



ARTS SPORTS ET LOISIRS EN PAYS D'AIGUES

SECTION RANDONNEE

Tel : 06 80 23 52 35

RANDONNEES PEDESTRES 4ème trimestre 2012

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 15 septembre 2012

Départ : 8H00 **Durée :** 5H30 dont 2 sur GR 3 dans rivière **Longueur :** 10,5 km

Distance AR : 220 km **Dénivelé :** 150 m **Covoiturage :** 12 €

Cotation : P2T2T3 **Accompagnateur :** Pierre FRUCTUS 09 77 87 70 77

Description : GORGES du TOULOURENC (84)

Rando insolite dont plus de la moitié du temps se passe en marchant dans l'eau. Départ du pont de Veaux, puis GR 91 qui monte 40 mn et surplombe la rivière 1600 m sous le Ventoux nord. Arrivée à St Léger du Ventoux et descente vers le lit que l'on redescend sur 4 km. Cheminement facile sur les 2/3 du parcours mais plus difficile sur le dernier tiers avec petites chutes et trou d'eau. Si ces passages sont parfois délicats, il n'y a pas de vide, donc pas de vertige et pas de nage à prévoir.

Equipement : sandales ou chaussures platiqes déconseillées, prendre tennis usagées et maillot ou short suivant votre goût.

Hauteur d'eau variable, celle-ci peut atteindre 1 m de profondeur. Donc isoler dans le sac à dos tout ce qui est fragile, enfermé dans un sac poubelle. Bâtons souvent utiles pour pierres glissantes.

La veille, consulter les mails ou appeler une connaissance, car si la météo est défavorable, la sortie serait remplacée par Forêt de Pelissier .

Date : Samedi 22 septembre 2012

Départ : 7h30

Durée : 5h30

AR 188 km

Covoiturage : 9,4 €

Dénivelé : 827m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : Hélyane SAMUEL 06 87 53 18 50

Description : TRAVERSEE EST du VENTOUX Savaillan – Aurel (84)

Traversée linéaire entre les points avec navette de véhicules.

Centre d'intérêt : différence entre Adret et Ubac , très belles vues et villages pittoresques.

Carte IGN : 340 OT et 3240 OT

Date : Samedi 29 septembre 2012

Départ : 8h00

Durée : 5h00

Longueur : 12 km

Distance AR : 100 km

Covoiturage ; 5,5 €

Dénivelé : 450 m **Cotation** : P2T3 **Accompagnateur** : Pierre FRUCTUS 09 77 87 70 77

Description : GORGES et MOULINS de VERONCLE (84)

Rando sportive dans sa première moitié avec des dénivelés successifs et passages en rocher assez nombreux dans les belles gorges sèches formées par la Véroncle où se succèdent de nombreux vestiges de moulin à eau (il y aura une corde pour ceux qui ne se sentent pas à l'aise sur les rochers). Halte à Murs, joli village bien restauré. Le retour se fait tout en descente avec 30 minutes de goudron suivi de pistes et sentiers forestiers .

Carte IGN : 3142OT

Date : Samedi 06 octobre 2012

Départ : 8h00 **Durée** : 4h30 **DistanceAR** : 172km **Covoiturage** : 8,6€/pers+ 7,4€/voiture

Dénivelé : 360 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : Hélyane SAMUEL 06 87 53 18 50

Description : COL GARDIOLE, PORT MIOU PORT PIN EN VAU

Centre d'intérêt : rando classique orientée vers observation milieu spécifique aux Calanques , balade presque ile de Port Miou sur « le sentier du petit prince de découverte des Calanques »

Carte IGN : 3245ET

Date : Samedi 13 octobre 2012

Départ : 7h30

Durée : 4h30

Distance AR : 300 km

Longueur : 15,5 km

Covoiturage : 15€ + péage à partager. Temps aller de parcours voiture 2h00 dont une bonne partie en autoroute

Dénivelé : 150 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : SAINT TROPEZ -83 LE TOUR DU CAP DE ST TROPEZ

J'organise cette fois une rando facile à un coin où nous n'allons pas habituellement, le seul problème est que c'est plus loin.

