

PROGRAMME DU PREMIER TRIMESTRE 2025

Accompagnateurs à contacter si nécessaire : pour demande de précisions sur lieu du RDV, sur le parcours, retard exceptionnel, covoiturage etc....

Gilles Gilbert 06 79 63 87 51 Chapel André 06 79 60 97 13 Claude Berthoumieux 06 88 91 04 98

Vincent Del Guidice 06 73 21 12 59 Jean-louis Vitale 06 77 93 98 54 Viviane Pardo 06 86 91 81 00 ,

Christian Mori 04 42 20 38 44 ou 06 89 30 15 35 Jean Marc 06 41 06 48 74

Le vocabulaire des cotations			
Pénibilité		Technicité	
P1	Chemins ou sentiers plats, sur terrain souple et agréable.	T1	Sentier en balcon ou passant dans des rochers près d'escarpements.
P2	Longs trajets avec dénivellations fréquentes.	T2	Sentiers gravissant des ressauts rocheux faciles ou exposés, demandant un minimum d'attention.
P3	Longs trajets avec sentiers comportant des passages avec éboulis en descentes ou montées.	T3	Ressauts rocheux parfois longs et délicats, équipés de câbles et demandant une grande concentration.
<p>▼ Le programme des marches ci après est établi à titre prévisionnel. Des événements imprévus peuvent amener à des changements, pensez à vous renseigner au préalable. Les informations fournies pour se rendre sur le lieu de RDV ne correspondent pas toujours aux attentes de chacun. Il n'est donc pas interdit de consulter une carte routière pour s'y rendre.</p>			

Vendredi 10 janvier 2025

St CANNAT : La fontaine Doudonne			
		Accompagnateurs	Gilbert & Vincent.
RDV	lieu	St Cannat	parking route de Rognes. Gymnase 9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→N7→St Cannat	
Caractéristiques du parcours	P1 T1 13.6Km Dénivelé 250m	Circuit tranquille à travers les collines de la Trevaresse où subsistent encore quelques vestiges de l'exploitation agricole d'antan avec ses ruisseaux d'irrigation et ses nombreux bancaous.	

Vendredi 17 janvier 2025

JOUQUES : La Vautubière			
		Accompagnateurs	Vincent & Jean Marc
RDV	lieu	Bèdes	9h45
	Commentaires pour s'y rendre	Aix, Peyrolles, Jouques par la D561. Rejoindre Bèdes par la D11. Le parking se trouve juste à l'entrée du hameau sur la gauche.	
Caractéristiques du parcours	P1/2 T1 13km/10km 300m/300m	<p>ATTENTION RDV à 9H45.</p> <p>.2 parcours permettant de monter à la Vautubière où les 2 groupes prendront le repas ensemble à la vigie avec une magnifique vue à 360° sur les environs. Ensuite longue descente commune aux 2 groupes sur DFCI (risque de boue si la pluie est récente) Séparation des 2 groupes sur le plat pour rejoindre le parking de départ.</p>	

Vendredi 24 Janvier 2025				
LE THOLONET : Le grand Cabries			Accompagnateurs	Tous
RDV	<i>lieu</i>	Le Tholonet	Parking de Roque haute TOSCAN	13h30
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	Du Tholonet à 500m environ sur la route vers St Antonin, sur la Gauche,.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 4.5 Km Déniv 260m	Gâteau des rois, vin chaud & cidre seront OFFERTS PAR L'ANR et servis au parking lors du retour de la petite rando par les organisateurs. A cette occasion nous inviterons tous nos anciens randonneurs qui ne peuvent plus nous accompagner à nous rejoindre. Pour prévoir l'intendance bien vouloir dans la semaine informer les organisateurs de votre présence. Merci. (Ne pas oublier son verre)		

Mardi 21 janvier 2024				
Les balcons de Ceyreste			Accompagnateurs	André
RDV	<i>lieu</i>	Ceyreste	Parking du stade	9H15
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	autoroute Toulon, stie N° 9 La Ciotat, 1 ^{er} Rond Point « la Ciotat centre », 2eme RP à G D559 dir « Ceyreste, Toulon.. » 3eme RP à G dir « Ceyreste, circuit Castelet ». Tout droit, passer sous l'autoroute, entrer dans Ceyreste. Au niveau de la coopérative oléicole prendre à G panneau « camping & stade ». Se garer au niveau du stade.		
Caractéristiques du parcours	P2T1 13Km Déniv :540m	Montée sur sentier agréable pour atteindre les crêtes avec une vue magnifique sur la rade de la Ciotat, St Cyr et la Ste Baume. Le reste du parcours s'effectue sur piste.		

