

## PARCOURS 2017



### JANVIER

Départ 9 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	7	18
Samedi	14	17
Samedi	21	3
Dimanche	22	
Samedi	28	2

Réunion et galette des rois 17H

Le ROC organise une marche de 20 kms dans les Alpilles

### FEVRIER

Départ 9 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	4	15
Samedi	11	20
Samedi	18	16
Samedi	25	14

### MARS

Départ 8H30

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	4	26
Dimanche	5	
Samedi	11	5
Samedi	18	33
Dimanche	19	
Samedi	25	24

Raid des Alpilles

Corima Drôme Provençale

### AVRIL

Départ 8H30

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	1	21
Dimanche	2	
Samedi	8	30
Dimanche	9	
Samedi	15	44
Lundi	17	45
Samedi	22	38
Dimanche	23	
Samedi	29	28

La Roger Pigeon

Granfondo Gassin golfe St Trop

Week end  
Verdon

## MAI

### Départ 8 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Lundi	1	41
Samedi	6	36
Lundi	8	48
Samedi	13	9
Samedi	20	44
Dimanche	21	
Jeudi	25	49
Samedi	27	23

Course Ufolep cs craven

## JUIN

### Départ 8 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Du 2 au 5 Stage dans les Pyrénées		
routiers et vététistes		
Samedi	3	35
Lundi	5	50
Samedi	10	13
Vendredi	16	
Samedi	17	32
Dimanche	18	
Samedi	24	23
Dimanche	25	

INFORMATIONS ULTERIEUREMENT

Mont Ventoux beaume de Venise

Barbecue

La mercan'tour

La GFNY Mont Ventoux

## JUILLET

### Départ 8 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	1	34
Samedi	8	37
Vendredi	14	42
Samedi	15	4
Samedi	22	13
Samedi	29	27

La Bouticycle Aigoual  
Ventoux

## AOUT

### Départ 8 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	5	47
Samedi	12	45
Mardi	15	34
Samedi	19	46
Samedi	26	30

Ventoux

## SEPTEMBRE

### Départ 8 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	2	
Dimanche	3	40
Samedi	9	39
Samedi	16	4
Samedi	23	43
Dimanche	24	
Samedi	30	50

Journée des Associations

Les Bosses de Provence

## OCTOBRE

### Départ 8H30

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	7	8
Samedi	14	29
Samedi	21	45
Samedi	28	22

## NOVEMBRE

### Départ 9 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Mercredi	1	25
Samedi	11	1
Samedi	18	31
Samedi	25	6

## DECEMBRE

### Départ 9 Heures

JOURS	DATE	Numéro
Samedi	2	7
Samedi	9	11
Samedi	16	12
Samedi	23	10
Samedi	30	29
Dimanche	31	Sylvestre

Meilleurs Voeux

1	96,3 km	Dén.670m
<p>St Martin de Crau  Maussane  Les Baux  Val d'enfer  Maillane  Graveson  Frigolet  Aramon  Théziers  Comps  Beucaire  Tarascon  Fontvieille  Barbegal  St Martin de Crau</p>		

2	84,3km	Dén.334m
<p>St Martin de Crau  Entressens  Miramas  Route du chemin de fer  D19  Carrefour autoroute  Route du camping  Eyguières  Aureille  Mouriès  Bas des fléchons  Maussane  Paradou  Route de l'Aqueduc  Barbegal  St Martin de Crau</p>		

3	80,4km	Dén.470m
<p>St Martin de Crau  Crrefour Samathane  Aureille  Col de la Figuière  Eyguières  Lamanon  Sénas  Orgon  Eygalières  Le Destet  Les fléchons  Maussane  St Martin de Crau</p>		

4	119km	Dén.679m
<p>St Martin de Crau  Entressens  Etang de l'olivier  St Chamas  La Fare  Coudoux  Les 4 Termes  Pélissanne  Lançon de Provence  Grans  Eyguières  Aureille  Mouriès  St Martin de Crau</p>		

