Vêtement de rechange pour le retour.

Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante

ANIMATEUR	Dominique	06 43 36 33 62				
Heure et lieu de RdV :	Tennis de St Vallier Pré du Lac	9 h 00 9 h 20	Trajet (A/R) (covoiturage)	55 km		

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