



## RANDONNEES PEDESTRES - 4ème trimestre 2016

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 : SI PAS DE TECHNIQUE**

**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

### Rappels :

- **Prévoir une 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 pour le covoiturage (péage partagé éventuel en plus).
- **La participation de chacun 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.**  
**Nous vous rappelons que les sorties sont organisées par des accompagnateurs bénévoles. Leur responsabilité ne peut être mise en cause.**

---

**DATE : SAMEDI 17 septembre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 4h30 LONGUEUR : 15 km ou 8 km DISTANCE AR : 300 km COVOITURAGE : 15 €

DENIVELE : 20 m COTATION : P 1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **CAMARGUE (13)** : Parking au Pertuis de la Comtesse. Accès direct à la plage et passage aux cabanes de Beauduc. Baignade, retour par la digue des Toscans puis entre les étangs du Galabert et du Fangassier . Aucune difficulté : pistes, plages immenses, marais riches en oiseaux.

**Nota : possibilité pour ceux qui désirent de faire un circuit plus court : 8 km au lieu de 15 km**

---

**DATE : SAMEDI 24 septembre 2016**

DEPART : 8h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 9 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 €

DENIVELE : 300 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **GORGES DU VERDON – SENTIER DES PECHEURS (83)** : Parking à la Colle de l'Olivier avant La Palud. Descente rocailleuse et arrivée au bord du Verdon. Cheminement le long du Verdon jusqu'à la cascade Vauclusienne, puis remontée avec quelques passages raides mais sans grande difficulté, car à la montée pas de sentier en corniche. Pique-nique au bord du Verdon (baignade interdite). Magnifiques vues sur le Verdon et paysages sublimes. Randonnée assez courte mais particulièrement belle.

**DATE : SAMEDI 1er octobre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 4h30 LONGUEUR : 11,5 km DISTANCE AR : 120 km COVOITURAGE : 6 €

DENIVELE : 430 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

DESCRIPTION : **PARC DE PICHAURIS – ALLAUCH (13)** : Parking à l'auberge de Pichauris, ruines du château de Ners, les Grands Chênes, plaine de la Grive, un sentier en boucle dans le sud-ouest du massif de l'Etoile.

CARTE IGN 3245 ET

---

**DATE : SAMEDI 8 octobre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7 €

DENIVELE : 400 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **BASSES GORGES DU VERDON – ARTIGNOSC (04)** : Départ de la base de loisirs d'Artignosc sur Verdon. Ancien prieuré de Valmogne, gorges de Beaudinard. Retour par la plaine de Garagai et au plus près du Verdon. Randonnée en boucle avec jolies vues sur les basses gorges du Verdon.

---

**DATE : DIMANCHE 16 octobre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7 €

DENIVELE : 210 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **SAINT CHAMAS – SENTIER DE L'ETANG et POUDREDIE (13)** : circuit sympathique au départ de St Chamas, passage au port, au vieux lavoir, au pont Flavien sur la Touloubre, au viaduc St Léger ainsi qu'à la chapelle au pied de la falaise. Passage à Miramas le Vieux (visite du village) et retour par le bord de l'étang et la poudrière.

En résumé, rando facile agrémentée de monuments et de vieux villages à visiter et nombreux points de vues pour photos sympas.

---

**DATE : SAMEDI 22 octobre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 4h45 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 600 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

DESCRIPTION : **LES GRANDS CLEMENTS – SAINT SATURNIN LES APT (84)** : Parking des Grands Cléments, direction vers la chapelle St Pierre, Aiguier d'Auribeau, vallon des Garoutes, vallon Counet. Rando dans les plateaux de Vaucluse.

CARTE IGN 3242OT

---

**DATE : SAMEDI 29 octobre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 50 km COVOITURAGE : 2,5 €

DENIVELE : 500 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **SOMMET MONTAGNE DE CONCORS PAR VALLON DE TREMPASSE (13)** : Départ du vallon de Trempasse près de Peyrolles: progression sous couvert dans de magnifiques sous-bois jusqu'au bas des escarpements rocheux de la crête sommitale. On longe ensuite la paroi par un couloir boisé. On serpente autour d'escarpements et ensuite crête finale (788 m). Par un petit sentier, rejoindre la chapelle St Concorse, et retour ensuite en partie par un autre chemin.

En résumé : circuit varié qui offre une vue magnifique.