5	109,5km	Dén.667m
<b>St Martin de Crau</b> <b>Moulès</b> <b>Fonvieille</b> <b>St Gabriel</b> <b>Tarascon</b> <b>Barrage Hydro</b> <b>Comps</b> <b>Monfrin</b> <b>Théziers</b> <b>Aramon</b> <b>Barbentane</b> <b>Friгоlet</b> <b>Graveson</b> <b>Maillane</b> <b>St Etienne du Grés</b> <b>St Rémy</b> <b>Les Antiques</b> <b>Bas des Fléchons</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de crau</b>		

6	84km	Dén.543m
<b>St Martinde Crau</b> <b>Samathane</b> <b>Aureille</b> <b>Eyguières</b> <b>Lamanon</b> <b>Alleins</b> <b>Le Calvaire</b> <b>Val de Cuech</b> <b>Salon de Provence</b> <b>Eyguières</b> <b>Aureille</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

7	76,5km	Dén.540m
<b>St Martin de Crau</b> <b>Entressens</b> <b>Etang de l'Olivier</b> <b>Miramas</b> <b>Grans</b> <b>Eyguières</b> <b>Aureille</b> <b>Chemin des Oliviers</b> <b>St Martin de Crau</b>		

8	95km	Dén.750 m
<b>St Martin de Crau</b> <b>Maussane</b> <b>les Baux</b> <b>Val d'enfer</b> <b>Maillane</b> <b>Graveson</b> <b>Les carrières</b> <b>Friгоlet</b> <b>boulbon</b> <b>Tarascon</b> <b>Paradou</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>9</b>	<b>121,5km</b>	<b>Dén.866m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Maussane</b> <b>Les Fléchons</b> <b>Mouriès</b> <b>Entressens</b> <b>Etang de l'Olivier</b> <b>St Chamas</b> <b>Cornillon</b> <b>Pont de Rhaud</b> <b>Grans</b> <b>Carrefour Autoroute</b> <b>La Samathane</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>10</b>	<b>85,5km</b>	<b>Dén.462m</b>
<b>St Martin de crau</b> <b>Samathane</b> <b>Carrefour autoroute</b> <b>Route du camping</b> <b>Lamanon</b> <b>Douneau</b> <b>Sénas</b> <b>Orgon</b> <b>Eygalières</b> <b>Le Destet</b> <b>Mouriès</b> <b>Bas des fléchons</b> <b>Maussane</b> <b>St Martin de crau</b>		

<b>11</b>	<b>89,6km</b>	<b>Dén.491m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Samathane</b> <b>Carrefour autoroute</b> <b>Route du camping</b> <b>Sénas</b> <b>Orgon</b> <b>Eygalières</b> <b>Aureille</b> <b>Chemin des Oliviers</b> <b>Mouriés</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>12</b>	<b>90km</b>	<b>Dén.485m</b>
<b>St Martin de crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Eyguières</b> <b>Salon de Provence</b> <b>Pélissanne</b> <b>Lançon de Provence</b> <b>Grans</b> <b>Miramas</b> <b>Entressens</b> <b>Mouriès</b> <b>Le Bas des Fléchons</b> <b>Maussane</b> <b>St Martin de crau</b>		

13	132km	Dén.1082m
St Martin de Crau Tarascon Redessan St Gervasy Cabrières Poulx Pont St Nicolas D112 Collias Cabrières St Gervasy N86 D2 Meynes Tarascon St Gabriel Paradou St Martin de Crau		

14	118km	Dén.952m
St Martin de Crau Mouriès Eyguières Salon de Provence Val de Cuech Vernègues Alleins Lamanon Eyguières Roquemartine Destet Les Fléchons Maussane Paradou Barbegal Moulès St Martin de Crau		

15	98km	Dén.605m
ST Martin de Crau Mouriès Chemin des Oliviers Aureille Eyguières Lamanon Mallemort Cheval blanc Cavaillon Orgon Eygalières Le Destet Les Fléchons Maussane St Martin de Crau		

16	103km	Dén.402m
St Martin de Crau Mouriès Les Fléchons Maussane Route du Golf St Gabriel Tarascon Fourques Arles Mas Thibert Raphèles Moulès St Martin de Crau		

