



ANR13, 10 Rue Vitalis 13005 Marseille
Tel : 04 91 15 43 95

Site : www.anr13.org

Courriel : contact@anr13.org

Chères amies et chers amis de la marche avec l'ANR 13,

Nous vous rappelons que pour faire partie du groupe de marcheuses et de marcheurs de l'ANR 13, il faut :

- Être à jour de sa cotisation d'adhésion à l'ANR 13
- Avoir donné un certificat médical avec une déclaration d'information modèle 2021 (au minimum, cette dernière déclaration)

Si vous n'avez pas fait tout ou partie de ceci, empressez-vous de le faire en contactant Marc BOUSQUET (cf. coordonnées ci-dessous).

A Chaque sortie, vous pouvez contacter l'animateur en cas d'événement fortuit (retard imprévu par exemple).

Les portables des animateurs seront accessibles une heure trente avant le départ. Toutes les sorties proposées ont été reconnues par les animateurs bénévoles qui ont estimé les difficultés et choisi le tracé.

Les participants sont invités à respecter ces choix durant toute la sortie. Pour que la marche se déroule dans les meilleures conditions de sécurité, chaque participant doit apprécier sa condition physique en fonction de la cotation indiquée (P, Pénibilité et T, Technicité ; de P1T1 à P3T3).

P1	Chemin ou sentier plat, sur terrain souple et agréable.	T1	Sentiers sans difficultés majeures ou passant dans les rochers près des escarpements.
P2	Long trajet avec dénivellations fréquentes.	T2	Sentiers gravissant des ressauts rocheux faciles et exposés demandant un minimum d'attention.
P3	Long trajet avec sentier comportant des passages avec éboulis en descente ou montée.	T3	Ressauts rocheux parfois longs et délicats, équipés de câbles ou de chaînes demandant une grande concentration.

En cas de mauvais temps (pluie ou grand vent) si vous avez un doute en ce qui concerne la confirmation de la sortie, contactez l'animateur.

Si l'annulation de la sortie a été décidée la veille, l'animateur prévendra (ou fera prévenir) par courriel tous les marcheurs internautes (et par SMS les non internautes qui se sont inscrits pour cette modalité d'information).

A charge pour les adhérents qui ne sont pas reliés à Internet ainsi que pour ceux qui ont un doute au moment du départ vers le point de ralliement, de s'informer auprès de l'animateur afin d'éviter un déplacement inutile.

- Arriver **un quart d'heure avant l'heure indiquée**, qui est **l'heure de départ**.
- Les participants doivent valider leur présence auprès de l'accompagnateur en s'inscrivant sur la liste prévue à cet effet, dès leur arrivée sur le lieu du départ.
- Utile : Inscrivez dans le répertoire téléphonique de votre portable le N° « ICE » (In Case of Emergency) c'est à dire le numéro de téléphone de la personne à informer en priorité en cas d'incident.
- Nos amis les animaux ne sont pas admis à participer aux marches (pour cause de risque).

N'oubliez pas le covoiturage à proposer grâce au fichier disponible sur le site de l'ANR 13 : www.anr13.org

Il suffit d'être à jour de sa cotisation ANR, d'aller sur le site, d'indiquer votre courriel et votre nom en majuscule.

Rappels sur le fonctionnement des marches avec l'ANR 13

Chaque animateur propose une sortie, en évalue les difficultés et dirige cette sortie.

1/ En conséquence, les participants à la marche doivent rester dans le groupe entre l'animateur et le serre-file : personne devant, personne derrière et tout se passe bien.

Si un participant propose une variante, l'animateur est seul juge de suivre la suggestion ou pas.

Cependant celui qui a fait la proposition est cordialement invité à faire partie du sympathique et très ouvert club des animateurs pour proposer et mener les sorties de son choix...

2/ Vous avez tous rempli une déclaration (touchant en particulier à l'aspect santé) et donné un certificat médical.

Malgré tout l'animatrice ou l'animateur peut décider, suite à discussion avec le serre-file, de ne pas accepter un adhérent à sa marche (par exemple, si le niveau physique est a priori insuffisant). Ceci a pour but de ne pas pénaliser les autres marcheurs et marcheuses ce jour là ni de mettre en difficulté la personne concernée.

