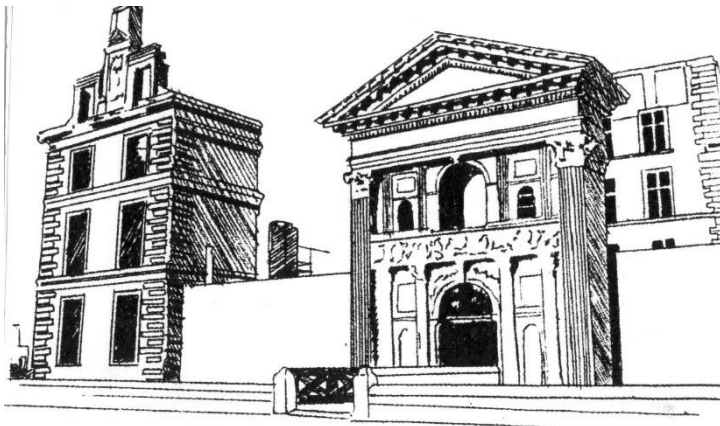


ARTS SPORTS ET LOISIRS en PAYS D'AIGUES



SECTION RANDONNEE

Tél : 06 80 23 52 35

RANDONNEES PEDESTRES 2^{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 RESSAUTS EXPOSES

P3 SENTIER AVEC PASSAGES PENIBLES

T3 RESSAUTS ROCHEUX PARFOIS EQUIPES ET DELICATS

Rappel : 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, 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 4 avril 2015

Départ : 8h30 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 16 km **Distance AR :** 70 km **Covoiturage :** 3,5€

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

Description : Sainte Victoire : Bimont – Zola (13).

Départ de Bimont et rejoindre le sentier Imoucha jusqu'au Pas de l'Escalette. Descente au refuge Cézanne, les Harmelins, carrière de marbre, Doudon, barrage Zola et retour Bimont .

Alternance de montées et descentes toute la journée .

Carte IGN

Date : Samedi 11 avril 2015

Départ : 8h00 Durée : 5h00 Longueur : 16 km Distance AR : 100km Covoiturage : 5 €

Dénivelé : 600m Cotation : P2T Accompagnateur : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

Description : Lurs – Plateau de Ganagobie (04) :

Départ du parking près du cimetière de Lurs pour traverser le village. Nous passerons devant ND de vie par le chemin des Oratoires puis, descendre pour prendre le PR à gauche et suivre au Nord.

Passage au point 552, puis au point 502 couper la piste, traverser le ravin du Bues ; le tracé longe le ravin. Avant de remonter vers les Barous, la piste passe à la ruine de Bolandys, puis GR 653D jusqu'au point 683 (montée). Monter vers le plateau de Ganagobie, puis suivre le sentier vers le prieuré. Enfin, prise d'un sentier GR653D pour atteindre la route du Bues. Ensuite, couper en passant par St Pons pour rejoindre le PR de retour au parking.

Carte IGN 3342 OT et 3341 OT

Date : Samedi 18 avril 2015

Départ : 8h00 Durée : 5H00 Longueur : 10 km Distance AR : 160km Covoiturage : 8€

Dénivelé : 550m Cotation : P2T2 Accompagnateur : Pierre FRUCTUS 04 90 07 77 08

Description : Le Mont Puget par le Col de la Grande Candelle (13)

Départ du parking de Luminy. Passer par le Col de Sugiton, le Col de la Grande Candelle et le Vallon de la Grande Candelle par l'Est. Rejoindre le Sentier Frager, puis la brèche de Guillemin. Emprunter le chemin du Centaure, le Col de Sugiton et arrivée à Luminy.

Rando assez sportive sans risque de vertige. Splendides vues sur les Calanques.

Carte IGN 3145 ET et Carte des Calanques

Date : Samedi 25 avril 2015

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, suivi du GR jusqu'au croisement des 3 Luisants (P661). Prendre GR 91 jusqu'à la source de la Fontaine ST Gens puis, prendre la direction de la chapelle. Ensuite, prendre le sentier qui mène vers Puymans et emprunter le GR de pays tour des monts du Vaucluse jusqu'au parking du château.

Carte IGN 3142 OT

Date : Samedi 2 mai 2015

Départ : 8h00 Durée : entre 3 h30 et 6 h en fonction des temps de visite Longueur : 10 km

Distance AR : 110km Covoiturage : 5,5€

Dénivelé : 145m Cotation : P2 Accompagnateur : Pierre FRUCTUS 04 90 07 77 08

Description : Marseille (13)

Randonnée insolite alliant les hauts lieux spirituels de la ville (Bonne Mère et St Victor), le site culturo-historique rénové du Fort St Jean, la splendide baie de Marseille par la Corniche et enfin 2 curiosités culinaires (navette et panisse). Le tout agrémenté de 3 traversées maritimes permettant d'avoir une vision différente de la baie. Le Vieux Port sera traversé sur le célèbre Ferry-Boat.

