



**ACCOMPAGNATEUR
EN MONTAGNE®**



Rando Légendes et grottes au sommet Trois Croix du Rocher de Roquebrune sur Argens

Dimanche 31 Mai 2020

[Inscription ici](#)

Tarif : 25 € / personne

Un **sommet très marquant** avec ses **trois immenses croix** au sommet caractéristiques et, **visibles de loin**. Une **terre de légendes** bordée par les **eaux de l'Argens**. Comme au **centre du Var** ! Une distance et un dénivelé très raisonnables mais **une montée au sommet, plus plaisante et technique**, pour un **déjeuner vertigineux**. Un **panorama complet** : des Préalpes d'Azur à la Sainte Beaufort en passant par les Gorges de Blavet, l'Estérel et le Golfe de Fréjus - Saint Raphaël. Une **immersion forestière paisible** ensuite pour trouver la **curiosité de multiples grottes**, dont une habitée par un **ermite**, avec qui nous aurons peut-être la chance d'échanger. Et pour les volontaires, en fin de parcours, une **escapade vers des failles rocheuses** abritant une chapelle... des **lieux étranges et déroutants** !

Une journée entière pour prendre le temps d'un dénivelé de 400 mètres pour une distance totale de 12 kilomètres.



Le parcours de cette journée de randonnée pédestre peut faire l'objet d'une adaptation sur le terrain en fonction des conditions météorologiques, de la capacité physique et de l'équipement des participants.

Déroulement de la randonnée :

Le trek (randonnée) reste une pratique sportive. Il est nécessaire d'y être préparé. Toutefois, votre guide restera attentif au niveau général du groupe pour adapter votre parcours en cours de journée, et éventuellement proposer des variantes à certains participants lors de la pause déjeuner notamment, toujours en considération de l'évolution des conditions météorologiques. La journée se déroule intégralement à l'extérieur, ponctuée d'interventions sur la compréhension de l'écologie du milieu naturel traversé.

Restauration :

Il est nécessaire de prévoir son déjeuner personnel pour cette journée, à emporter dans son sac à dos. Le déjeuner sera pris en cours de randonnée, loin de tout, sous forme de pic nique. Pensez notamment à prendre de l'eau en suffisance, à raison de deux litres par personne, dans une gourde ou bouteille d'eau classique. **Le dessert pourrait être participatif, où chacun amène en plus une petite chose à partager avec les autres, pour un moment d'exception au sommet des Trois Croix !**

Inscription et nombre de participants :

La réalisation de cette journée de randonnée pédestre **est confirmée à partir de 6 participants**. Après votre **inscription à l'aide du formulaire ci-dessous**, vous serez averti de la confirmation du départ de cette randonnée par mail et/ou par SMS. **Le groupe ne pourra pas dépasser 10 participants, soyez donc dans les premiers inscrits pour être certain de pouvoir participer !**

Pour nous faciliter la gestion des inscriptions, merci de vous préinscrire en cliquant sur le lien suivant : [Inscrivez-vous ici](#)

Confirmation météo :

Votre guide vous confirmera **le Samedi 30 Mai 2020 au soir** les prévisions météo pour le Dimanche avec la dernière actualisation **entre 18h et 19h**. Au printemps, et en zone de montagne près de la mer, les prévisions météo changent de jour en jour et il est **inutile de vouloir anticiper la météo dans la semaine** avant la réalisation de notre journée. Seules les dernières prévisions de la veille au soir pourront être fiables, et il est nécessaire de comparer plusieurs modèles météo pour être certain de la situation.

Assurance :

Dans le cadre de cette journée de randonnée pédestre encadrée par un professionnel diplômé d'Etat de l'activité, **votre participation est couverte par l'assurance en responsabilité civile professionnelle de Fabrice HENON, Accompagnateur en Montagne**. La fourniture d'un certificat médical n'est pas obligatoire. Mais n'hésitez pas à informer votre guide de tout élément de santé nécessaire à connaître avant le départ de la randonnée.

Paiement :

Le règlement de la journée de randonnée pédestre sous la lune (tarif de 25 € par personne) se fera **sur place** en fin de randonnée directement auprès de votre guide, **en espèces ou par chèque** à l'ordre de Fabrice HENON.

Équipement de randonnée :

- Chaussures montantes de randonnée, si possible, à défaut des chaussures basses de randonnée si vous n'avez aucun antécédent de traumatisme à la cheville.
- **Un sac à dos de randonnée suffisamment grand pour y placer un vêtement chaud et une veste coupe vent, et le pic nique pour le déjeuner.**
- **Une protection pluie pour le sac à dos.**
- **Des vivres de randonnée : chocolat, fruits secs, barres de céréals...**
- Pantalon léger de randonnée ou shot.
- Tee-shirt à manches courtes ou chemisette de randonnée.
- Polaire chaude.
- Veste coupe vent imperméable.
- Sous-gants légers.
- Une bouteille d'eau ou une gourde d'une contenance de deux litres.
- Une petite pochette dans votre sac à dos contenant vos papiers d'identité, votre carte Vitale, une petite fiche manuscrite indiquant votre âge, votre groupe sanguin, les médicaments éventuels pris à titre habituels, vos allergies éventuelles, vos antécédents médicaux les plus marquants.
- Petite pharmacie contenant vos médicaments et produits pharmaceutiques ou parapharmaceutiques personnels.
- Éventuellement : un tee-shirt de rechange.
- Casquette, crème solaire et lunettes de soleil.

Coordonnées de votre guide :

Fabrice HENON

Accompagnateur en Montagne

1 Avenue du Mont Saint Jean

06600 ANTIBES

Tél : 06 23 07 52 77

Mail : guidetreks@gmail.com

www.randomercantour.com

Votre guide de randonnée est un professionnel titulaire d'un Brevet d'Etat d'Accompagnateur en Montagne, déclaré en préfecture, titulaire d'une carte professionnelle en cours de validité, assuré en Responsabilité Civile Professionnelle, exerçant ce métier à l'année en profession libérale, et déclaré comme tel auprès des services de l'URSSAF (SIRET 79381341100030), formé au secourisme, et disposant d'une radio en lien direct avec les services du secours en montagne, ayant exercé par le passé plusieurs saisons hivernales comme pisteur secouriste d'un Centre Nordique, spécialiste de nivo-météorologie.

Rendez-vous sur place :

Le rendez-vous est fixé le **Dimanche 31 Mai 2020 à 9h45 sur le parking de la Chapelle Saint Roch, juste avant d'arriver au centre village de Roquebrune, sur la Route Départementale 7, une centaine de mètres après avoir passé le Pont d'Argens. Un covoiturage sera organisé pour se rendre sur place au départ du parking de l'Office de Tourisme de Mandelieu à 9h (immédiatement à la sortie d'autoroute Mandelieu Centre). En raison des règles sanitaires liées au Covid19, un seul passager par véhicule ne sera possible, avec port du masque obligatoire, quelque soit la taille du véhicule (les véhicules 7 et 9 places sont aussi concernées par cette règles). Pour se rendre de Mandelieu à Roquebrune sur Argens, le trajet sera exclusivement autoroutier, très facile sans risque de route étroite sinueuse de montagne !**