<b>17</b>	<b>92,5km</b>	<b>Dén.404m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Grans</b> <b>Lançon de Provence</b> <b>D19</b> <b>La Fare les Oliviers</b> <b>St Chamas</b> <b>Miramas</b> <b>Entressens</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>18</b>	<b>91km</b>	<b>Dén.692m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Grans</b> <b>Lançon</b> <b>Pélissanne</b> <b>Route de Lambesc</b> <b>D22</b> <b>Vernègues</b> <b>Alleins</b> <b>Lamanon</b> <b>Aureille</b> <b>Les oliviers</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b> <b>Caphan</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>19</b>	<b>112km</b>	<b>Dén.1142m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Le Destet</b> <b>Eygalières</b> <b>Cavaillon</b> <b>Vidauque</b> <b>Trou du Gari</b> <b>Mallemort</b> <b>Lamanon</b> <b>Eyguières</b> <b>Aureille</b> <b>Chemin des Oliviers</b> <b>Mouriès</b> <b>Bas des Fléchons</b> <b>Maussane</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>20</b>	<b>109km</b>	<b>Dén.951m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>St Etienne du Grès</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>Maussane</b> <b>Les Fléchons</b> <b>Eygalières</b> <b>Orgon</b> <b>Sénas</b> <b>Roquemartine</b> <b>Aureille</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b>		



<b>21</b>	<b>107km</b>	<b>Dén.1249m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Le Destet</b> <b>Col de la Figuière</b> <b>Aureille</b> <b>Eyguières</b> <b>Roquemartine</b> <b>Le Destet</b> <b>Les fléchons</b> <b>Maussane</b> <b>Paradou</b> <b>Aqueduc</b> <b>Fontvielle</b> <b>Les Baux</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>St Remy</b> <b>Les Antiques</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>22</b>	<b>95km</b>	<b>Dén.711m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Le Destet</b> <b>Eygalières</b> <b>Mollègès</b> <b>Eyragues</b> <b>Maillane</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>Les Baux</b> <b>Les Fléchons</b> <b>Chemin des Oliviers</b> <b>Aureille</b> <b>Carrefour du Merle</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>23</b>	<b>126km</b>	<b>Dén.1025m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Eygalières</b> <b>Cavaillon</b> <b>Fontaine du Vaucluse</b> <b>Lagne</b> <b>Cabrières d'Avignon</b> <b>N100</b> <b>Oppède le Vieux</b> <b>Cavaillon</b> <b>Orgon</b> <b>Eyguières</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>24</b>	<b>105km</b>	<b>Dén.813m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Les Fléchons</b> <b>St Rémy</b> <b>St Etienne du Grès</b> <b>St Gabriel</b> <b>Tarascon</b> <b>Boulbon</b> <b>Frigolet</b> <b>Graveson</b> <b>Maillane</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>Maussane</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>25</b>	<b>103km</b>	<b>Dén.586m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Moulès</b> <b>Arles</b> <b>N113</b> <b>St Gilles</b> <b>Bellegarde</b> <b>Redessan</b> <b>Jonquièrre st Vincent</b> <b>Tarascon</b> <b>Paradou</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>26</b>	<b>110km</b>	<b>Dén.749m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Aureille</b> <b>Eyguières</b> <b>Grans</b> <b>Lançon de provence</b> <b>Pélissanne</b> <b>Les 4 Termes</b> <b>Coudoux</b> <b>La Fare les Oliviers</b> <b>Entressens</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>27</b>	<b>98km</b>	<b>Dén.772m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Grans</b> <b>Lançon de Provence</b> <b>Pélissanne</b> <b>Aurons</b> <b>Alleins</b> <b>Lamanon</b> <b>Eyguières</b> <b>Roquemartine</b> <b>Col de la Figuière</b> <b>Chemin des Oliviers</b> <b>Les Fléchons</b> <b>Maussane</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>28</b>	<b>127km</b>	<b>Dén.1182m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>St Etienne du Grés</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>Les Baux</b> <b>Les Fléchons</b> <b>Le Destet</b> <b>Roquemartine</b> <b>Eyguières</b> <b>Alleins</b> <b>Le Calvaire</b> <b>Pélissanne</b> <b>Lançon de Provence</b> <b>Grans</b> <b>Miramas</b> <b>Entressens</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>29</b>	<b>81,5km</b>	<b>Dén.525m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Pont de Crau</b> <b>Fonvieille</b> <b>St Etienne du Grés</b> <b>St Remy</b> <b>Les Antiques</b> <b>Les Bas des Fléchons</b> <b>Aureille</b> <b>La samathane</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>30</b>	<b>117,5km</b>	<b>Dén.837m</b>
<b>St Martin de crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Le Destet</b> <b>Eygalières</b> <b>Cavaillon</b> <b>Mallemort</b> <b>Alleins</b> <b>Le Calvaire</b> <b>Pélissanne</b> <b>Lançon de Provence</b> <b>Grans</b> <b>Eyguières</b> <b>Aureille</b> <b>Samathane</b> <b>St Martin de crau</b>		