Les voitures seront garées à l'Estaque où une première navette maritime sera prise jusqu'au Vieux Port et AR – visite Fort St Jean , traversée Vieux Port – montée St Victor (vente de navettes au four fondé en 1781) , montée à Notre-Dame de La Garde et visite. Puis, descente Roucas Blanc vers la corniche – mer longée jusqu'au port de la Pointe Rouge où sera prise la seconde navette pour retourner au Vieux Port et retour à l'Estaque.

Les marchands de panisse (beignet de farine de maïs) seront heureux de vous faire goûter cette spécialité.

Conditions : peu ou pas de mistral (au cas où, solution de rechange la veille) - marche sur asphalte

Coût des traversées : 5 € par traversée et par personne ; prévoir monnaie si possible.

Carte IGN

Date : Samedi 09 mai 2015

Départ : 8h00 **Durée** : 5h30 **Longueur** : 16 km **Distance AR** : 160km **Covoiturage** : 8€ + péage

Dénivelé : 800m **Cotation**: P2T1 **Accompagnateur** : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : Montagne de Lure : Peipin (04)

Départ de Peipin et montée par le GR jusqu'aux crêtes. Puis, cheminement sur celles-ci vers l'Ouest jusqu'à 1300 m d'altitude – Belles vues sur le cirque de Valbelle et retour par le chemin des côtes.

Carte IGN

Date : Samedi 16 mai 2015

Départ : 8h30 **Durée** : 4h30 **Longueur** : 12km **Distance AR** : 60km **Covoiturage** : 3€ + 3 ou 4 € pour la visite du Fort

Dénivelé : 550 m **Cotation** : P2T1 **Accompagnateur** : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : Grand Luberon – Fort de Boux - Sivergues (84)

Départ des Seguins en direction des Moulins Clo. Puis, monter à la maison du régisseur pour visite du Fort. Emprunter la montée à l'Ourillon, circulation sur la crête jusqu'au Pas dei Ensarris, puis descente à Sivergues via le Castellas. Retour par la piste et Cantebelle jusqu'aux Seguins.

Carte IGN

Date : Samedi 23 mai 2015

Départ : 8h00 **Durée** : 5h30 **Longueur** : 12km **Distance AR** : 100km **Covoiturage** : 5€

Dénivelé : 650m **Cotation** : P2T2 **Accompagnateur** : Pierre FRUCTUS 04 90 07 77 08

Description : Les Taillades – Robion – Rocher de Baude (84)

Randonnée minérale assez sportive avec des inversions de dénivelés fréquentes surtout dans la seconde moitié.

Départ du parking de la mairie des Taillades, puis sentier équestre qui passe successivement par la Combe de Vidauque, le Vallon de Taverne, puis le Vallon du Colombier, pour arriver à la bergerie du même nom. Descente sur Robion par le Vallon de Brayatte, pour remonter par le rocher de Baude jusqu'au col du Castelas. On rejoint le parking par la gorge de Badarel avec un court passage équipé de barreaux et câbles. La deuxième partie est donc assez accidentée, mais sans risque de vertige. Belle vues sur la plaine de Cavaillon et le pays de Sorgues.

Carte IGN 3142 OT

Date : Samedi 30 mai 2015

Départ : 8h00 **Durée :** 4h00 **Longueur :** 8km **Distance AR :** 246km **Covoiturage :** 12 € + péage à partager **Dénivelé :** 576 m **Cotation :** P2T1 **Accompagnateur :** René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : Crêtes de Geruen (04)

Départ du Col de Fontbelle (1304 m) - sommet crête à 1880 m.

Rando courte très connue, relativement facile dans un cadre de montagne très agréable et au panorama saisissant, avec une partie en forêt et une partie sur les crêtes rocheuses.

Carte IGN 3244 ET

Date : Samedi 6 juin 2015

Départ : 8h00 **Durée :** 5h30 **Longueur :** 16km **Distance AR :** 160km **Covoiturage :** 8 €

Dénivelé : 900m **Cotation :** P2T1 **Accompagnateur :** Pilippe CALMON 04 90 07 76 24

Description : Montdenier-St Jurs – Crête du Montdenier – Sommet de l'Agra (04)

Départ de St Jurs (alt 900m), prendre la montée au Col de St Jurs (1318 m) par un sentier raide sur la fin. Puis Col de la Cabane et Sommet de Montdenier (1751 m). Vue panoramique au sommet récompensant l'effort. Retour par le même chemin mais sans aller jusqu'au col de St Jurs. Petite montée raide par le sommet de l'Agar avec vues magifiques sur toute la région. Descente par forêt puis, retour par la même piste forestière que pour la première partie.

