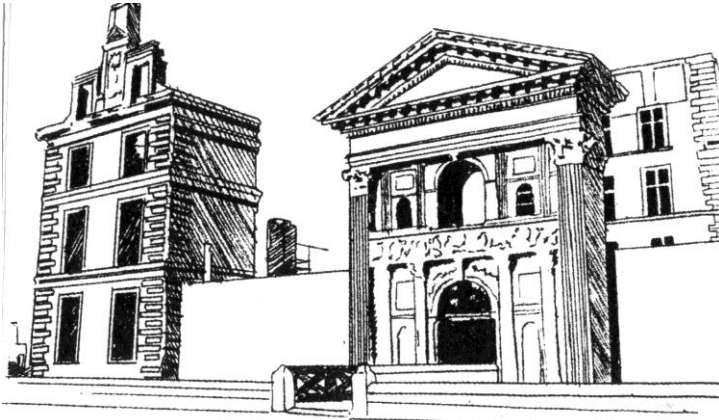


ARTS SPORTS ET LOISIRS

En PAYS D'AIGUES

SECTION RANDONNEE

Tél : 06 80 23 52 35



RANDONNÉES PEDESTRES 4^{ème} 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 RESSAITS EXPOSES

P3 SENTIER AVEC PASSAGES PENIBLES

T3 RESSAITS ROCHEUX PARFOIS EQUIPES ET DELICATS

Rappel : Participation au 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 12 septembre

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

Dénivelé : 400m Cotation : P2T1 Accompagnateur : Pierre FRUCTUS 06 80 70 85 79

Description : NOTRE DAME DE LUMIERE –GOULT (84)

Randonnée facile agrémentée de vieilles pierres, de bories et de troglodytes, traversant 2 beaux villages.

Départ du parking Ouest de Notre Dame des Lumières - Montée vers Goult par le splendide conservatoire des terrasses de culture - Moulin de Jérusalem - Visite de Goult - Descente vers le cours d'eau de l'Imerge. Remontée vers Roquebrune par le plateau de « Mange Tian » (ce parcours peut être modifié suivant la hauteur de l'eau de l'Imerge). Descente vers les Beaumettes que l'on traverse pour remonter et redescendre vers Notre-Dame par la Chapelle Saint Michel.

Carte IGN 3142 OT

Date : Samedi 19 septembre

Départ : 8h00 Durée : 5H00 Longueur : 15 km AR 150 km Covoiturage : 7,5€

Dénivelé : 570m Cotation : P1T1 Accompagnateur : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : REDONNE - NIOLON - PLAINE DU SUI (13)

Départ de la Redonne sur la Côte bleue - Montée par l'intérieur des terres jusqu'à la plaine du Sui, puis descente à Niolon et retour par le sentier côtier - Possibilité de baignade - Passages rocheux glissants dans la première partie. Retour tranquille.

Carte IGN

Date : Samedi 26 septembre

Départ : 8H00 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 16 km **Distance AR :** 200 km **Covoiturage :** 10 € + 10,4 € AR
autoroute à partager

Dénivelé : 580m **Cotation :** P2T1 **Accompagnateur :** Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

Description : CABASSE (83) TROU DES FEES ET DOLMEN DE GASTE

Départ du centre ville - Grosse montée pas très longue par les Vanaux, tourner vers le Nord vers l'oppidum, Castéou Sarrin, trou de fées, Nd Dame du Glaive, St Loup les Nouradons, Dolmen, La Gastée puis retour au village
Randonnée jamais proposée.

Carte IGN 3444 OT

Date : Samedi 3 octobre

Départ : 8h00 **Durée :** 6h30 **Longueur :** 12 km **Distance AR :** 200 km **Covoiturage :** 10€ + autoroute

Dénivelé : 800m **Cotation :** P2-P3 T1 **Accompagnateur :** Pierre FRUCTUS 06 80 70 85 79

Description : DESCENTE DE LA MEOUGE (04)

Randonnée sans difficulté de terrain mais longue du fait de faire une partie de marche dans l'eau (3h) et d'un dénivelé assez important. Départ du hameau d'Antonaves - PR menant à la serre de Beylon, puis descente vers le pont de la D 942. Equipement pour la marche dans l'eau et descente sur 6 km de la Meouge jusqu'au restant de barrage qui précède le Pont Romain. Remise de l'équipement de la marche terrestre pour rejoindre en 2 km Antonaves. Magnifiques paysages, avec d'impressionnants sites géologiques dans le parcours autant terrestre qu'aquatique. Pensez à emporter maillot de bain et chaussures adaptées . Les bâtons sont utiles parmi les cailloux qui peuvent être glissants. L'eau ne dépasse jamais les genoux.