Donc pour tous les marcheurs et marcheuses, **en cas de doute sur vos capacités face à une sortie, n'hésitez pas à téléphoner à l'avance aux animateurs pour avoir leur avis.**

Marc Bousquet

Programme prévisionnel du Quatrième trimestre 2024

*Les éventuelles modifications ou précisions seront diffusées par mail en temps utile à l'ensemble des personnes inscrites sur la liste de diffusion "ANR Marseille Marches".
En cas de doute, n'hésitez pas à contacter les responsables.*

17/09/24 * P2T2 * Bord de mer de l'Est Toulonnais

N° : 24-49

Responsable(s) : Rémy LANNIER 0641204988 et Titoune PAOLI 0615799979

Départ : RV 9h30 parking plage de la Garonne (Le Pradet)

Caractéristiques : 10 ou 12 km, 250 à 370 m de dénivelé selon option

Description : La Garonne, les Oursinieres, Mine de cap Garonne (en option fort de la Gavaresse, La Colle Noire. en aller retour avec quelques variantes)

Remarques : Magnifique vue sur la rade de Toulon, et de l'autre côté sur Giens, les Iles d Or et les monts Faron et Coudon (Visite possible de la mine du Cap Garonne: a mi-parcours) Possibilité de baignade à plage de la Garonne au retour.

17/09/24 * P2T2 * Ste Anne du castelet, la Redonne, les Fours

N° : 24-50

Responsable(s) : Laurent Prin (0607552090) Robert Légglise (0670518797)

Départ : 9h30 sur le parking de la chapelle Ste Anne. A50 Toulon sortie11 vers le Castelet, D82 vers Brûlat puis tourner à gauche D26 vers Ste Anne. Au carrefour D87 à gauche vers la Bastide Blanche prendre de suite à droite le chemin de la Chapelle.

Caractéristiques : 10 km et 300 m de dénivelé, 5h de marche.

Description : circuit les Fours, Roche Redonne et vallon du Cannet.

24/09/24 * P3T2 * La montagne de Vautubière

N° : 24-51

Responsable(s) : Marc ABRIAS (0633665186) et Jean-Paul DOUCENDE (0621302452)

Départ : 9 h à Bèdes. A la sortie de Jouques, prendre à gauche la D11. Parcourir environ 2,5 km et à l'entrée de Bèdes tourner à droite sur le chemin ND de la Mixte. Se garer 500 m plus loin.

Caractéristiques : 14 km et 600 m de dénivelé.

Description : Montée par le Vallon du Bayle. Circuit par le vallon de Vaude et retour par le sommet.

24/09/24 * P2T1 * Riboux, Tour des Deux Jas

N° : 24-52

Responsable(s) : JOUVE Jean-Luc (06 73 69 56 57)

Départ : 9h 15 au parking en face de la route DFCI, 1km avant Riboux

Caractéristiques : 11 km et 250 m de dénivelé

Description : boucle sur un sentier panoramique entre les jas de Sylvain et de Frédéric

01/10/24 * P3T2 * La Source des Eaux Vives et le Mont Saint-Cyr

N° : 24-53

Responsable(s) : Jean-Max VERSEILLE (06 86 16 52 36) et Jean-Jacques BREST (06 10 42 32 49)

Départ : 9h30 parking du Parc des Bruyères rue des 3 Ponts 13010 Marseille. Bus n°17.

Caractéristiques : 12,5 km et 800 m de dénivelé

Description : Vallon de l'Evêque, Pas Richaud, Col Sabatier, Source des Eaux Vives, Mont Saint Cyr, Pas Richaud, retour par les Crêtes.

01/10/24 * P1T1 * Les Bastides de Julhans

N° : 24-54

Responsable(s) : Yvonne Mignien (06 22 66 48 57)

Départ : départ : 10 h du cimetière de Roquefort la Bédoule sur la route de Cuges D1 à la sortie du hameau de Roquefort prendre à gauche (panneau Cimetière)

Caractéristiques : 9 km 280 m

Description : boucle en partie ombragée

08/10/24 * P3T2 * Entre Aurélien et Regagnas

N° : 24-55

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) / Yvonne MIGNIEN (06 22 66 48 57)

Départ : 9 H 00 Kirbon, parking habituel : sur la D12 (Trets - St Zacharie) à Kirbon prendre la seule route goudronnée à droite en venant de Trets (qui deviendra piste en terre) et continuer toujours tout droit (sud) sur 500 m, parking très visible devant des panneaux de chasse.

