



ARTS SPORTS ET LOISIRS EN PAYS D'AIGUES

SECTION RANDONNEE

Tél : 04 90 07 36 50

RANDONNEES PEDESTRES 4ème trimestre 2011

TOUS LES DEPARTS SE FONT DE LA PLACE ST CHRISTOPHE A LA TOUR D'AIGUES ET LES DISTANCES SONT EVALUEES JUSQU'AU POINT DE DEPART DE LA RANDONNEE ET RETOUR.

COTATIONS PAR DIFFICULTES : PENIBILITE / TECHNIQUE RIEN : PAS DE ROCHER

P1 SENTIER PLAT SUR TERRAIN AGREABLE

T1 SENTIER EN BALCON OU PASSANT DANS DES ROCHERS FACILES

P2 LONG TRAJET AVEC DENIVELLATIONS FREQUENTES

T2 SENTIER AVEC RESSAULTS EXPOSES

P3 SENTIER AVEC PASSAGES PENIBLES

T3 RESSAULTS ROCHEUX PARFOIS EQUIPES ET DELICATS

Rappel : Participation aux frais de carburant d'un véhicule automobile pour accomplir une randonnée pédestre. Participation de 0,05 Euros par km et par personne transportée, depuis le départ aller et retour pour tout parcours aller-retour supérieur à 50 km. Péage éventuel en plus partagé par les occupants du véhicule.

Nous vous précisons que les sorties sont organisées par des accompagnateurs bénévoles.

La participation de chacun et chacune aux randonnées proposées s'effectue sous sa propre responsabilité. La personne doit apprécier ses capacités personnelles et sa résistance physique afin d'être en adéquation avec la cotation de la randonnée.

DATE : Samedi 10 septembre 2011

Départ : 8h00

Durée : 5h30

Distance AR : 75 km

Covoiturage : 3,7 €

Dénivelé : 300 m

Cotation : P2

Accompagnateur : Pierre FRUCTUS 09 77 87 70 77

Description : Plateau OPEDETTE (04) balade sur le plateau de Vachères entre Lure et Luberon

Départ Opedette, St Croix à Lauze, le Brec, Vachères, Croupatas, Labadie, le Saut de Moine et retour Opedette

Carte IGN 3243 OT et 3242 OT

DATE : Samedi 17 septembre 2011

Départ : 8h00

Durée : 6h00

Distance AR : 64 km

Covoiturage : 3,2 €

Dénivelé : 244m

Cotation : P2

Accompagnateur : Gilbert GRAND 06 13 55 76 57

Description : SUD LUBERON (84) Mérimodol : sur les traces des Vaudois . Départ du parking de l'école, traversée du vieux village jusqu'au mémorial des Vaudois, beau panorama sur la vallée de la Durance et le petit Luberon .Traversée de la forêt domaniale de la Font de l'Orme, remontée du vallon de la Galère, passage par la ferme des Mayorques et le pas de SER. Retour par petit Champeau et grand Champeau et chemin de Bon Puits. Pas de difficultés hormis longueur.

Carte IGN 3143 OT

DATE : Samedi 24 septembre 2011

Départ : 8h30 **Durée** : 4h00 **Distance AR** : 80 km **Covoiturage** : 4€

Dénivelé : 450 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : Gilles MARQUAIRE 04 90 09 84 13

Description : SAINTE VICTOIRE NORD (13) Montée du col de Porte au Pic des Mouches (1010 m) entre Vauvenargues et Pourrières et retour par une boucle à ce col.

Carte IGN 3244 ET

DATE : Samedi 1^{er} octobre 2011

Départ : 7h30 **Durée** : 5h30 **Longueur** : 13 km **Distance AR** : 146 km **Covoiturage** : 7,3€

Dénivelé cumulé : 720 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : Hélyane SAMUEL 06 87 53 18 50

Description : FLASSANS (84) : Les Abeilles . La chapelle St Jean, la Combe de la Canaud, beau parcours au pied du Ventoux.

Carte IGN 3140 ET

DATE : Samedi 8 octobre 2011

Départ : 8h30 **Durée** : 4h30 **Distance AR** : 160 km **Covoiturage** : 8€

Dénivelé : 250 m **Cotation**: P2T1 **Accompagnateur** : Alcino DINIZ 04 90 09 62 20

Description : LAC de SAINTE CROIX du VERDON (83) : Départ de Bauduen, boucle en forêt et bord du lac dans le beau cadre du Verdon et maillot pour les sangs chauds.

Carte IGN 3442 OT

DATE : Mardi 11, mercredi 12 et jeudi 13 octobre 2011

Rando de 3 jours organisée par Pierre FRUCTUS 09 77 87 70 77 pierre.fructus@wanadoo.fr

Départ le mardi 11 à 8h00 . **Trajet AR** : 110 km jusqu'à Banon où les voitures seront laissées.

