



**ARTS SPORTS ET LOISIRS**

**SECTION RANDONNEE**

**EN PAYS D'AIGUES**

**06 74 55 97 11**

---

## **RANDONNEES PEDESTRES 4ème trim 2021**

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 19 SEPTEMBRE 2021**

DEPART : 7H30    DUREE : 4H20    LONGUEUR : 10 km    DISTANCE AR : 280 km    COVOITURAGE : 14 € + péage

DENIVELE : 322 m    COTATION : P2-T1-T2    ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : LA MADRAGUE ET TOUR OUEST DE LA PRESQU'ILE DE GIENS par sentier littoral (83)

Nous l'avons déjà fait, mais cette très belle rando est à faire en cette saison avec pose à midi pour baignade

Rando côtière sauvage alternant rochers, criques et petites plages. Le site est enchanteur et la vue est magnifique, le parcours un peu physique. Porter le maillot de bain.

**DATE : SAMEDI 25 SEPTEMBRE 2021**

DEPART : 8 h30 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €

DENIVELE : 750 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Cheminement autour de l'Aigue brun (Buoux – Luberon nord / Claparèdes)

Départ des Seguins, montée au Luberon par le Vallon de Serre, puis descente par le vallon de l'Enfer, traversée de l'Aiguebrun et montée sur le plateau des Claparèdes par le chemin de Frau. Cheminement sur le plateau de Marrenon, visite de la baume de l'eau, découverte des gâteaux et pyramides de Mr Dekester. Descente vers l'Aigue brun que l'on longe jusqu'aux Seguins. Pas de difficulté technique, à part une descente un peu raide dans le vallon de l'enfer.

---

**DATE : SAMEDI 02 OCTOBRE 2021**

DEPART : 8h30 DUREE : 4h.00 LONGUEUR : 13,6 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7 €

DENIVELE : 400 m COTATION : P1T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : AUTOUR DE MOUSTIER (04)

Départ du parking du bas de Moustier, belle balade pour déjeuner au bord du lac de St Croix. Baignade possible. Rando facile

---

**DATE : SAMEDI 09 OCTOBRE 2021**

DEPART : 8h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 20 km COVOITURAGE : 1 €

DENIVELE : 350 m COTATION : P1T1 ACCOMPAGNATEUR : Christian AULAGNIER 06 14 25 40 19

DESCRIPTION : ENTRE GRAMBOIS ET LA BASTIDE DES JOURDANS

Rando sans aucune difficulté

---

**DATE : SAMEDI 16 OCTOBRE 2021**

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

DENIVELE : 600 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : PETIT LUBERON – LE VALLON DE COMBRES AU DEPART D'OPPEDE-LE-VIEUX (84)

Départ du village médiéval d'Oppede. Montée du vallon par une forêt de majestueux cèdres de l'atlas, le sentier passe par un chaos rocheux et un éboulis puis une petite partie en corniche. Poursuite de la montée avec de l'escalade facile. Arrivée sur les crêtes. Descente assez raide par le Mourre de Flamarin, puis cheminement en montées et descentes le long de magnifiques mas, jusqu'au retour au village

---

**DATE : DIMANCHE 24 OCTOBRE 2021**

DEPART : 8H00 DUREE 4H00 LONGUEUR 9,5 KM DISTANCE AR 156 KM COVOITURAGE 7,5 € + péage

DENIVELE 280M COTATION P1T2 ACCOMPAGNATEUR René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : AU DEPART DE TOURVES (83) chapelle St Probace et gorges du Caramy

Jolie rando au départ de Tourves, la chapelle jouit d'une magnifique vue, et le retour est bien sympa dans les gorges en passant par le pont romain. Pas de difficulté

---

**DATE : SAMEDI 30 OCTOBRE 2021**

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 750 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : MASSIF DE LA SAINTE-BAUME – Sentier merveilleux et pas de la cabre (Var)

Départ du parking de l'hostellerie de la Sainte-Baume, montée par le sentier merveilleux jusqu'au pas de l'Aï, circulation sur les crêtes, passage au Saint-Pilon, puis descente par le pas de la Chèvre, sentier en balcon un peu exposé, avec de très belles vues. Aller-retour possible jusqu'à la grotte Sainte Marie-Madeleine au retour. La marche sur les crêtes peut être pénible et la descente par le pas de la chèvre nécessite un pied sûr.

---

**DATE : SAMEDI 6 NOVEMBRE 2021**

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 13,4 km DISTANCE AR : 18 km COVOITURAGE : 1 €

DENIVELE : 350 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : AUTOUR DE CABRIERES (84)

Balade près de chez nous, dans le Luberon, facile que certains connaissent certainement mais pas tous.

---

**DATE : DIMANCHE 14 NOVEMBRE 2021**

DEPART : 8 h00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 180 km COVOITURAGE : 9 € + péage

DENIVELE : 850 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : LES FALAISES DU DEVENSON au départ de la route du col de la Gardiole (13)

Depuis cette année, il faudra laisser les voitures sur la RD Cassis-Marseille et monter à pied au col de la Gardiole. Les crêtes de l'Estret, le Cap Gros, les falaises du Devenson jusqu'à la calanque de l'Oule. Aucune possibilité de se baigner mais des vues magnifiques pendant les 2/3 du parcours. Rando exigeante avec des passages raides, des passages rocheux nécessitant un pied sûr, des bonnes chaussures et des bâtons. Réservé bons marcheurs.