Caractéristiques : 16 km et 640 m de dénivelé

Description : Ponts de Baboué, Ermitage St Jean du Puy, Pas de la Couelle, Regagnas, La Sérignane. PR8 du topoguide FFR "les Bouches-du-Rhône à pied" modifiée et raccourcie à partir du Régagnas

Remarques : Attention à la longueur du parcours et au dénivelé. Quelques montées et descentes raides et caillouteuses. Parcours très intéressant avec les Ponts de Baboué, St Jean du Puy, les Crêtes entre St Jean du Puy et Régagnas, vues magnifiques. Un petit passage technique avant le pas de la Couelle (évitable). Les crêtes entre Pas de la Couelle et Régagnas peuvent poser des problèmes aux personnes sujettes à l'appréhension du vide. Dans ce cas, un passage par la piste sera organisé pour ces personnes. En outre, en cas de vent violent, roches humides ou risque de pluie, cette partie sera annulée par les organisateurs,.

08/10/24 * P2T3 * les gorges de Lioux

N° : 24-56

Responsable(s) : Marc BOUSQUET (0688748197)

Départ : départ à 9h sur le parking de Lioux (angle D60 et D60a)

Lioux se trouve au Nord Ouest d'Apt. On peut aller à Apt soit par la A6, sortie Cavaillon, soit par Aix, Rognes, Cadenet, Lourmarin

Arrivé à Apt, prendre la D4 direction Murs puis direction Lioux (environ 2 heures de route)

Caractéristiques : 3h15 ; dénivelé 200 m.; 8 km

Description : descente vers le ravin ou gorge de Vaumale; remontée de cette gorge au moyen de cordes et de câbles accrochés aux parois (facile), de marches en fer enfoncées dans la roche (facile), puis petit chemin qui grimpe bien dans un petit bois et retour par la route.

Remarques : visite possible de la fabrique de fruits confits d'Apt (musée + dégustation? + achat bon Qualité/Prix).

Inscription préalable compte-tenu de l'éloignement.

15/10/24 * P3T2 * de Signes au Pont du Diable

N° : 24-57

Responsable(s) : H ou JM BONNE (06 77 17 11 92) et Marc BOUSQUET (06 88 74 81 97)

Départ : 9h au parking champêtre du chemin du Raby. En venant de Marseille, entrer dans Signes, prendre rue F Mistral à gauche (en face de la médiathèque municipale), puis à gauche rue place St Jean (!), puis 1ère à droite rue Louis Lumière, tout droit rue de l'hôpital, rue du Raby

Caractéristiques : 7h 900m de dénivelé, 18 km

Description : passage par ND des Anges, par le Mourre d'Agnis, La Taoule, le Pont du Diable, retour par le GR9

Remarques : caractéristiques: vue sur cascade au pont du diable, un oratoire; chemin long avec plusieurs montées non négligeables.

Inscription préalable compte-tenu de l'éloignement.

15/10/24 * P2T2 * Les Baumettes-cap Morgiou

N° : 24-58

Responsable(s) : Miro Jean-Pierre (0679871399) et Joel Boudier (0665265232)

Départ : Départ à 9h30 du terminus de la ligne de bus N° 22 (après les Baumettes)

Caractéristiques : 12 km, 450m de dénivelé, 5 heures

Description : Col de Morgiou - Le carrefour- col du Renard - Calanque de la Triperie - Cap Morgiou- Col du renard – Morgiou

Un circuit typique des calanques avec des points de vue magnifiques

Remarques : Un passage un peu délicat en arrivant au port de Morgiou

15/10/24 * P2T2 * puits de l'Aroumi

N° : 24-59

Responsable(s) : Odile PUECH (06 82 44 63 38) et Maité Casa (06 72 05 31 13)

Départ : 9h30, Parc de Pichauris, en venant d'Allauch ou de la Rose, la Fève, les Termes

Caractéristiques : 10,5Kms dénivelé 350 m

Description : Circuit: Longue montée sur sentier sauvage, descente GR2013

Remarques : Montée caillouteuse, belle vue sur toute la chaîne de l'Etoile et la Sainte Victoire

22/10/24 * P1T1 * Randonnée des 4 Frères

N° : 24-60

Responsable(s) : Yvonne Mignien (06 22 66 48 57)

Départ : 9h45 en venant du Camp sur la DN8 après le circuit du Castellet prendre à gauche la D402 puis tout de suite à droite direction Ecomusée Départemental des 4 Frères continuer jusqu'au parking sur la gauche

Caractéristiques : 10 km /185 m

Description : boucle en 8 avec une partie en aller retour au départ et à l'arrivée

Remarques : <https://www.visorando.com/randonnee-randonnee-des-4-freres/>

22/10/24 * P3T2 * Les bleus du Cap Gros

N° : 24-61

Responsable(s) : Marc ABRIAS (0633665186) et Jean-Paul DOUCENDE (0621302452)

Départ : 9 h col de la Gineste.

