



ARTS SPORTS ET LOISIRS

SECTION RANDONNEE

EN PAYS D'AIGUES

06 74 55 97 11

RANDONNEES PEDESTRES 4ème trim 2023

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 e 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 10 SEPTEMBRE 2023

DEPART : 9 h00 DUREE : 4h25 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 26 km COVOITURAGE : 1,30 €

DENIVELE : 230 m COTATION : P1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Boucle entre l'ETANG de la BONDE et CABRIERES-D'AIGUES (Luberon)

Pour se mettre en jambe en cette rentrée, au départ de la Bonde, déambulation entre vignes, garrigues et pinèdes offrant de belles vues sur le Luberon, la Sainte Victoire, l'étang. A/R sur le parcours à la découverte de la chapelle d'ENTRAIGUES, ruines d'un ancien prieuré, et sa fresque d'une vierge à l'enfant. Randonnée en terrain facile.

Ref Visorando 898270 pour détails

DATE : DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

DEPART : 8 h00 DUREE : 6h50 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 220 km COVOITURAGE : 11 € (+ péage)

DENIVELE : 950 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Les Monges et Coste Belle depuis Authon (Alpes de Haute-Provence)

Parking sur une piste forestière au nord d'Authon. Une belle randonnée en crête de la forme d'un fer à cheval qui conduit au sommet des Monges avec un magnifique belvédère à 360° sur les sommets environnants. Randonnée exigeante, mais sans passages techniques. Une montée raide avant d'arriver à Coste Belle et un peu d'escalade très facile pour l'ascension du sommet des Monges.

Ref Visorando 2196963 pour détails. Je ferai la rando dans le sens inverse que décrit. Je la trouve plus facile.

DATE : WEEK END DES 23 ET 24 SEPTEMBRE 2023

DEPART : 8h30 (Allos) DUREE : 6h00 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 330 km COVOITURAGE : 16,5 € (+ péage)

DENIVELE : 750 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Le col de l'Encombrette, ses lacs et le tour du lac d'Allos (Haut-Verdon)

Départ du parking du Laus au-dessus d'Allos. Je vous propose de réserver un gîte à Colmars ou Allos pour pouvoir monter samedi après-midi, dîner, petit-déjeuner le lendemain matin et pouvoir démarrer tôt la randonnée. Retour à la Tour d'Aigues en fin d'après-midi. **Me dire ceux qui veulent participer pour pouvoir organiser le transport et l'hébergement si vous le souhaitez.** Sinon, rendez-vous au parking du Laus à 8h30. Le parking est gratuit à cette période. Ce n'est pas une rando techniquement difficile. Le lac d'Allos est superbe. C'est une zone de montagne. Ref Visorando 10925752 pour détails.

DATE : DIMANCHE 30 SEPTEMBRE 2023

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

DENIVELE : m COTATION : ACCOMPAGNATEUR :

DESCRIPTION :

DATE : DIMANCHE 8 OCTOBRE 2023

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 16 km aller-retour DISTANCE AR : 238 km COVOITURAGE : 12 € (D3,D5,A570)

DENIVELE : 36 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : LA LONDE les MAURES plage de L'ARGENTIERE - FORT DE BREGANCON

Départ de la plage de l'Argentière à LA LONDE les MAURES, parcours côtier au bord de mer alternant plages et côte rocheuse. Magnifiques points de vue parmi certainement les plus belles plages de la côte varoise. C'est une succession de pointes et de plages sauvages (Pellegrin, Léoube, Estagnol, Cabasson) avec la vue sur le fort de Brégançon et le large. Pensez à vos maillots pour les dernières baignades possibles en cette fin de saison estivale.

Ref Visorando n°564761 pour détails.

DATE : SAMEDI 14 OCTOBRE 2023

DEPART : 8 h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 14,4 km DISTANCE AR : 90 km COVOITURAGE : 4,5 €

DENIVELE : 247 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : PLATEAU DU TALLARGARD à l'est de SALON (13)

Rando sur un plateau à l'est de Salon, qui permet de faire une rando facile avec Bories , plateau et vue agréable.

DATE : DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 200 km COVOITURAGE : 10 €

DENIVELE : 750 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Le Cousson depuis Entrages (Digne-les-Bains)

Randonnée agréable. Départ du joli village d'Entrages, montée au pas d'Entrages, puis Saint-Michel-de-Cousson et le sommet. Très belle vue à 360°. Descente très raide dans une prairie, puis cheminement en sous-bois jusqu'aux Hautes-Baties-du-Cousson et retour à Entrages par le GR. Il restera environ 150m de dénivelé au retour. Pas de difficulté technique. Ref Visorando 34257491 pour détails.

DATE : DIMANCHE 22 OCTOBRE 2023

DEPART : 7h30 DUREE : 5h45 LONGUEUR : 14,4 km DISTANCE AR : 226 km COVOITURAGE : 11,5 €

DENIVELE : 557 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Le PAVILLON (Pays du Verdon)

Petit sommet dominant le lac de St Croix et Plateau de Valensole. Départ du hameau des Louches près des Chavets (c'est après la Palud sur Verdon). Certes il y a 2 heures de route, mais cela permet d'aller dans ce coin en automne et vous ne serez pas déçus.