Départ de St Tropez (ce sera calme en hors saison). Le sentier chemine en faisant le tour du cap toute la journée le long de petites criques et plages. Il est généralement plat. Il sera peut être possible, en fonction du temps, de faire une petite trempette (prévoir éventuellement les accessoires). A la fin du parcours, passage par plage de Tahiti et Pampelone et retour au départ par un parcours goudronné cette fois-ci. Pour ceux qui en manifestent l'intérêt , il sera possible en passant le matin de commander la fameuse tropézienne et de la prendre au retour (si je retrouve le magasin près du parking !)

Attention départ à 7h30 - Difficultés : pour une fois aucune

Carte IGN 3545W

Date : Samedi 20 octobre 2012

Départ : 9h00 **Durée** : 4h00 **Distance AR** : 120 km **Covoiturage** : 6 €

Dénivelé : 300 m **Cotation**: P2T1 **Accompagnateur** : Alcino DINIZ 06 16 18 38 74

Description : LES ALPILLES (13)

Départ de Egalières , le Gros Calan et le Vieux Village.

Sympathique rando en boucle dans les beaux paysages des Alpilles.

Dificulté : aucune

Carte IGN 3042OT

Date : Samedi 27 octobre 2012

Départ : 8h00 **Durée** : 4h30 **Distance AR** : 228 km **Longueur** :13 km **Covoiturage** : 11,4 € + péage

Dénivelé : 450 m **Cotation** : P2 , passage P3T1 **Accompagnateur** : René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : Du BRUSC à FABREGAS par le Cap SICIE et le sentier du Littoral (83)

Magnifique parcours sur terrain varié associant la flore provençale et la flore typique du littoral.

Dès l'accès aux crêtes , la vue est fabuleuse sur le pays Toulonnais . Départ du Brusç, montée régulière dans une forêt très dense de pins, puis le sentier longe des escapements pour trouver ensuite un sentier en corniche dans une zone totalement dénudée entre montagne et mer .

Arrivée au sémaphore et sa superbe vue et changement de direction vers le nord pour rejoindre Fabregas.

Par contre , il y aura une navette de véhicules

Difficulté : prudence sur les sentiers escarpés au bord de mer.

Carte IGN

Date : Samedi 3 novembre 2012

Départ : 8h00 **Durée** : 6h30 **Distance AR** : 90 km **Covoiturage** : 4,5€

Dénivelé : 600 m **Cotation** : P2-P3 **Accompagnateur** : Helyane SAMUEL 06 87 53 18 50

Description : LES GRANDS CLEMENTS (VILLARS) 84

Aiguiers d'Auribeau, cabanes (bories) , Bergerie de Cabrone

Carte IGN : 3242 OT

Date : Samedi 10 novembre 2012

Départ : 8h00 **Durée** : 5h30 / 6h00 **Distance AR** : 200 km **Longueur** : 18 km **Covoiturage** : 10€

Dénivelé : 820 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : Gilbert Grand Tél : 06 13 55 76 57

Description : SOMMET de LARAN (montagne de Lure) 26 Drôme provençale.

Départ de Montfroc (vallée du Jabron) . Circuit en boucle face nord de Lure. Cet itinéraire emprunte diverses pistes et sentiers partiellement en forêt et en crêtes. Le cheminement nous amène au col de la Roche (1314m) : belle vue. Joli coin pour pique-niquer à la côte (1429 m), puis parcours de crête en aller-retour facultatif au sommet de Laran (1431m). Retour sur la ligne de crête que nous suivons jusqu'au pas de Redortiers. Retour vers Montfroc en passant par le village des Omergues et le petit col de Lun (900m).

Difficulté : aucune hormis le dénivelé.

Carte IGN : 32400T

Date : Samedi 17 novembre 2012

Départ : 8h00 **Durée** : 5h30 **Distance AR** : 130 km **Covoiturage** : 6,5 €

Dénivelé : 520 m **Cotation** : P2 avec un passage P3 raide sur 170 m de dénivelé

Accompagnateur : Hélyane SAMUEL Tél : 06 87 53 18 50

Description : Basses Gorges de la NESQUE (84)

Elles sont généralement à sec. Découverte de la forêt domaniale de Venasque avec couleurs d'automne.