Caractéristiques : 13 km et 700 m de dénivelé.

Description : Aiguille Guillemain. Mont Puget. Sentier Garrigue, Puits de L'Oule. Cap Gros. Vallon de l'Herbe.

29/10/24 * P3T3 * Grottes du Rocher Saint-Michel, les Trois Arches**N° : 24-62**

Responsable(s) : Jean-Max VERSEILLE (06 86 16 52 36) et Jean-Jacques BREST (06 10 42 32 49)

Départ : 9h30 Parking Callelongue devant Terminus Bus n°20

Caractéristiques : 8,5 km et 850 m de dénivelé

Description : Les trois grottes du rocher Saint-Michel (Vert 1), Sommet de Marseilleveyre (sentier du CAF Rouge 1), Col de la Selle (Bleu 1), Les Trois Arches, Col de la Galinette, Pas de la Demi-Lune, retour Callelongue par Vert 1

Remarques : Parcours sous réserve de reconnaissance pour la partie Trois Arches, Demi-Lune

29/10/24 * P2T1 * De Roquefort à la Petite Sainte Baume**N° : 24-63**

Responsable(s) : Yvonne Mignien (06 22 66 48 57) JiPi Busti (06 52 46 05 84)

Départ : 9:30 parking du cimetière de Roquefort 1ère à gauche à la sortie du hameau en direction de Cuges (panneau Cimetière)

Caractéristiques : 12 km 300 m (en attente de reconnaissance)

Description : boucle de part et d'autre de la D1 - arbousiers en fruits - gorges de la Petite Ste Baume

Remarques : <https://www.visorando.com/randonnee-boucle-de-roquefort-a-la-petite-sainte-b/> circuit de base avec des modifications**05/11/24 * P3T2 * la Gardiole - Vallon de la Fenêtre****N° : 24-64**

Responsable(s) : Laurent Prin (0607552090) Robert Légise (0670518797)

Départ : 9h15 parking de la Gardiole. A droite en face la Légion.

Caractéristiques : 12 km, 5h, 600m dénivelé.

Description : vallon du Logisson col de la Gardiole vallons d'En Vau col de la Fenêtre vallons de l'Herbe et de Chalabran.

Remarques : une montée ardue et une descente technique.

05/11/24 * P2T2 * glacière de Pivaut**N° : 24-65**

Responsable(s) : Joel Boudier (0665265232) Jean-Pierre Miro (0679871399)

Départ : 9 h 30 au parking de la glacière de Pivaut. En venant du plan d'Aups, sur la D95 en direction de Mazaugues. Le parking est à gauche au niveau de la glacière

Caractéristiques : 12km, 360m de dénivelé

Description : Le vallon du Gaudin, retour par le vallon de la Guillaudière

12/11/24 * P2T2 * Autour de la Tête Rouge**N° : 24-66**

Responsable(s) : Puech Odile(06 82 44 63 38) et Casa Maité(06 72 05 31 13)

Départ : 9h15 Cimetière des Claous à Allauch

Caractéristiques : 10 Kms, dénivelé 350m

Description : Le Pénaou, les Pestiférés, Tête Rouge, bas des Escaouprés, col de Canteperdrix

12/11/24 * P1T1 * Touloubre-Cornillon**N° : 24-67**

Responsable(s) : Jean-Pierre et Cathie Miro 0679871399

Départ : Départ 10h du parking du hameau de Pont de Rhaid sur la D70 entre les communes de Miramas et de Grans.

Caractéristiques : longueur 10km, dénivelé 150m

Description : Après avoir longé la Touloubre, visite du village perché de Cornillon et retour

19/11/24 * P2T2 * St Pons, Brigou, Cruvelier etc...**N° : 24-68**

Responsable(s) : Yvonne Mignien (06 22 66 48 57) Jean Pierre Busti (06 52 46 05 84)

Départ : 9:30 (précisions ultérieures)

Caractéristiques : 12 km / 500m (à préciser après reconnaissance)

Description : boucle par les 2 sommets et retour par le sentier du Blé. Longue montée au début

Remarques : <https://www.persoremy.fr/spip.php?article459>**19/11/24 * P2T1 * Côte sauvage de l'Etang de Berre****N° : 24-69**

Responsable(s) : Rémy LANNIER (06 41204988) Titoune PAOLI 0615799979

Départ : 9h30 Parking Goin à St Mitre les Remparts.

