



SECTION RANDONNEE

Tel : 06 80 23 52 35

RANDONNEES PEDESTRES - 4ème trimestre 2018

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 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

Participation de 0,05€ par km et par personne transportées pour le covoiturage (péage partagé en sus)

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, les sorties étant organisées par des accompagnateurs bénévoles, ceux-ci ne peuvent être tenus responsables.

DATE : DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 10,1 km DISTANCE AR : 270 km COVOITURAGE : 13,5 € + péage

DENIVELLE : 285 m COTATION : P2 T1 - ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **TOUR DE LA PRESQU'ILE DE GIENS (83)**

Très belle randonnée au bord de mer ; combine un sentier du littoral avec quelques passages pierreux et traversées de criques et plages. Départ de la Madrague, passage à la pointe Rabat avec une très belle vue sur la côte déchiquetée, puis passage aux plages de Darboussières et Escumpo. Par la suite, une alternance de criques et de plages.

Prévoir maillot de bain pour les poses et le midi.

Pas de grosse difficulté.

Le départ se fera de la Madrague près de Giens.

DATE : DIMANCHE 23 SEPTEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 200 km COVOITURAGE : 10 € + péage

DENIVELLE : 600 m COTATION : P2 T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : **LES GORGES DE LA MEOUGE A PIED ET DANS L'EAU (04)**

Départ du pont Roman à l'entrée des gorges. On remonte les gorges par le sentier qui longe et domine la Méouge, plusieurs dénivelés, puis pique-nique à st Pierre-Avez. Vous aurez les pieds dans l'eau jusqu'au parking, avec possibilité de baignade tout au long de la descente vers le pont roman. Certaines portions du GRP de montée ont été déviées et sont donc à nouveau praticables.

Prévoir bâtons, maillot et tennis pour la marche dans l'eau et chaussures de randonnée pour la montée.

Très belle randonnée de rentrée, toutefois éprouvante avec la marche dans l'eau pendant 6 km.

DATE : SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018

DEPART : 8h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 11,5 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELLE : 500 m COTATION : P2 - ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : **SAINT JURs (04)**

Belle balade entre 800 et 1200 m d'altitude sans grande difficulté. Belle vue

DATE : DIMANCHE 7 OCTOBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 200 km COVOITURAGE : 10 €

DENIVELLE : 800 m COTATION : P2 T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : **GRAND MOURE, PETIT MOURE ET MOURRE DE CHANIER PAR LE PORTAIL DE BLIEUX (Verdon)**

Départ de la chapelle Saint Pierre, puis portail de Blieux, direction le Mourre par la seule cheminée franchissable sans escalade.

Arrivée au sommet du Grand Mourre, on suit le plateau jusqu'au petit Mourre (aller-retour 10 mn), puis Mourre de Chanier.

Retour directement à la chapelle st Pierre. A partir du portail de Blieux, le circuit se fait en dehors des sentiers balisés.

De très belles vues panoramiques à 360 °. Pas de difficulté technique, mais passages rocheux en crête et descente raide au retour.

DATE : SAMEDI 13 OCTOBRE 2018

DEPART : 8h30 DUREE : 4h30 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 €

DENIVELLE : 300 m COTATION : P1 - ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : **FONTVIEILLE (13)**

Un grand classique sur la route des moulins et aqueducs romains, lieu idéal pour envoyer des lettres.

Aucune difficulté.

DATE : DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018

DEPART : 8 h00 DUREE : 6h30 LONGUEUR : 18 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE ; 8 €

DENIVELLE : 1000 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : **SENTIER DU BASTIDON – GORGES DU VERDON (04) :**

Départ du parking belvédère de Mayreste. On fait tout de suite la partie difficile du ravin du Brusç (passages câblés), puis cime de Barbin. On rejoint la Palud, puis descente le long du ravin de Mainmorte. On emprunte le sentier du Bastidon et on finit par le belvédère de Mayreste.

Randonnée exigeante, mais facile techniquement, malgré les passages câblés, peu de risque de vertige dû à la densité de la végétation.

Très beau panorama sur la plupart du parcours.

Prévoir de l'eau en quantité suffisante.

DATE DIMANCHE 28 OCTOBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 16 km aller-retour DISTANCE AR : 280 km COVOITURAGE : 14+ € péage

DENIVELLE : 36 m COTATION : P2 - ACCOMPAGNATEUR : René Maccario 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **LA LONDE DES MAURES PLAGE ARGENTIERE - FORT DE BREGANCON**

(Parcours côtier de la plage Argentièrre à la plage du Cabasson en aller-retour)

Départ de la Londe de la plage Argentièrre, parcours côtier au bord de mer alternant plages et côte rocheuse.

Magnifiques points de vue avec la saison calme et certainement parmi les plus belles plages de la côte varoise. C'est une succession de pointes et plages sauvages. La vue sur le fort de Bregançon en arrivant à la plage de Cabasson est un enchantement.

J'ai prévu dans le temps l'aller-retour mais possibilité éventuelle de navette de véhicule.

On est fin octobre mais en fonction de la météo, possibilité d'une ou de plusieurs baignades à la pause de midi ou en cours de journée.

Aucune difficulté hormis la longueur.