---

**DATE : SAMEDI 20 NOVEMBRE 2021**

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 14,25 km DISTANCE AR 166 km COVOITURAGE : 8,5 € + péage

DENIVELE : 705 m COTATION : P2-P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : CALANQUES : VALLON DE LA FENETRE ET CIRQUE DES PETELINS (13)

C'est l'occasion de faire un circuit non balisé et méconnu et trouver un espace de solitude dans les calanques . C'est le fabuleux cirque des Petelins abrité par la crête de l'Estret , il est à l'intérieur des calanques et la mer est éloignée. Mais les vues sont superbes , la présence minérale permanente et une certain dépaysement nous fait penser parfois au Dolomites Le départ de fait du bord de la route en face Carpiagne car maintenant l'accès au Col de la Gardiole est définitivement fermé, cela nous rajoute 2,5 km AR en passant par un petit sentier de raccourci vers la Gardiole.Une fois ce col, la vraie rando commence par le fameux cirque protégé par la crête de l'estret , puis une vue vers cassis en terrasse puis le sublime vallon de la fenêtre avant de monter sur les crêtes de l'Estret et le retour vers la Gardiole

Il n'y a pas vraiment de difficulté technique mais c'est quand même physique donc pour bons marcheurs. Si vous avez les possibilités physiques , vous ne serez pas déçu, les sentiers ne sont pas balisés mais présents , il y a tout de même possibilité pour certains de raccourcir des portions car certains peuvent shunter des points car le parcours en boucle vient tangenter en de nombreux points (plus facile à dire qu'à écrire)

**DATE : SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021**

DEPART : 8h30 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 20 km COVOITURAGE : 1 €

DENIVELE : 700 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : GRAND LUBERON – au départ de Cabrières d'aigues (84)

Départ de la piste DFCl, montée au gros Coulet, cheminement sur les crêtes et retour par la Basse de Cabrières. Pas de difficulté technique.

---

**DATE : SAMEDI 4 DECEMBRE 2021**

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 11 km DISTANCE AR : 48 km COVOITURAGE : 2,4 €

DENIVELE : 300 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : JOUQUES (13)

Départ du parking du cimetière, montée par notre dame de la Roque, traversée des Rocailles Larenaudes, les Bougades puis déjeuner à notre dame de Consolation , puis retour par camps de Mery et les Blaquières

Rando facile

---

**DATE : DIMANCHE 5 DECEMBRE 2021**

DEPART : 8 h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 11 km DISTANCE AR : 48 km COVOITURAGE : 2,4 €

DENIVELE : 300 m COTATION : P2 T3 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : CALANQUES (13) SOMMET BEOUVEYRES ET MARSEILLEVEYRE AU DEPART GROTTES ROLLAND

Nous avons déjà fait ses 2 sommets à l'extrémité ouest des calanques mais pas dans ce sens ni par ce point de départ

Rando sportive relativement courte jouissant de points de vue magnifiques avec quelques passages techniques rocheux avec câble sans grandes difficultés mais réservés aux randonneurs ayant le pied sur

---

**DATE : SAMEDI 11 DECEMBRE 2021**

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 116 km COVOITURAGE : 5,8 €

DENIVELE : 300 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : LAGNES – CABRIERES AVIGNON (84)

Départ du parking mairie de Lagnes, les Escargates, la Bastide Rouge, puis le mur de la Peste aller retour Cabrières Avignon avant le retour à Lagnes

Rando facile

**DATE : DIMANCHE 12 DECEMBRE 2021**

DEPART : 8 h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 8 à 9 km DISTANCE AR : 156 km COVOITURAGE : 8 € + péage

DENIVELE : 414 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : DENTS DE ROQUE FORCADE - PIC BERTAGNE – SAINTE BAUME OUEST (13)

Rando sans grande difficulté au départ du col de l'Espigoulier , permet de passer sous les dents puis de monter par un passage rocheux équipé sur celles-ci , portion de plateau et ensuite franchissement du pic de Bertagne montée par le sud et descente par le nord pour apprécier le contraste

Rando relativement courte mais très sympathique

---

**DATE : SAMEDI 18 DECEMBRE 2021**

DEPART : 8 h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 30 km COVOITURAGE : 1,5 €

DENIVELE : 700 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : GRAND LUBERON – Circuit au-dessus de Vaugines (84)

Montée par le vallon de Roumagoua, circulation sur les crêtes et descente raide par Roque Rouse. Belle arrivée au village.

---

**Pour cette reprise, un programme très copieux. Pour la première fois depuis fort longtemps, certains week-ends le samedi et le dimanche.**

**Ne pas oublier : les horaires de départ sont précis, il faut être 10 mn sur le parking avant le départ**

**Les départs se font du parking sous la salle des fêtes sortie de La Tour**

**Ne pas oublier de vérifier l'adéquation entre ses possibilités physiques et la cotation de la randonnée, et si besoin appeler l'accompagnateur concerné.**

**Ne pas oublier de prendre des chaussures de marche adaptées, les bâtons, le sac à dos pour le repas tiré du sac et l'eau nécessaire.**

**Pour le covoiturage, ne pas oublier le masque, le pass n'étant à priori pas demandé par la Fédération.**

**A Bientôt sur les chemins**

**FAITES ATTENTION A SURVEILLER REGULIEREMENT LES MAILS, CAR LE PROGRAMME EST INTERACTIF ET PEUT EVOLUER EN FONCTION DE LA METEO OU DES CHANGEMENTS DANS LE PROGRAMME.**