Carte IGN 3339 OT

Date : Samedi 10 octobre

Départ : 7h30 **Durée :** 4h00 **Longueur :** 11 km **Distance AR :** 320 km **Covoiturage :** 16 € + péage

Dénivelé : 460m **Cotation:** P2T1 **Accompagnateur :** René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : MASSIF de L'ESTEREL - PIC du CAP ROUX (83)

Cela faisait longtemps que je voulais réorganiser une randonnée dans l'Esterel. On va me dire que c'est trop loin, mais c'est la bonne saison pour aller dans ce massif magnifique car il y aura peu de monde et la randonnée n'est pas très longue. Le retour se fera avant la nuit et si l'on veut de temps en temps sortir des randonnées habituelles connues, nous sommes obligés d'aller plus loin. Départ d'Anthéor sur la corniche de l'Estérel après St Raphael, magnifique circuit très sauvage au cœur du massif, avec des rochers aux couleurs flamboyantes et la mer bleue. Je n'en dis pas plus, si le temps n'est pas lumineux mais gris, je proposerais autre chose plus proche.

Ceux qui ne souhaitent pas conduire doivent réserver leur place dans une voiture avant.

Carte IGN 3544 ET

Date : Samedi 17 octobre

Départ : 8h30 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 13 km **Distance AR :** 100 km **Covoiturage :** 5 €

Dénivelé : 540m **Cotation :** P2 T2 **Accompagnateur :** Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : ABBAYE DE SENANQUE (84)

Départ de l'Abbaye, boucle par le GR 6, La Pouraque, les Boujoles et retour au départ. Pas de difficulté

Carte IGN

Date : Samedi 24 octobre

Départ : 8h30 **Durée :** 4h30 **Longueur :** 13 km **DistanceAR :** 100 km **Covoiturage :** 5€

Dénivelé : 350m **Cotation :** P2 T2

Accompagnateur : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04 / Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : LE CASTELLAS de LIOUX (84)

Défilé de Vaumale, et Combe de Lioux dans le plateau du Vauluse. Attention, passages rocheux, barreaux et câbles. Sportif

Carte IGN 3142 OT et 3242 OT

Date : Samedi 31 octobre

Départ : 8h00 Durée : 5h00 Longueur : 18 km Distance AR : 150km Covoiturage : 7,5€

Dénivelé : 500m Cotation : P2T1 Accompagnateur : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : L'AIGLE des CUGULONS (83)

Départ de Beaudinard sur Verdon dans le Haut Var. Circuit en aller/retour. Belles vues au sommet. Pas de difficulté.

Carte IGN

Date : Samedi 7 novembre

Départ : 8h00 Durée : 5h30 Longueur : 18 km Distance AR : 100 km Covoiturage : 5€

Dénivelé : 150m Cotation : P2T1 Accompagnateur : René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : Parcours linéaire D'ARTIGUES à VARAGE (Centre Var)

Départ d'Artigues et son château, descente légère en sous bois jusqu'au village suivant : Esparon de Pallière (magnifique Chapelle) - Ensuite, chemin linéaire à travers un sous bois jusqu'au second village : St Martin de Pallière (Château) - Enchaînement de la troisième partie sur le bord du plateau jusqu'à Varages.

Très beau parcours en balon avec vue permanente vers le Nord et les pré-Alpes - Très sauvage.

Aucune difficulté hormis la longueur. Le retour de Varages au point de départ se fera par navette de véhicules.

Carte IGN 3343 E

Date : Samedi 14 novembre

Départ : 8h00 Durée : 6h00 Longueur : 18 km Distance AR : 130 km Covoiturage : 6.50 €

Dénivelé : 500m Cotation : P2T1 Accompagnateur : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : MONTS DE VAUCLUSE – COL 3 TERMES – MUR DE LA PESTE – VENASQUE (84)

Départ du parking Combe de Vaulongues – La Fuste – Col de Murs – Mur de la Peste – Bergerie du Jas de Griffon – 3 Termes – Descente par la Pourraque et Mur de la Peste, puis piste de la Genestière et de la Freyssinière.

Pour bons marcheurs, mais pas de difficulté technique.

Carte IGN

Date : Samedi 21 novembre

Départ : 8h00 Durée : 5h30 Longueur : 17 km Distance AR : 160km Covoiturage : 8 €

Dénivelé : 600m Cotation : P2T1 Accompagnateur : René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : SAINTE BAUME (83)

Départ Plan d'Aups - Montée St Pilon - Grotte St Madeleine - Pas de la Cabre - Col du Fange et avant le Col de Bertagne, retour par le Vallon de Betton. Montée au St Pilon un peu raide puis randonnée sur les crêtes de la Sainte Baume. Bons marcheurs.