DATE : DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 11,6 km DISTANCE AR : 176 km COVOITURAGE : 8,8 € +péage

DENIVELE : 550 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Le tour du DROMONT (Préalpes de Digne)

Randonnée dans la forêt domaniale de VANSON, à l'est de Sisteron. Halte repas à la chapelle du Dromont, et ascension (en option un peu plus d' 1/4h) au sommet du Dromont pour une vue exceptionnelle sur les MONGES, la crête de GERUEN ,le TRAINON.

Ref Visorando 247073 pour détails.

DATE : DIMANCHE 5 NOVEMBRE 2023

DEPART : 8 h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 10,0 km DISTANCE AR : 180 km COVOITURAGE : 9 € + péage

DENIVELE : 700 m COTATION : P3 T3 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Grotte du Trou d'Argent – Montagne de la Baume (Sisteron)

Départ de la Baume de Sisteron (site d'escalade). Montée à la grotte d'argent et cheminement dans cette grotte, pourvue d'ouvertures sur le vide. Mains courantes, petites échelles et traversées en balcon. Personnes sujettes au vertige, s'abstenir. Retour par une descente raide de l'autre côté de la montagne, mais sans difficulté technique. De très belles vues sur Sisteron et les sommets alentours. Ref Visorando 822875 pour détails

DATE : DIMANCHE 12 NOVEMBRE 2023

DEPART : 8h30 DUREE : 4h30 LONGUEUR : 13,18 km DISTANCE AR : 134 km COVOITURAGE : 6,5 €

DENIVELE : 266 m COTATION : P1T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : ATOUR DE NANS LES PINS (83)

Départ de Nans pour cette boucle dans le piémont de la sainte Baume passant par le lavoir de la Foux, sous les crêtes de la source de l'Huveaune et longeant en partie les berges de celle-ci. Rando agréable et sans difficulté.

Visorando 25626

DATE : DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2023

DEPART : 9h00 DUREE : 4h45 LONGUEUR : 13,1 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €

DENIVELE : 361 m COTATION : P1- P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : CRETES VAUTUBIERES (83)

Entre Ste Victoire et Luberon, jolie vallée agricole et point du vue pour cette boucle sauvage et agréable sans difficultés. Départ des Espangades près de Rians.

Visorando 262869

DATE : DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h40 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 400 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : LIOUX et la falaise de la MADELEINE (Monts de Vaucluse)

DATE : DIMANCHE 3 DECEMBRE 2023

DEPART : 8h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 11,9 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE 7 € + péage

DENIVELE : 697 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Boucle GARLABAN par sentier des SCOLOPENDRE (13)

Belle boucle de Pagnol au départ de la banlieue d'Aubagne sur un versant que nous n'avons pas fait. Versant Est, avec vue sur la vallée de l'Huveaune. Vues spectaculaires au sommet, retour par le beau vallon des Piches, Ouest, et vue sur Marseille, passage à la grotte de Manon au col Aubignane et ferme Angèle.

Visorando 6222062

DATE : DIMANCHE 10 DECEMBRE 2023

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h45 LONGUEUR : 11,8 km DISTANCE AR : 92 km COVOITURAGE : 4,6 €

DENIVELE : 475 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Pic des MOUCHES par le col des PORTES et Citadelle (SAINTE VICTOIRE, BdR)

Randonnée qui n'avait plus été mise au programme depuis avril 2014 : départ du col des Portes, ascension jusqu'au Pic des Mouches en pente douce par le versant nord, offrant une très belle vue sur les montagnes des Préalpes du Sud. Pause repas au sommet. Fin de boucle par la Citadelle et l'observatoire de la Sinne.

Ref Visorando 4526312 pour détails

DATE : DIMANCHE 17 DECEMBRE 2023

DEPART : 8h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 60km COVOITURAGE : 3€

DENIVELE : 700 m COTATION : P2T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : PETIT LUBERON - LES ROCHES DE ONZE HEURES et de la CROIX DE FER (84)

Départ des Borrys, vallon du Tour nègre, un peu d'escalade facile pour monter au rocher de Onze heures, puis crête du petit Luberon et descente par les rochers Croix de fer et le jas de Bourdillon. La vue des rochers de Onze heures est splendide mais l'approche est un peu exigeante. Passages rocheux, quelques passages raides. Difficulté moyenne

Voici le nouveau programme de cette nouvelle saison 2023/2024. Nous espérons qu'il vous plaira. Nous avons fait le maximum pour le faire varié tant au point de vue des lieux, mais aussi des niveaux.

Vous pourrez constater que nous allons plusieurs fois vers les Alpes de Haute Provence et le pays du Verdon un peu plus tard qu'habituellement, ceci en raison du recul chaque année visible de l'hiver.

Concernant le planning, un message par mail sera envoyé quelques jours avant la rando concernée pour la confirmer, la changer, ou rajouter (ou pas) quelque chose.

Il est donc important lors des inscriptions, que votre adresse mail soit exacte et lisible.

Il reste quelques vides qui pourraient être comblés le moment venu.

Vérifiez comme toujours l'adéquation de la randonnée avec vos capacités physiques et pensez à prendre un équipement adéquat. Et comme déjà précisé, l'assiduité tout au long de l'année permet dans la plupart des cas d'acquérir un niveau physique permettant de faire une bonne partie des randonnées proposées.

N'OUBLIEZ PAS LA MATINEE DES ASSOCIATIONS POUR LES INSCRIPTIONS

LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE DE 8H45 à 12H30 au camping de La Tour d'Aigues

(Valérie sera là pour vous accueillir)

A bientôt sur les chemins !

René Maccario