DATE : DIMANCHE 4 NOVEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELLE : 600 m COTATION : P2 T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : **LES CRETES DU MOURRE D'AGNIS AU DEPART DE MAZAUGUES (83)**

Départ du parking st Victor, on rallie le village de Mazaugues par la route goudronnée, puis montée et cheminement en crête. Passages rocheux faciles jusqu'au Mourre d'Agnis. Pique-nique avec vue à 360. Ensuite, une descente raide et cheminement en forêt. Retour au hameau st Victor.

Vues magnifiques sur la ligne des crêtes.

DATE : SAMEDI 10 NOVEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : km DISTANCE AR : 200 km COVOITURAGE : 10€ + péage

DENIVELLE : 600 m COTATION : - ACCOMPAGNATEUR : Jm MASCART ET Ph CHABENAT 04 90 07 34 96 ou 04 90 79 57 78

DESCRIPTION : **MONTAGNE DE GACHE – ST GENIEZ (04)**

Au départ de la « pierre écrite », randonnée hors des sentiers battus, d'ailleurs souvent hors sentier, qui parcourt une jolie crête bordée de falaises vertigineuses et offrant des panoramas magnifiques vers Sisteron, la vallée de la Durance et les massifs alentours. La montée raide en forêt permet la rencontre des chênes vénérables.

DATE : SAMEDI 16 OU DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2018

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

DENIVELLE : m COTATION ACCOMPAGNATEUR :

DESCRIPTION :

DATE : DIMANCHE 25 NOVEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 13,5 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8€ + péage
DENIVELLE 850 m COTATION : P3 T3 - ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35
DESCRIPTION : **SENTIER MARCEL ESTRUCH -SAINTE BAUME (83)**

Sentier que nous avons fait en petit groupe en reconnaissance mais par temps incertain. A la fin de l'automne, les couleurs sont magnifiques.

Sentier plutôt vertigineux réservé à un petit groupe ayant le pied sûr. Départ de l'hôtellerie avec l'aller sur la piste jusqu'au Baou des Glacières, ensuite début du sentier. La première partie bien qu'escarpée est un sentier Alpin. La seconde partie débute par un passage qui peut nécessiter l'aide de la corde. Suit une succession de passages sur sentiers étroits avec chaine horizontale, puis la sortie par 2 passages avec chaine oblique ou verticale.

En résumé, un sentier technique mais magnifique, bien balisé avec vue permanente vers le nord en surplomb de la forêt pour randonneur averti.

Il est conseillé de prévenir l'accompagnateur pour les volontaires désirant le faire.

DATE : SAMEDI 1^{er} DECEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR km DISTANCE AR : 120 km COVOITURAGE : 6 €
DENIVELLE : 600 m COTATION : P2T2 - ACCOMPAGNATEUR : Jm MASCART/ Ph CHABENAT 04 90 07 34 96 ou 04 90 79 57 78
DESCRIPTION : **LES BAUMES DE ROUSTAN ET EYMIANS – LA FORET DE JAVON – ST SATURNIN LES APT (84)**

Au départ de Font Jouvale, une très jolie randonnée sur les rebords du plateau de Vaucluse, entaillée par des gorges nombreuses où les abris naturels sont présents, avec en permanence le Ventoux au loin et de magnifiques points de vues tout le long de l'itinéraire.

NB : quelques passages escarpés et/ou aériens où les mains sont utiles.

DATE : DIMANCHE 9 DECEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 15km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €
DENIVELLE : 600 m COTATION : P2T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18
DESCRIPTION : **PETIT LUBERON – LE VALLON DE COMBRES AU DEPART OPEDETTE LE VIEUX (84)**

Départ du village médiéval d'Opède. Ce circuit permet de découvrir le vallon sauvage de Combrès et l'ambiance forestière du petit Luberon. Descente par le Mourre de Flamarin.

Beautés sauvages du vallon de Combrès et magnifiques cèdres de l'atlas. Pour sortir du vallon de Combrès, le sentier passe par un chaos rocheux et un éboulis juste avant un passage en corniche mais sans difficulté technique.

DATE : DIMANCHE 16 DECEMBRE 2018

DEPART : 8h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5€
DENIVELLE / 400 m COTATION : P2T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18
DESCRIPTION : **MONTS DU VAUCLUSE – LIOUX et la FALAISE DE LA MADELEINE (84)**

Départ du moulin de Lioux – Plan des Yves, chapelle st Madeleine - croix des Laves – combe de Font Jouvale et retour par les crêtes de la madeleine.

Beaux panoramas sur les monts du Vaucluse et très belle combe de Font Jouvale.

Une montée raide pour se sortir de la combe et rejoindre les crêtes juste avant le déjeuner mais sans difficulté technique.

Ne pas oublier :

- Avant la randonnée, surveiller vos emails (modification ou annulation cause météo).
- Contacter éventuellement l'accompagnateur en cas de doute sur l'adéquation de vos capacités personnelles – difficultés de la randonnée
- Bien lire le programme et la cotation de la randonnée
- Etre bien chaussé et avoir de préférence des bâtons (gain de 20 % environ de rendement)
- Porter suffisamment d'eau

Ne pas oublier qu'avec un entrainement personnel avant, un choix des randonnées en fonction de son niveau et surtout une assiduité dans les sorties, il est possible ensuite grâce à l'entrainement régulier de participer à la majorité d'entre- elles.

Le prochain programme sera édité fin décembre.

A bientôt sur les chemins !