



ARTS SPORTS ET LOISIRS

PAYS D'AIGUES

SECTION RANDONNEE

Tél : 04 90

07 52 06

RANDONNEES PEDESTRES 4ème trim estre 2010

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 ROCHE

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 RESSAUX EXPOSES

P3 SENTIER AVEC PASSAGES PENIBLES - T3 RESSAUX ROCHEUX PARFOIS EQUIPES ET DELICATS

Rappel : Participation aux frais de carburant d'un véhicule automobile pour accomplir une randonnée pédestre. Participation de 0,040 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 de chacune aux randonnées proposées s'effectue sous sa propre responsabilité. Le participant doit apprécier ses capacités personnelles et sa résistance physique afin d'être en adéquation avec la cotation de la randonnée.

Date : 18 septembre 2010

Départ : 8h00 **Durée :** 5h30 **Distance AR :** 98 km **Coût :** 3,90 €

Dénivelé : 430m **Cotation :** P2 **Accompagnateur :** G. GRAND - Tél: 06 13 55 76 57

Description : .Circuit des Aiguiers à St Saturnin d'Apt (84). Circuit sur pistes et sentiers - passage par le Mt Cluyer, table orientation, pique nique près de la borie de la cassette, passage aux aiguiers de Besson, de Baralie, de Gayeoux et l'ancien village de Travignon et ses superbes aiguiers .
Pas de difficulté , longueur du parcours 14 km.

Carte : IGN 3242 OT

Date : 25 septembre 2010

Départ : 8h00 **Durée :** 5h30 **Distance AR :** 126 km **Coût :** 5,00 €

Dénivelé : 350 m **Cotation :** P1 **Accompagnateur :** G. GRAND - Tél : 06 13 55 76 57

Description : Simiane la Rotonde (04) : départ du village, belle balade à travers le plateau, couvert de forêts entrecoupées d'immenses étendues de lavande (avait été fait en 2005)

Carte : IGN 3242 OT

Date : 02 octobre 2010

Départ : 8h00 **Durée** : 5H30 **Distance AR** : 135 km **Coût** : 5,40 €

Dénivelé : 256 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : J.M MASCART - Tél : 04 90 07 34 96

Description : Les crêtes de Lure (04) : au départ de la station de Lure , une boucle sur les crêtes qui sera partielle pour une rando de début de saison. Magnifique vue sur la vallée du Jabron et les massifs environnants.

Carte : IGN 3341 OT

Date : 09 octobre 2010

Départ : 8h00 **Durée** : 4h30 **Distance AR** : 120 km **Coût** : 4,80 €

Dénivelé : 200 m **Cotation** : P1 **Accompagnateur** : A. DINIZ - Tél : 04 90 09 62 20

Description : APT (84) - Départ de la gare d'Apt. Sentier sans difficultés sur les hauts plateaux du Vaucluse avec de jolies vues et peut-être les couleurs d'automne.

Carte : IGN 3242 OT

Date : 16 octobre 2010

Départ : 8h30 **Durée** : 4h30 **Distance AR** : 135 km **Coût** : 5,40 €

Dénivelé : 250 m **Cotation** : P2 - 1 passage T2

Accompagnateur : R. MACCARIO - Tél 04 90 07 52 06

Description : Circuit au départ de Tourves (83) : passage dans le village et ses fontaines, montée par un magnifique itinéraire à la chapelle St Probase, ensuite descente un peu raide et passage partiel dans les gorges du Caramy (eau et fraîcheur) qui ne sera pas fait dans sa totalité, et retour par un itinéraire facile à Tourves .

Carte :

Date : 23 octobre 2010

Départ : 8h30 **Durée** : 5h30 **Distance AR** :80 km **Coût** : 3,20 €

Dénivelé : 500 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : E. SAMUEL - Tél : 04 90 07 72 31 ou 06 87 53 18 50

Description : Rians (83) - La montagne Artigues, belle balade en crête entre Artigues et Esparon , villages très pittoresques (avait été fait il y a quelques années).

Carte :

Date : 30 octobre 2010

Départ : 07h30 **Durée** : 5h00 **Distance AR** : 146 km **Coût** : 5,84 €

Dénivelé : 400 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : G. GRAND - Tél : 06 13 55 76 57

Description : Les Calanques (13) - Départ de Callelongue, itinéraire sportif qui vous entrainera de calanque en calanque, avant d'aller sur le plateau qui domine Marseille et la grande bleue . Au départ , cheminement en bord de mer jusqu'au col de Cortiou , puis retour à Callelongue par l'intérieur du massif . Difficultés : quelques passages rocheux escarpés.

Carte : I Gn 3141 ET

Date : Samedi 6 novembre 2010

Départ : 7h00 **Durée** : 6h00 **Distance AR** : 230 km **Coût** : 9,20 €

Dénivelé : 1040 m **Cotation** : P3 **Accompagnateur** : J.M. MASCART - Tél : 04 90 07 34 96

Description : Le Pic de Couar (04) - Au départ de Archail (nord est de Digne), ce pic offre un panorama de 360 ° sur les massifs environnants, la montée est un peu longue, mais la vue remarquable.

Carte : IGN 3440 ET

Date : Samedi 20 novembre 2010

Départ : 8h30 **Durée** : 5h00 **Distance AR** : 80 km **Coût** : 3,20 €

Dénivelé : 510 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : G. GRAND - Tél : 06 13 55 76 57

Description : Le Mourre de Flamarin (84) - Au départ de Oppède le Vieux : paysage grandiose dans la monté de la combe de Combrès. Arrivée sur la route des crêtes. Visite du bastidon du Pradon et pique nique dans un environnement agréable . Descente par le Mourre de Flamarin (passage caillouteux), puis retour à Oppède par la forêt. Longueur 13 km.

Carte : IGN 3142 OT

Date : Samedi 27 novembre 2010

Départ : 8h30 **Durée** : 4h30 **Distance AR** : 120 km **Coût** : 4,80 €

Dénivelé : 400m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : H. SAMUEL - Tél : 04 90 07 72 31

Description : Aureille (13) massif des Alpilles La Tour des Opies , le point culminant des Alpilles La Crau

Carte : IGN

Date : Samedi 4 décembre 2010

Départ : 8h30 **Durée** : 4h30 **Distance AR** : 40 km **Coût** : 1,60 €

Dénivelé : 500m **Cotation** : P2T1 **Accompagnateur** : A. DINIZ - Tél : 06 16 18 38 74

Description : Le Luberon (84) - Au départ de Vaugines, retour à Lourmarin, montée par le GR9 et retour par la combe des cavaliers. Prévoir petite navette.

Date : Samedi 11 décembre 2010

Départ : 8h30 **Durée** : 4h30 **Distance AR** : 110 km **Coût** : 4,40 €

Dénivelé : 560 m **Cotation** : P3T3 **Accompagnateur** : R. MACCARIO - Tél : 04 90 07 52 06

Description : Sainte Victoire (13) : Croix de Provence par le pas de l'Aiglon et le Garagai (tracé noir) . Parcours fabuleux en balcon , demande une attention particulière due à l'exposition (déconseillé aux personnes sujettes au vertige). Départ du parking des 2 Aiguilles. Retour par le Pas du Berger et au parking du plan d'Anchoix. Courte navette de véhicules.

Carte :

*Pour ceux qui n'ont pas encore pris la licence FFRP et qui désirent le faire,
le tarif est de 20,90 € pour l'année à venir .*