Carte IGN

Date : Samedi 28 novembre

Départ : 8h00 Durée : 5h00 Longueur : 16 km Distance AR : 120 km Covoiturage : 6 €

Dénivelé : 700m Cotation : P2T1 Accompagnateur : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

Description : SAUMANE de VAUCLUSE - LES 3 LUISANTS (84)

Départ du parking du Château direction la Mondote, puis passage à côté du Sommet du Moure Pelé - Suivre le GR jusqu'au croisement 3 luisants (P 661) - Prendre GR 91 jusqu'à la source de la fontaine de St Gens, puis Chapelle St Gens, prendre sentier qui mène vers Puymans, puis GR pays des monts de Vaucluse jusqu'au parking du Château.

Carte IGN 3142 OT

Date : Samedi 5 décembre

Départ : Durée : Longueur : Distance AR : Covoiturage :

Dénivelé : Cotation : Accompagnateur :

Description : En remplacement de Pierre Fructus, une randonnée sera proposée ce jour là.

Date : Samedi 12 décembre

Départ : 8h00 Durée : 5h00 Longueur : 10 km Distance AR :138 km Covoiturage : 6.90 €

Dénivelé : 505m Cotation : P2T2T3 Accompagnateur : René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : CALANQUES FACE NORD-OUEST (13)

Départ de la Madrague de Montredon – Montée par l’itinéraire marron B2, en passant par le col de Moutte et le sommet de Beouveyre (cette portion est magnifique, aérienne et sauvage).

Du sommet, petit passage exposé et courte descente avec chaine, puis ressaut rocheux jusqu’au col des chèvres (par itinéraire bleu) – Montée par sentier avec un bout d’éboulis au sommet de Marseilleveyre (vue fabuleuse). La descente se fera par la Corniche Nord et l’itinéraire rouge – Col de la selle et circuit des balcons nord (tracé noir mais qui n’est noir que par la couleur).

En résumé, une vue fabuleuse et un parcours non dangereux mais sportif. Seule condition : Ne pas avoir peur du vide, même si une corde d’assurance sera amenée au cas où pour les 2 ou 3 passages un peu plus délicats. Ces sommets ont déjà été réalisés, mais on utilisera en montée et en descente un parcours plus inédit.

Carte IGN CALANQUES

Date : Samedi 19 décembre

Départ : 8h30 Durée : 4h30 Longueur : 14 km Distance AR : 30 km Covoiturage : 1,5€

Dénivelé : 500m Cotation : P1T1 Accompagnateur : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : VITROLLES EN LUBERON (84)

Départ du village de Vitrolles, Vallon de Roulis , Boufaou , Bastide du Bois , les Méritans, Saint Simian et remontée à Vitrolles pour cette randonnée plus proche de fin d’année.

Pas de difficulté.

Carte IGN

INFORMATIONS

Voici un programme plein et varié, nous espérons qu’il vous plaira.

Pour les nouveaux, afin d’être en adéquation avec son niveau physique et le niveau de la sortie, il est conseillé de se renseigner au préalable auprès de l’accompagnateur.

De même, la plupart des randonnées ne nécessitent pas de capacités physiques exceptionnelles. Il faut par contre avant de se lancer, faire un peu d’entraînement régulier pour pouvoir faire des sorties de 4h de marche et pouvoir en profiter dans la joie et la bonne humeur et non dans la souffrance, car ce n’est pas le but. Il est conseillé de venir à peu près régulièrement afin d’acquérir un certain rythme et donc de pouvoir mieux profiter des sorties.

Ne pas oublier le pique-nique tiré du sac, de bonnes chaussures de marche et de l’eau en quantité suffisante. Les bâtons sont conseillés, car ils permettent d’économiser 15 % de force à la montée comme à la descente et d’avoir un meilleur équilibre.

Je rappelle pour ceux qui ne sont pas inscrits, la cotisation est de 13€ pour l’année pour une personne seule ou 18€ pour un couple. Il faut également dans un premier temps adhérer à l’association et obtenir sa carte pour 13€ annuel.

La licence (non obligatoire) est de 23,50 €

Le certificat médical ne doit être fourni que tous les 3 ans (pour ceux qui l’ont donné l’an dernier ce n’est donc pas la peine cette année).

A bientôt sur les chemins ...