Difficulté : Le dénivelé

Carte IGN

Date : Samedi 13 juin 2015

Départ : 7 h30 **Durée :** 5h00 **Longueur :** 13,5km **DistanceAR :** 200km **Covoiturage :** 10€ + péage

Dénivelé : 900m **Cotation :** P2 T2 **Accompagnateur :** Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

Description : Entrage- Sommet de Cousson (04)

Départ du parking de l'église , GR 406 – Montée vers le pas d'Entrages puis une descente vers Haute Baties de Cousson. A gauche, suivre le PR vers le pas de Boudillon , une petite montée vers le sommet de Cousson - une vue panoramique s'impose - retour au tracé pour suivre le PR direction Chapelle St Michel de Cousson. Le retour vers le village se passera par le PR et ensuite GR 406

Carte IGN 3340 ET

Date : Samedi 4 et Dimanche 5 juillet 2015 - Week end à La Salette

Je propose une randonnée week-end à partir du Sanctuaire de Notre Dame de La Salette (près des Ecrins) dans l'Isère. L'accès se fait par le Col Bayard à Gap, puis route sur la RN 85 jusqu'à Corps. Il y a environ 3h00 de route depuis la Tour d'Aigues.

Il faudrait monter pour arriver le vendredi soir **avant 19 h sur place, si l'on veut dîner.**

En fait, à prévoir entre les participants et moi-même si vous souhaitez monter le vendredi soir ou le samedi matin et décaler un peu la randonnée (personnellement je serai sur place le vendredi soir).

La Salette : grand santuaire en altitude dans un cadre magique. Fait : hébergement (soit chambres, soit dortoirs en grand nombre) et restauration - Cafeteria et petit déjeuner

Il n'y a aucune obligation de participer aux activités religieuses.

Le samedi :

Départ sur place : 8h00 environ **Durée :** 5h00 **Longueur :** 12,7km **Cotation :** P2T1

Dénivelé : 900m cumulé **Accompagnateur :** René MACCARIO 06 80 23 52 35

Description : Départ de Notre Dame de La Salette (1803 m) , descente en lacets et alpages puis, hêtraie jusqu'aux Mathieu (1220 m) avec belles vues sur l'Oubiou.

Ensuite, remontée le long du ruisseau de Fallavaux qu'on traverse trois fois. Vers 1400 m, on s'éloigne du ruisseau pour attaquer une montée plus sévère vers Col des Clos (1974 m) – (pique nique) - Belle vue panoramique de montagnes vers la Muzelle (3465 m), Pic de Valsenestre (2752 m) , l'Arcanier (2576m) et l'Olan (3500 m).

L'après-midi est plus facile : traversée par sentier en légère descente en balcons tout le long vers La Salette.

En résumé, une journée avec des vues fabuleuses de hautes montagnes comportant quand même un dénivelé important le matin. Mais étant sur place, ce n'est pas du tout un problème si l'on marche moins vite et si l'on met plus de temps.

L'intendance :

Le vendredi soir : repas et logement sur place, **attention il faut arriver avant 19h00**

Samedi matin : petit déjeuner

Samedi journée : randonnée

Samedi soir : repas sur place

Ensuite temps libre. Ceux qui le souhaitent peuvent faire la veillée au flambeaux (attention : étant en altitude, il faut être couvert)

Dimanche matin : petit déjeuner

Dimanche matinée : petite randonnée

Dimanche midi : pour ceux qui le désirent, repas sur place et ensuite retour

Le dimanche matin :

Après le petit déjeuner

Départ : vers 8h15 **Durée :** 3h00 **Dénivelé :** 468m

Montée au Gargas (2208 m) superbe vue à 360 ° sur le Barrage du Corps , l'Obiou, et les Ecrins

Distance : 4 km

Avant midi, retour à La Salette pour le repas de midi (pour ceux qui le désirent)

Vous pouvez me contacter et me dire qui vient 2 ou 3 jours avant la date prévue. Il faudra que les participants, une fois la météo de la semaine validée, réservent leur chambre ou dortoir en début de semaine eux mêmes directement.

Attention : voyez ensemble pour le covoiturage , car je serai personnellement déjà sur place.

Le site de réservation

lasalette.cef.fr/Reserver-votre-chambre

ou le téléphone 04 76 30 32 90

Les tarifs :

Dortoir : 6,20€ par nuit

Chambres individuelles : de 16€ à 31€ par personne ou de 24€ à 41€ pour 2 personnes.

Il existe aussi des chambres pour 3 ou 4 personnes , voir le tarif sur le site.

Repas + petit déjeuner : 17,50 €