



Sur le Site de Glanum

Photo J Cl Surian



REGLEMENT

L'Association Istres Sports Cyclotourisme organise, contrôle et homologue la randonnée permanente dénommée: « **Randonnée des Alpilles** »

Cette organisation est ouverte à tous les cyclotouristes Français ou Etrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette, ou VAE. Les participants non licenciés à la FFCT sont assurés au minimum en RC par l'organisateur. Ils doivent se déplacer dans le respect du code de la route, de la nature et de son environnement et se soumettre aux instructions des autorités officielles. Les mineurs devront être obligatoirement accompagnés par un parent, tuteur légal ou éducateur qualifié.

Le participant fera viser son carnet de route par tampon du commerce ou photo du vélo devant le panneau de la localité dans les 3 sites suivants: *Salon-de-Provence, Saint-Martin-de-Crau et Saint-Rémy-de-Provence.*

Le sens de rotation est laissé à l'initiative du participant et il n'y a aucune de limite de temps.

Le montant de l'inscription est fixé à :

- FFCT..... **4 euros**
- Non Licencié..... **8 euros**
- Groupe/personne... **3 euros (≥ 3 personnes)**

A régler par chèque bancaire à l'ordre de:

- *Istres Sports Cyclotourisme*

Un souvenir (*médaille*) facultatif pourra être acquis après homologation au prix de **5 euros**.

Après réception de l'inscription, le participant recevra l'itinéraire détaillé et renseigné sur les curiosités et les aspects pratiques (Hôtels, Restaurants, Campings, Vélocistes) ainsi qu'une documentation touristique.

Adresse du correspondant : Jean-Claude SURIAN
62, Ave du Verger de Moïse Les 4 Vents 13800 ISTRES
☎ : 04 42 56 06 93 Mail: jcl.surian@gmail.com



RANDONNEE PERMANENTE **Randonnée des Alpilles**

Brevet de Tourisme : A travers les Parcs

**Randonnée Moyenne Montagne à travers :
Le Parc Naturel Régional des Alpilles des
Bouches du Rhône**

Label National n° 343 / 19

130 Km

1 250 m de dénivelé

Nombreuses côtes de moyenne difficulté
BCN/BPF : Salon-de-Provence, Les Baux-de-Provence, Arles à proximité (Département : 13)



En route vers le Destet

Photo J Cl Surian



Les Alpilles Mi Janvier

Photo J Cl Surian

Randonnée des Alpilles

Cette Randonnée permanente se déroule exclusivement le département des Bouches du Rhône et plus particulièrement sur ensemble de la chaîne des Alpilles et le parc naturel régional des Alpilles. Elle vous fera découvrir toutes les richesses d'une région somptueuse, au cœur de la Provence à travers une nature protégée depuis 2006 et une succession de villages dans la pure tradition provençale qui méritent toute votre attention.

La chaîne des Alpilles, massif montagneux à part entière, s'étend sur un axe d'Est en Ouest de 30 km de long et 10 km de large. Depuis la vallée du Rhône à Tarascon, il relie la vallée de la Durance à Orgon et culmine à quelques 498m à la Tour des Opies offrant un superbe panorama sur les alentours.

Le Parc Naturel Régional des Alpilles, a été créé pour protéger cet espace naturel remarquable. Composé de 16 communes, vous les découvrirez tout au long de votre périple, n'hésitez pas à prendre le temps de visiter ces magnifiques villages traversés comme Alleins, Lamanon, Eyguières, Maussane, St Rémy de Provence, les Baux de Provence, Mouriès.... au patrimoine architectural remarquable, (Châteaux, Fontaines, Lavoirs, Chapelles, Abbayes...), où il fait bon vivre sous un ciel lumineux les ¾ de l'année.

Vous aurez peut-être la chance d'apercevoir l'emblème du Massif plané au-dessus de votre tête : l'Aigle de Bonelli, magnifique rapace au cri aigu perçant le silence d'une fin d'après-midi dans un ciel bleu azur.

La randonnée est ouverte toute l'année mais par expérience la meilleure saison pour la pratiquer reste le Printemps avec une nature qui s'éveille en donnant le meilleur d'elle-même. Evitez une journée avec le Mistral, vous risquez alors sur certains passages plein vent, de souffrir, plaqué sur la route par des rafales pouvant dépasser les 100km/h, sans compter les risques d'être déporté dangereusement. Il y a suffisamment de journées calmes et ensoleillées en Provence pour trouver celle qui vous conviendra le mieux.

Vous emprunterez une majorité de routes à circulation modérée qui vous permettront d'apprécier pleinement cette randonnée. Sachez en profiter. Attention à la période estivale qui attire toujours beaucoup de monde sur ces sites très touristiques.



Cartes routières :

- Michelin 1 / 200 000 n° 83 et 84
- Michelin 1 / 200 000 n° 245

BCN BPF sur le parcours ou à proximité :

- Salon-de-Provence (13)
- Les Baux-de-Provence (13)
- Arles (13) (A Proximité, 12km)

CURIOSITES sur le parcours ou à proximité :

- A Salon-de-Provence: Château de l'Empéri –La Fontaine Moussue- Savonnerie Marius FAVRE
- A Eyguières: La Fontaine des Bormes - La Fontaine de la Coquille, La fontaine Gilouse...
- A St-Rémy-de-Provence : Maison du Parc Naturel Régional des Alpilles - Les Ruines de Glanum
- Aux Baux-de-Provence: La Cathédrale d'images - La Citadelle des Baux-de-Provence
- A Fontvieille : Le Moulin de Daudet – L'Abbaye de Montmajour (A Proximité)
- Le Château de Barbegal



* Groupe ≥ 3 personnes

Ce dépliant est téléchargeable sous le site Internet du club :
<http://istres-sports-cyclo.com>



BULLETIN D'INSCRIPTION **Randonnée des Alpilles**

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tel: Portable:.....

E-mail:

Nom du Club:

N° FFCT du Club:.....

N° licence FFCT (le cas échéant) :

« Je déclare avoir pris connaissance du règlement et l'accepter en son entier ».

Je règle mon inscription : (Par chèque bancaire)

- Engagement : € (4 ou 8 €)
- Groupe/personne :€ (3 €) *
- Médaille facultative : € (5 €)
- Total Engagement : Euros
- à l'ordre de « Istres Sports Cyclotourisme »

Fait à Le

Signature :

Attention ! La sécurité du cyclo :

En période de vacances scolaires, en début de matinée et fin de soirée, la circulation automobile est particulièrement dense sur certaines départementales empruntées : La prudence et vigilance sont indispensables pour réaliser cette RP en sécurité.