Caractéristiques : 12,5 km, dénivelé 250m

Description : Boucle très agréable passant par des plages de coquillages, balcon du Caderaou et fermes équestres

<https://www.visorando.com/randonnee-le-balcon-de-caderaou/>

26/11/24 * P2T1 * Notre Dame des Adieux et sous le sentier Merveilleux

N° : 24-70

Responsable(s) : JOUVE Jean-Luc (06 73 69 56 57)

Départ : 9h30 parking des 3 chênes (angle rte de Nans et Mazaugues)

Caractéristiques : 12 km 270 m de dénivelé

Description : visite oratoire ND des Adieux et forêt de la Ste Baume

Remarques : une montée de 3 à 400 m en début d après midi.

26/11/24 * P3T2 * Le tour du Garlaban.

N° : 24-71

Responsable(s) : Marc ABRIAS (0633665186) et Jean-Paul DOUCENDE (0621302452)

Départ : 9h au bout du Chemin de la Croix du Garlaban. Sortie Aubagne nord. Prendre à droite vers le centre ville. Après le RP, prendre à droite le chemin du Grand Pin Vert. Suivre "Résidence la Bretagne" et se garer au bout de la route avant la barrière.

Caractéristiques : 14 km et 850 m de dénivelé.

Description : Pas des Quatre Fers. AR au Garlaban. Pas Garrigue. Puits du Mûrier. Puits de l'Aroumi. Source de Besquieu. Retour par l'Est du Garlaban.

03/12/24 * P3T2 * Luminy col de la Candelle.

N° : 24-72

Responsable(s) : Laurent Prin (0607552090) Robert Léglise (0670518797)

Départ : 9h30m Luminy bus Nos 21 et 21 Jet

Caractéristiques : 5h de marche 450m de dénivelé

Description : montée des 13 contours et retour par le Centaure

Remarques : forte remontée au retour après le Puits du Cancel.

03/12/24 * P1T1 * Circuit autour de Figuerolle

N° : 24-73

Responsable(s) : Jean-Pierre et Cathie Miro 0679871399

Départ : 10 h au parking du parc de Figuerolle au nord de Martigues

Caractéristiques : 10 km, 120m de dénivelé

Description : Circuit dans le parc et au bord de l'étang de Berre

10/12/24 * P2T1 * Port Pin

N° : 24-74

Responsable(s) : Marc BOUSQUET (06 88 74 81 97)

Départ : 9h20 parking de la Gardiole (route de Marseille à Cassis; stationnement en face du camp militaire de Carpiagne).

Caractéristiques : 5h, dénivelé 321 m

Description : depuis le parking atteindre l'ancien parking de la Gardiole, plateau des Mussuguières, descente à Port Pin, trou du souffleur ou de Neptune (optionnel), retour par le "bleu", la Fontasse.

Remarques : ça monte, ça descend, même après le repas...

17/12/24 * P1T1 * Luminy - Santons

N° : 24-75

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 845) Josette BENSADOUN (06 76 81 52 30)

Départ : 10 h à Luminy (arrêt Parc National des Calanques du 21Jet et B1) Pour les voitures particulières, rendez-vous en bas du parking, à proximité de l'arrêt du bus

Caractéristiques : 10 km, 300 m de dénivelé, 3 h de marche

Description : Traversée des monts Luminy; les santons ont été tous enlevés par le parc National. je ne pense pas qu'il soit de bon ton d'en remettre. Repas au Col Sugiton (sous réserve de changement par les organisateurs).

A-R au Belvédère (facultatif) : (30 mn et peu de dénivelé) Extension possible l'après-midi en P2T1 (non obligatoire) : Montée du début du Centaure puis retour par la fin du sentier des 13 contours (sans aucune difficulté) prévoir 1 h supplémentaire (4 h en tout, donc 4h30 avec le Belvédère). Pour celles et ceux qui ne participeront pas à l'extension, retour direct par le grand chemin jusqu'au parking / arrêt du bus.

Remarques : Belle rando facile, ouverte à tous et toutes avant de nous séparer pour les fêtes de fin d'année.