CARTE IGN 3243 E

---

**DATE : SAMEDI 5 novembre 2016**

DEPART : 8h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 300 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **LUBERON NORD – ST MARTIN de CASTILLON et CASENEUVE (84)** : Départ de St Martin de Castillon, montée par la plaine de Canin jusqu'à Caseneuve, visite du village et retour par les Clausses et les Marteaux. Pas de difficulté. Un peu de bitume sur la fin.

---

**DATE : SAMEDI 12 novembre 2016**

DEPART : DUREE LONGUEUR : km DISTANCE AR : km COVOITURAGE €

DENIVELLE : m COTATION : ACCOMPAGNATEUR :

---

**DATE : DIMANCHE 20 novembre 2016**

DEPART : 8h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 86 km COVOITURAGE : 4,5 €

DENIVELE : 151 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **VENTABREN – ROQUEFAVOUR (13)** - Départ des hauteurs de Ventabren, cheminement sur le plateau, passage le long du canal de Marseille puis d'un oppidum, et passage au bord de la falaise de l'aqueduc. Retour au départ avec visite du vieux village de Ventabren.

En résumé : circuit en boucle sympathique avec de belles vues sur Ventabren, la vallée de l'Arc et l'aqueduc.

---

**DATE : DIMANCHE 27 novembre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 11 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 € + péage

DENIVELE : 680 m COTATION : P2 + T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **PIC DU TAOUME PAR VALLON DES ESCAOPRES ET VALLON DE PASSE TEMPS (13)**

Itinéraire classique dans un cadre très agréable et particulièrement sauvage. Nous sommes en plein dans les collines de Pagnol et la vue au sommet du Taomé est particulièrement belle.

Le départ se fait de La Treille. Le vallon des Escaouprès est particulièrement sauvage et parsemé de marmites et escarpements. La montée est un peu pénible, mais la récompense est là, à la grotte du Gros hibou et au Taomé. La suite du circuit se fera par le col de Baume Sourne, le puits du Murier et la descente du vallon de Passe temps.

CARTE IGN3245 E

**DATE : SAMEDI 3 décembre 2016**

DEPART : 8h30 DUREE : 4h35 LONGUEUR : 13,5 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 350 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

DESCRIPTION : **GROTTES DE CALES - LAMANON (13)** : Départ du côté du stade de Lamanon, grottes de Calès, Défens d'Eyguières par GR 6 . Circuit en boucle

CARTE IGN 3143 OT

---

**DATE : SAMEDI 10 décembre 2016**

DEPART : 8h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €

DENIVELE : 550 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **LUBERON SUD – PORTALAS PAR LE VALLON DE RECAUTE (84)** Départ du Mas de Recaute à Lauris, montée par la combe de Recaute jusqu'à Portaldas. Forêt de cèdres, puis retour par la Tour Philippe et la combe du Sautadou. Circuit en boucle avec de belles vues panoramiques (une des plus belles à mon goût sur le Moure Nègre) et la surprise de cette arche de pierre du Portaldas.

---

**DATE : DIMANCHE 18 décembre 2016**

DEPART : 8h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €

DENIVELE : 330 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **LUBERON - TOUR DU VALLON DE L'AIGUEBRUN (84)** : circuit très classique au sein de cette magnifique haute vallée de l'Aiguebrun entre eau et falaises. Départ de la Tuillière - les Seguins – Sivergues - Les Claparèdes - Hameau de Deyns - Buoux et retour à la colonie.

---

**Un programme bien chargé pour ce premier trimestre, avec un effort pour faire des randonnées peu difficiles.**

**A noter une innovation : cette année, je proposerai des randos le dimanche (je ne suis pas libre le samedi). J'espère qu'elles répondront à votre attente. Sinon je serai dans l'obligation d'arrêter, n'étant pas assez disponible le samedi.**

**Pour les nouveaux : bien lire les descriptifs, demander des renseignements aux accompagnateurs afin d'être en adéquation entre vos capacités physiques et le niveau proposé.**

**Ne pas oublier que la rando ne nécessite pas de capacités physiques exceptionnelles, mais plutôt un entrainement initial, et ensuite régulier, afin de se faire plaisir.**

**Pour les anciens qui ne sont pas encore inscrits et qui souhaitent continuer les aventures, merci de penser à vous ré-inscrire.**

**A bientôt sur les chemins !**

**René MACCARIO**