1^{er} jour : Banon-Revest du Bion . **Durée** : 4h30 **Dénivelé** : 200 m **Cotation** : P2

Gite Lou Pasqtoun 04 90 76 55 40 **Nuité** : 15 €, **PD** : 5 €, **Repas à côté** : 14 €

2^{ème} jour : Revest du Bion-Montfroc . **Durée** : 6 h **Dénivelé** : 350 m **Cotation** : P2

Gite les Ricoux 04 92 62 08 33 ou 06 61 57 66 12 . **Demi pension** entre 34€ et 47€ selon type de logement.

3^{ème} jour : Montfroc-Banon. **Durée** : 8h **Dénivelé** : 600 m **Cotation** : P2 (passage P3). Arrivée à Banon où sont récupérés les véhicules. Cette étape semble longue mais seul le départ est difficile, ensuite c'est une longue descente douce sur Banon.

Pour réservation joindre Pierre avant le 18 par internet.

DATE : Samedi 15 octobre 2011

Départ : 8h00 **Durée** : 5h00 **Distance AR** : 200 km **Covoiturage** : 10 €

Dénivelé : 515m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : Gilbert GRAND 06 13 55 76 57

Description : LE COUSSON et chapelle St Michel de Cousson (04)

Départ de Entrages (10 km au sud de Digne). Pas de difficultés.

Montée à la chapelle St Michel de Cousson, cheminement sur l'arête du sommet secondaire du Cousson, panorama à couper le souffle, descente vertigineuse sur le pas de Boudillon, passage à l'oratoire de St Michel, puis à la fontaine des hautes bâties et retour à Entrages par un magnifique sentier en forêt.

Carte IGN 3440 ET

DATE : Samedi 22 octobre 2011

Départ : 7h30 **Durée** : 6h00 **Longueur** : 16,5 km **Distance AR** : 185 km **Covoiturage** : 9 €

Dénivelé : 800 m **Cotation** : P3 T2 **Accompagnateur** : René MACCARIO 04 90 07 36 50

Description : LE GRAND MARGES (83) GORGES DU VERDON. Sommet situé sur la rive sud des Gorges du Verdon. Parcours très varié et assez sportif surtout au retour du sommet. La vue des crêtes est fabuleuse, le passage dans la forêt à l'automne inoubliable. Le départ se fait au dessus Aguires (pour gagner du temps le matin et au retour). Montée régulière dans forêt de pins d'Autriche avec dans le dos la vue sur le lac de Sainte Croix. Arrivée après quelques escarpements au sommet (1 577 m), vue fabuleuse à gauche sur le Grand Canyon , à droite sur Canjuers, à l'ouest sur le lac et de face vers les Préalpes du Chiran et Moure de Chanier. Ensuite cheminement sur plateau de Lapiaz jusqu'au coude et descente raide dans une hêtraie parsemée de houx (couleurs surprenantes). Le retour se fait dans une zone semi-forestière entrecoupée d'escapements avec vue sur les gorges jusqu'au Col d'Iloire.

J'avais proposé cette randonnée en octobre 2000. Elle est certes un peu physique, mais certainement inoubliable.

Carte IGN 3242 OT

DATE : Samedi 29 octobre 2011

Départ : 8h30 **Durée :** 6h00 **Longueur :** 15 km **Distance AR :** 20 km **Covoiturage :** 1 €

Dénivelé : 650 m **Cotation :** P2 **Accompagnateur :** Gilles MARQUAIRE 04 90 09 84 13

Description : LUBERON (84) Le Mourre Nègre au départ de Cabrières.

Une grande classique de l'association qui a l'avantage d'être sur place.

Carte IGN

DATE : Samedi 5 novembre 2011

Départ : 8h30 **Durée :** 5h00 **Distance AR :** 104 km **Covoiturage :** 5,2 €

Dénivelé : 400 m **Cotation :** P2 **Accompagnateur :** Hélyane SAMUEL 06 87 53 18 50

Description : CHAINE de L'ETOILE (13) . Au départ de Mimet , le col Ste Anne, Le Pilon du Roi, L'Etoile, La Grande Etoile. Un aller-retour sur l'un des plus beaux parcours panoramiques de la région Marseillaise.

Carte IGN 3145 ET et 3244 ET

DATE : Samedi 12 novembre 2011

Départ : 8H00 **Durée :** 6h00 **Longueur :** 18 km **Distance AR :** 90 km **Covoiturage :** 4,5 €

Dénivelé : 750 m **Cotation :** P2 T1 **Accompagnateur :** JM MASCART 04 90 07 34 96

Description : SAINTE VICTOIRE (13). Parcours en boucle au départ de Bimont. Ce circuit sur la partie ouest du massif passe par le Prieuré et le refuge Ste Victoire, par la croix de Provence, le refuge Cézanne, le barrage Zola et le barrage Bimont.