<b>31</b>	<b>82,5km</b>	<b>Dén.465m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Carrefour du merle</b> <b>Grans</b> <b>Lançon de Provence</b> <b>Pélissanne</b> <b>Aurons</b> <b>Alleins</b> <b>Lamanon</b> <b>Eyguières</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>32</b>	<b>122,5km</b>	<b>Dén.888m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Grans</b> <b>Lançon de Provence</b> <b>Pélissanne</b> <b>St Cannat</b> <b>Rognes D543</b> <b>St Christophe</b> <b>Charleval</b> <b>Douneau</b> <b>Lamanon</b> <b>Eyguières</b> <b>Roquemartine</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>33</b>	<b>109km</b>	<b>Dén.987m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Eyguières</b> <b>Roquemartine</b> <b>Le Destet</b> <b>Les fléchons</b> <b>St Remy</b> <b>Le Grès</b> <b>St Gabriel</b> <b>Les Baux</b> <b>Maussane</b> <b>Barbegal</b> <b>Paradou</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>34</b>	<b>121km</b>	<b>Dén.623m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Fontvieille</b> <b>Tarascon</b> <b>Comps</b> <b>Remoulins D981</b> <b>Collias</b> <b>Cabrières</b> <b>St Gervasy</b> <b>Redessan</b> <b>Jonquièrre</b> <b>St Vincent</b> <b>Beaucaire</b> <b>St Gabriel</b> <b>Paradou</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>35</b>	<b>113km</b>	<b>Dén.1115m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Carrefour du merle</b> <b>Route du camping</b> <b>Salon</b> <b>Val de Cuech</b> <b>Aurons</b> <b>Alleins</b> <b>Lamanon</b> <b>Eyguières</b> <b>Roquemartine</b> <b>Le Destet</b> <b>Les fléchons</b> <b>St Rémy</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>36</b>	<b>111km</b>	<b>Dén.726m</b>
<b>St Martin de crau</b> <b>Grans</b> <b>Pont de Raud</b> <b>Cornillon</b> <b>St Chamas</b> <b>Château de calissane</b> <b>Les Baïsses</b> <b>Lançon</b> <b>Pélissanne</b> <b>Auron</b> <b>Alleins</b> <b>Lamanon</b> <b>Eyguières</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de crau</b>		

<b>37</b>	<b>127km</b>	<b>Dén.975m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Mouriès</b> <b>Le Destet</b> <b>Roquemartine</b> <b>Eyguières</b> <b>Grans</b> <b>Lançon</b> <b>Pélissanne</b> <b>D17</b> <b>Les 4 Termes</b> <b>Coudoux</b> <b>La Fare</b> <b>St Chamas</b> <b>Etang de l' Olivier</b> <b>Entressens</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>38</b>	<b>105km</b>	<b>Dén.428m</b>
<b>St martin de Crau</b> <b>Paradou</b> <b>Tarascon</b> <b>Beaucaire</b> <b>Redessan</b> <b>Bellegarde</b> <b>St Gilles</b> <b>D179</b> <b>N113</b> <b>Trinquetaille</b> <b>Arles</b> <b>Moulès</b> <b>St martin de Crau</b>		

<b>39</b>	<b>97km</b>	<b>Dén.536m</b>
<b>St martin de Crau</b> <b>Samathane</b> <b>Aureille</b> <b>Col de la Figuières</b> <b>Mollègès</b> <b>St Andiol</b> <b>Eyragues</b> <b>graveson</b> <b>Friгоlet</b> <b>Boulbon</b> <b>Tarascon</b> <b>St gabriel</b> <b>Paradou</b> <b>St martin de Crau</b>		