Carte IGN : 31420T

Date : Samedi 24 novembre 2012

Départ : 8H00 **Durée** : 5h00 (B) 6h00 (A) **Longueur** : 13km (A) - 11km (B)

Distance AR : 140 km **Covoiturage** : 7 €

Dénivelé : 1000 m (A) - 850 m (B) **Cotation** : P2T2 **Accompagnateur** : Pierre FRUCTUS Tél : 09 77 87 70 77

Description : CRETE de L'OURBES –PLEIN VOIR pays du Verdon (83)

Départ sur GR 4 sur D 952 où on s'élève au dessus du barrage de st Croix. Sommet de Brie , descente col de l'Ane et remontée à plein voir. Il y aura division en deux itinéraires , un qui évite un passage délicat mais merveilleux , et un qui passe par ce passage qui n'est pas dangereux.

Splendides vues sur gorges , une corde sera présente pour le passage plus délicat. C'est compliqué à écrire mais ce sera simple à faire.

Carte IGN : 3242 OT

Date : Samedi 1er décembre 2012

Départ : 9h00 **Durée** : 4h00 **Distance AR** : 45 km **Covoiturage** : 2,25€

Dénivelé : 400m **Cotation** : P2 T1 **Accompagnateur** : Alcino DINIZ Tél : 06 16 18 38 74

Description : MONTAGNE de VAUTUBIERES (13)

Départ de Jouques par le GR , vers hameau de Bedes, le bois de Séouve, le sommet de Vautubière et retour à Jouques.

Balade facile et sympa pour courte journée d'automne.

Difficulté : aucune

Carte IGN : 3244ET

Date : Samedi 8 décembre 2012

Départ : 8h30 **Durée** : 4h00 **Distance AR** : 60 km **Covoiturage** : 3€ **Dénivelé** : 360m

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

Description : BONNIEUX (83) : Pas de la Truie , Aiguebrun , les Claparèdes.

Centre d'intérêt : Petite balade d'hivers agrémentée de belles constructions en pierres sèches.

Carte IGN : 3243OT

Date : samedi 15 décembre 2012

Départ : 8h00 **Durée** : 6h00 **Longueur** : 18 km **DistanceAR** : 34 km **Covoiturage** : 1,7 €

Dénivelé : 450 m **Cotation** : P2 **Accompagnateur** : Pierre FRUCTUS Tél : 09 77 87 70 77

Description : BEAUMONT de PERTUIS GR 9

Départ de Beaumont par le GR jusqu'à Pié de Gache, puis PR jusqu'au Dentel en passant par la gorge des « Prats de Vallats ». A partir de là , une succession de sentiers et de chemins forestiers qui se dirigent sud/sud-est. Parcours très vallonné avec de belles vues sur la chaîne des Pré-Alpes , la montagne de Lure et le Ventoux. Puis on rejoint le GR 9 qui nous ramène à Beaumont.

Carte IGN : 3342 OT

INFORMATIONS

Pour ceux qui ne sont pas encore inscrits, merci de le faire en passant au bureau d'Arts Sports et Loisirs le mardi et le jeudi de 16h30 à 18 h00 . Pour ceux qui prennent la licence en sus, son coût est de 21,60 € .

Chaque accompagnateur est désormais équipé d'une trousse de première urgence.

Pour les nouveaux, si vous avez un doute sur votre niveau, essayez de vous étalonner en commençant par les randonnées faciles, même si apparemment sur ce trimestre les randonnées faciles ne sont pas en septembre mais un peu plus tard . En cas de doute, appelez l'accompagnateur avant : il se fera un plaisir de vous renseigner.

Un rappel , suite à ce que nous avons dit en fin de saison : l'allure doit plutôt se calquer sur celle des plus faibles, la vigilance est toujours de mise, que l'itinéraire soit facile ou pas , et elle est de mise aussi à chaque croisement, afin de ne perdre personne.

Les sorties sont avant tout un plaisir , donc faisons tous le maximum pour éviter tout incident.

A bientôt sur les sentiers

René Maccario