Carte IGN 3244 ET

DATE : Samedi 19 novembre 2011

Départ : 8h00 **Durée :** 6h00 **Distance AR :** 64 km **Covoiturage :** 3 €

Dénivelé : 380 m **Cotation :** P2 **Accompagnateur :** Gilbert GRAND 06 13 55 76 57

Description : BONNIEUX - COMBE de LOURMARIN - CAP de SERRE (84).

Départ de Bonnieux du cimetière, circuit en boucle très ombragé et très agréable, passage au pont à la coquille (et à la grotte des Brigands en facultatif), franchissement de la combe de Bonnieux, passage à l'auberge de l'Aigue Brun, montée au cap de Serre, belle vue circulaire, retour vallon Serre et la Chabarelle.

Carte IGN 3243 OT

DATE : Samedi 26 novembre 2011

Départ : 8h00 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 15 km **Distance AR :** 80 km **Covoiturage :** 4 €

Dénivelé : 660 m de montée et 1100 m de descente **Cotation :** P2 T1

Accompagnateur : Jean-Marie MASCART 04 90 07 34 96

Description : Le BAS des FALAISES de la SAINTE VICTOIRE (13)

Randonnée en ligne. Il y a donc navette de véhicules entre le parking de St Ser et celui du Tholonet. Cette balade au pied des falaises d'escalade passe par l'Ermitage de St Ser, le refuge Baudinot, une carrière de marbre, le refuge Cezanne, le site de Roques Hautes, la seconde carrière de marbre, l'aqueduc de Doudon, l'aqueduc romain et le Tholonet. Elle est proposée dans le sens descendant (plus facile).

Carte IGN 3244 ET

DATE : Samedi 3 décembre 2011

Départ : 8h00 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 10 km **Distance AR :** 114 km **Covoiturage :** 5,7 €

Dénivelé : 400 m **Cotation :** P2 T2 **Accompagnateur :** René MACCARIO 04 90 07 36 50

Description : CALANQUES - LE CAP MORGIOU (13). Itinéraire fabuleux où la vue est dégagée sur l'ensemble du parcours.

Départ du parking des Baumettes, passage en crête jusqu'à l'extrémité du cap Morgiou qui représente un endroit fabuleux pour déjeuner. Retour par corniche du Renard, et certainement par anse et cap de Sugiton. Quelques passages aériens et rocheux, mais sans grosses difficultés pour ceux qui n'ont pas le vertige.

J'avais déjà proposé cette randonnée en ... janvier 2000

Carte des Calanques

DATE : Samedi 10 décembre 2011

Départ : 8h30 **Durée :** 4h30 **Distance AR :** 30 km **Covoiturage :** 1,5 €

Dénivelé : 250 m **Cotation :** P1 **Accompagnateur :** Alcino DINIZ 04 90 09 62 20

Description : CRETES du LUBERON EST (84). Départ de l'aire des Masques et retour par le Ramagou. Il y aura navette de véhicules.

Carte IGN 3243 OT

➤ INFORMATIONS DIVERSES

Pour ceux qui ne se sont pas encore réinscrits et qui souhaitent le faire, merci de le faire auprès du secrétariat de l'association les mardi et jeudi de 16h30 à 18h00.

La participation aux covoiturages a été passée à 0,05 € par km.

Un programme bien chargé, qui a été rapidement bouclé en 2 jours. Merci à tous les accompagnateurs bénévoles pour leur réactivité.

En apparence peu de randonnées très faciles, mais les accompagnateurs sauront surtout en début de saison, calquer la vitesse sur ceux qui n'ont pas encore le bon rythme.

En revanche, ceux qui ont un doute sur leur capacité à réaliser la randonnée sont invités à appeler l'accompagnateur avant. Il en est de même pour ceux qui ont un doute en cas de météo incertaine.

Attention pour les nouveaux : l'heure de départ est précise. Il faut arriver au parking St Christophe au moins cinq minutes avant le départ, voire plus si vous devez partir avec un autre véhicule que le vôtre.

Il est possible que le 17 décembre 2011 une randonnée courte soit ajoutée : je vous invite à consulter vos mails car l'information pourrait n'être donnée que quelques jours avant .

L'apéritif buffet de la Rando aura lieu le samedi 14 janvier 2012 vers 19h00 après la rando. L'information sera redonnée et détaillée en temps voulu.

Sur ce, bon courage et à bientôt sur les sentiers !

René MACCARIO