<b>40</b>	<b>106km</b>	<b>Dén.631m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Maussane</b> <b>Les Baux</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>Maillane</b> <b>Friгоlet</b> <b>Aramon</b> <b>Théziers</b> <b>Remoulins</b> <b>Tarascon</b> <b>fontvieille</b> <b>Moulès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>41</b>	<b>119km</b>	<b>Dén.775m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Grans</b> <b>Pont de Rhaud</b> <b>Cornillon</b> <b>St Chamas</b> <b>Château de Calissane</b> <b>Les Baïsses</b> <b>Lançon</b> <b>Pélissanne</b> <b>Auron</b> <b>Alleins</b> <b>Lamanon</b> <b>Eyguières</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>42</b>	<b>110km</b>	<b>Dén.1083m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Moulès</b> <b>Barbegal</b> <b>Fontvieille</b> <b>Le Grès</b> <b>Val d'enfer</b> <b>St gabriel</b> <b>Le Grès</b> <b>Les Antiques</b> <b>Les Fléchons</b> <b>Le Destet</b> <b>Les Oliviers</b> <b>Mouriès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>43</b>	<b>106km</b>	<b>Dén.666m</b>
<b>St Martin de Crau</b> <b>Maussane</b> <b>Les Baux</b> <b>Val d'Enfer</b> <b>Maillane</b> <b>Frigolet</b> <b>Aramon</b> <b>Théziers</b> <b>Remoulins</b> <b>Tarascon</b> <b>Fontvieille</b> <b>Moulès</b> <b>St Martin de Crau</b>		

<b>44</b>	<b>125km</b>	<b>Dén.908m</b>
<b>St Martin</b> <b>Entressen</b> <b>Etang de l'olivier</b> <b>St Chamas</b> <b>Direction Berre route de st Chamas</b> <b>Route des Baïsses</b> <b>Lançon</b> <b>D70 Cornillon</b> <b>Grans</b> <b>Route du camping</b> <b>Eyguières</b> <b>Roquemartine</b> <b>Destet</b> <b>Les Fléchons</b> <b>Maussane</b> <b>St Martin</b>		

<b>45</b>	<b>125km</b>	<b>Dén.993m</b>
St Martin de Crau ST Chamas La Fare Aqueduc de Roquefavour Ventabren Coudoux les Termes Lambesc Route de Pélissanne Carrefour D22 Vernègues Alleins Lamanon Eyguières Mouriès St Martin de Crau		

<b>46</b>	<b>85km</b>	<b>Dén.633m</b>
St Martin de Crau Mouriès Eygalières Mollégés Verquière Eyragues Maillane Val d'enfer Fontveille Moulès St Martin de Crau		

<b>47</b>	<b>143km</b>	<b>Dén.1369m</b>
St Martin Moulès Barbegal Fontveille Le grès Route de st Rémy Val d'enfer Le grès Route de St Rémy Les Antiques Les Fléchons Le destet Eygalières Orgon Roquemartine Le destet Les Oliviers Aureille Mouriès St martin		

<b>48</b>	<b>145km</b>	<b>Dén1066m</b>
ST Martin Entressens Etang de l'olivier St Chamas Les Baïsses Lançon Pélissane Auron Alleins Douneau Séna Eygalières Le Destet Les Fléchons Paradou Barbegal Moulès ST Martin		

**49**                      **111km**    **Dén.968m**

St Martin  
Fonvieille  
St Etienne du Grès  
Val d'enfer  
Les Fléchons  
Le destet  
Eygalières  
Orgon  
Senas  
Roquemartine  
Aureille  
Mouriès  
St Martin

**50**                      **137km**    **Dén.1048m**

St Martin  
Samatane  
Aureille  
Col de la Figuière  
Roquemartine  
Eyguières  
Grans  
Lançon  
Les Baïsses  
St Chamas  
Etang de l'olivier  
Entressen  
Mouriès le Destet  
Les Fléchons  
Maussane  
Paradou  
Barbegal  
Moulès  
St Martin