



SECTION RANDONNEE

Tél : 06 80 23 52 35

RANDONNEES PEDESTRES 1^{er} trimestre 2015

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 RESSAUTS EXPOSES

P3 SENTIER AVEC PASSAGES PENIBLES

T3 RESSAUTS 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 .

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 janvier 2015

Départ : 8h00 Durée : 4h00 longueur : 10 km Distance AR : 120 km Covoiturage : 6€

Dénivelé : 250m Cotation : P1P2 Accompagnateur : Pierre FRUCTUS Tél: 0680708579 / 0490077708

Description : QUINSON : LE BAS VERDON (83) On laisse les voitures au pont de Quinson. Les infrastructures (passerelles en bois et en métal) qui permettent de longer le Verdon parfois au niveau de l'eau viennent d'être restaurées jusqu'au niveau de la chapelle st Maxime, auprès de laquelle on accède par le ravin de St Maxime. Au retour, on peut rejoindre le parking soit par le GR 99, soit en retournant par le fil de l'eau (plus court mais plus beau) par une descente un peu glissante par sol humide. Le Verdon apporte sa fraîcheur et ses reflets de toute beauté.

Carte IGN 3343 OT

Date : Samedi 17 janvier 2015

Départ 8h00 **Durée** 4h30 **Longueur** : 15 km **Distance AR** : 110 km **Covoiturage** : 5 € 50

Dénivelé : 300m **Cotation** : P1T1 **Accompagnateur** : Philippe CHABENAT Tél : 06 70 03 06 04

Description : ORGON/EYGALIERES : La Chapelle Sainte Sixte (13)

Départ du chemin de l'Aiguille, prendre le sentier à gauche entre le vallon et le sommet de l'Aiguille, puis longer le canal des Alpilles. A l'intersection au point 79, tourner à gauche, ce sentier nous mènera vers la tour de guet à la tête du long jean. Redescendre par le sentier très étroit direction chapelle Sainte Sixte puis le retour vers le point de départ se passera par le sentier GR 653D.

Carte IGN 30420T

Date : Samedi 24 janvier 2015

Départ : 8h30 **Durée** : 4h00 **Longueur** : 9,5 km **AR** : 164 km **Covoiturage** : 8€+péage

Dénivelé : 400m **Cotation** P2 **Accompagnateur** : René MACCARIO Tél : 06 80 23 52 35

Description : CIRCUIT GD TETE LA CIOTAT (13)

Très beau circuit relativement court où la vue est souvent magnifique .

Départ de la Ville de La Ciotat, montée au sémaphore au milieu de murs de pierres sèches avec vue sur la Ciotat, passage à la chapelle St Croix, la végétation prend de plus en plus un caractère maritime puis arrivée au sémaphore (pique-nique).

Retour par un autre chemin plus proche du Bec de l'Aigle avec un supplément permettant de passer à la calanque du Mugel et de Figuerolles. Si le temps est lumineux, les vues sont inoubliables.

Carte IGN

Le soir à 18 h30, buffet annuel à la salle du haut de Arts Sports et Loisirs (ancienne crèche)

L'association apporte les boissons, merci de garnir en salé ou sucré.

---- Important de signaler auparavant votre présence par tél ou mail ----

Date : Samedi 31 janvier 2015

Départ : 8h30 **Durée** : 5h00 **Distance AR** : 20 km **Covoiturage** : 1€

Dénivelé : 700 m **Cotation** : P2T1 **Accompagnateur** : Philippe CALMON Tél : 04 90 07 76 24

Description : GRAND LUBERON (84)

Départ de Mirail (Font Joyeuse), montée au Couleton puis GR jusqu'à la crête. Descente par le Colet Redon, la piste forestière et le Jas de Thomas.

Carte IGN

Date : Samedi 7 février 2015

Départ : 8h00 **Durée** : 5h30 **Longueur** : 15 km **Distance AR** : 160km **Covoiturage** : 8 €

Dénivelé : 500 m **Cotation** : P2T1 **Accompagnateur** : Pilippe CHABENAT Tél : 06 70 03 06 04

Description : ST SATURNIN les APT- AYGUIERS d'AURIBEAU

Départ des Longuets, un circuit des ayguiers en passant par celui des Bessons, puis sommet de Cluyer, Brégavon, ayguiers de Travignon, le pas de la Femme, et enfin Caulet. Circuit en boucle.

Carte IGN 32420T

Date : Samedi 14 février 2015

Départ : 8h30 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 16 km **Distance AR :** 70 km **Covoiturage :** 3,5€
Dénivelé : 500m **Cotation:** P2T1 **Accompagnateur :** Philippe CALMON Tél : 04 90 07 76 24

Description : ST VICTOIRE (13) ouest

Départ de Bimont, sentier Imoucha jusqu'au pas de l'Escalette. Descente au refuge Cézanne , les Harmelins, carrière de Marbre, Doudon, barrage Zola , retour Bimont. Alternance de montées et de descentes toute la journée.

