



SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES
SECTION RANDONNEE PLEIN AIR
Avenue Calmette et Guérin
13500 MARTIGUES

☎ **06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31**

Email : slcrandonnee@hotmail.fr

<http://slcrandonnee.wifeo.com>



RANDONNEE du 04 Octobre 2020
Forcalquier 04 (la mère des fontaines)

Départ : 7 h30 de la Halle de Martigues.

Durée : 5h00

Dénivelé cumulé positif: 650 m

Distance : 15 Kms

Cotation : P2 T1

Carte IGN: 3342OT Manosque Forcalquier

Le départ de la randonnée se fera devant l'école de musique et de danses de Forcalquier, nous nous dirigerons plein nord en empruntant les GR6 et GRP (tour de la montagne de Lure) qui nous accompagneront tout au long de notre ascension matinale.

Sur notre chemin nous pourrions voir les Moures (*curiosité géologique composée de rochers en forme de champignons, arches et vasques*),
et si le beau temps le permet nous pourrions avoir de belles vues sur les Préalpes,

au bout de notre GR/GRP nous arriverons au clos de Melly où nous pourrions prendre notre casse croute tiré du sac.

L'après midi sera consacré en grande partie d'une belle descente plein sud balisée de jaune, (*nombreux bois de chênes, accompagnée de sources et autres fontaines*) dans le ravin du Grand-Travers. Après une dernière montée vers l'ouest nous retrouverons notre GR/GRP du matin qui nous remmènera vers l'école de musique où nous attendra notre Bus du retour.

Recommandations :

- * *Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.*
- * *Chaussures de marche tiges hautes Recommandée.*
- * *Bâtons de marche utiles*
- * *1,5 litre d'eau minimum par personne.*
- * *Divers : appareil photo, jumelles...*
- * *Suivre l'animateur de tête*
- * *Respecter les consignes et faire preuve de prudence*

ANIMATION: Gérard et Thierry

Tel:06 21 15 82 35