Carte IGN 3143 OT

Date : Samedi 21 février 2015

Départ : 8h00 **Durée :** 4h30 **Longueur :** 13 km **Distance AR :** 100 km **Covoiturage :** 5€
Dénivelé : 700 m **Cotation :** P2 **Accompagnateur :** Pierre FRUCTUS Tél : 04 90 07 77 08

Description : RUSTREL – LA GRANDE MONTAGNE (84)

Départ de Rustrel après le cimetière - passer devant le laboratoire de l'université de Nice - la Grande Combe – vallon de Touras – le Quintin – les Espagnols – le Buis – route du Silo – Ruines de Marinier - descente vers la citerne 133 – retour à Rustrel par le PR pédestre et cavalier.

Carte IGN 3242 OT

Date : Samedi 28 février 2015

Départ : 8h30 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 17 km **Distance AR :** 60 km **Covoiturage :** 3€
Dénivelé : 600m **Cotation :** P2T2 **Accompagnateur :** Philippe CHABENAT Tél : 06 70 03 06 04

Description : RIANNS : Colline St Pierre (83)

Départ du domaine de château Vignelaure, montée vers direction colline St Pierre. Nous passerons une partie du sentier en sous bois , une fois en hauteur, on pourra apprécier quelques belles vues panoramiques. Le casse croute se fera un peu plus tard (décalage d'une heure environ), après avoir descendu vers le bas vacon, puis une montée assez difficile. Une fois la difficulté passée , le casse croute s'impos, ainsi qu'une bonne récupération, puis montée sans grande difficulté vers la chapelle St Pierre en ruines . Descente assez raide et chemin de retour sur sentier assez calme .

Carte IGN 3240OT

Date : Samedi 7 mars 2015

Départ : 8 h00 **Durée :** 4h30 **Longueur :** 12 km **Distance AR :** 160 km **Covoiturage :** 8€ + péage
Dénivelé : 440 m **Cotation :** P2 T1 **Accompagnateur :** René MACCARIO Tél : 06 80 23 52 35

Description : CIRCUIT du GENDARME : CEYRESTE (13)

Circuit que j'ai proposé il y a 12 ans . Départ de la ville de Ceyreste - montée par vallon du Gendarme au milieu d'une végétation très abondante - progressivement le vallon devient de plus en plus encaissé au milieu des chants d'oiseaux – passage près d'un peuplement de cèdres au pied de falaises pour attendre la piste supérieure et le cabanon des Gardes (pique-nique – table – BBQ) Belle vue sur le Golfe d'Amour et la Ciotat . Après midi , descente par vallon très sauvage et très boisé du balcon des Mondons – passage près de vestiges humains (glacière) , pour terminer par sentier très agréable. Pas de difficultés, pour randonneurs moyens.

Carte IGN 3244 ET

Date : Samedi 14 mars 2015

Départ : 8h00 Durée : 5h00 Longueur : 10 km Distance AR : 160 km Covoiturage : 8 €

Dénivelé : 550m Cotation : P2T2 Accompagnateur : Pierre FRUCTUS Tél : 04 90 07 77 08

Description : le MONT PUGET par le COL de la GRANDE CANDELLE (13)

Départ de l'école d'Arts et d'Architecture de Luminy – col de Sugiton – Col de la Grande Candelle – Vallon de la grande Candelle par l'ouest -sentier Frager - Brèche de Guillemain - Chemin du Centaure Col de Sugiton – Luminy . Rando assez sportive sans risque de vertige . Splendides vues sur le site des Calanques.

Carte IGN 1/5000 les Calanques . 1/25000 3145 ET

Date : Samedi 21 mars 2015

Départ : 8 h00 Durée : 4h45 Longueur : 13 km DistanceAR : 130 km Covoiturage : 6,5€

Dénivelé : 500 m Cotation : P2 T1 Accompagnateur : Philippe CHABENAT Tél : 06 70 03 06 04

Description : COTE BLEUE – LA REDONNE (13)

Départ possible sur la D48e au niveau du panneau annonçant la barrière – suivre le départemental jusqu'au port de la Redonne – puis se diriger vers l'Est jusqu'à la calanque de l'Everine. En arrivant au pied du viaduc, emprunter à gauche le petit tunnel qui permet de se diriger vers le vallon du Perussier. Au bout de la montée, prendre la direction ouest, suivre la piste principale qui traverse le plateau et qui nous mène à la Redonne.

Carte IGN 3144 OT

Date : Samedi 28 mars 2015

Départ : 8 h00 Durée : 5h00 Longueur : 15 km DistanceAR : 30 km Covoiturage : 1,5€

Dénivelé : 700 m Cotation : P2 T1 Accompagnateur : Philippe CALMON Tél : 04 90 07 76 24

Description : GRAND LUBERON (84)

Départ de Cucuron, montée par l'Ermitage - la Tuilière - vallon de la Glacière et Moure Negre. Descente par le GR vers Cabrières puis traversée par les Courbons et retour à la Tuilière.

Carte IGN

Ne pas oublier le buffet du 24 janvier 2015 et de réserver !

BONNE ANNEE ET A BIENTOT SUR LES CHEMINS !