Vendredi 31 janvier 2025				
Aix Arbois : Autour du réaltor			Accompagnateurs	Vincent & Claude
RDV	<i>lieu</i>	Aix La Mérindole	Parking départemental de l'Arbois.	9H15
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	Sur D65d à droite en venant de la Mérindole, avant le Château de la Tour d'Arbois		
Caractéristiques du parcours	P1T1 14.5km 195m	Circuit en grande partie commun avec GR2013 Marseille Provence Métropole. Nous faisons le tour du bassin du Réaltor où nous surveillerons tous les oiseaux du coin. Petit passage dans le bois de Boulard près de Calas et retour par les antennes du Réaltor, le bassin et le château de la Tour d'Arbois.		

Vendredi 7 Février 2025				
MIRABEAU : Les 4 tours			Accompagnateurs	Gilbert & Viviane
RDV	lieu	Mirabeau	Parking : A G immédiatement après avoir traversé la Durance au Pt Mirabeau ou à droite 50 m après le pont.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix -->Meyrargues→Peyrolles→Direction Manosque jusqu'au Rd Point de la Durance. Traverser le Pont de Mirabeau.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 13 Km Dénivelé 330m	Début de la balade sur 4 km à plat le long de la Durance. Aux 4 tours, montée tranquille jusqu'à la crête. (deux itinéraires possibles) Repas sur la crête avec vue sur le Luberon et descente l'après midi dans les arbres jusqu'au joli village de Mirabeau. Retour par « le banc de la marquise » qui surplombe la Durance.		

Vendredi 14 février 2025				
Niolon- La Redonne			Accompagnateurs	Jean marc & Christian
RDV	lieu	Niolon	Parking en haut à l'entrée de la calanque	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→A51 Marseille→A7→A55→sortie 7 Gignac la Nerthe →N568→D5→D48 vers Niolon. 45 mn d'Aix.		
Caractéristiques du parcours	P2/T2 7 km dénivelé 200m	La cote bleue. Le parcours suit le sentier des douaniers, sauf au départ, le chemin passe par le fort de Niolon pour se rendre à l'île de l' Erévine .Passage dans les éboulis avec « à pic » nécessitant la prudence Retour par le train.		

Vendredi 21 février 2025				
Lançon : promenade dans les collines			Accompagnateurs	Jean Louis & Viviane
RDV	lieu	lançon	Barrière DFCI du Chemin du vallon des muets	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix → D10 (route de Berre). Après avoir passé Ventabren et Velaux de suite après le passage sur le pont de l'autoroute A7 au RP prendre à Droite la D19 vers Lançon. Faire 8.3km et après la chapelle St Symphorien sur la G, prendre le premier chemin à G du vallon des muets. Faire 1km et aller jusqu'à la barrière du DFCI.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 12Km Déniv : 220m	Parcours sans difficulté sur DFCI dans les collines lançonnaises. Vue panoramique de la table d'orientation sur l'étang de Berre et les collines salonnaises. Au retour arrêt à la stèle des pompiers.		

Mardi 25 février 2025				
Les taillades : le col de la Gnole			Accompagnateurs	Claude
RDV	Lieu	Les Taillades	Place de la mairie	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	A Cheval Blanc prendre à droite la D31 direction Les Taillades. Dans les Taillades au centre ville prendre à droite le Chemin Perusier et au bout se garer place de la mairie.		
Caractéristiques du parcours	P2/T2 9.37km	Au départ sur 2km environ aperçu du « Théâtre des Carrières » ensuite passage près de la chapelle St Gens. Marche tranquille jusqu'aux sources du Boulon. Ensuite on monte sur des sentiers escarpés sur 2km en longeant les rochers de Baude pour arriver enfin au col de La Gnole. Ensuite descente vers les gorges de Badarel et retour dans la plaine pour rejoindre le point de départ.		
	Déniv : 500m	En résumé belle rando (exigeante sur 2km) qui nous emmène dans des hauteurs surprenantes avec des vues magnifiques sur la vallée de la Durance d'un coté et les sommets du Luberon de l'autre.		

Vendredi 28 février 2025				
Le Tholonet Toscan : refuge Cezanne			Accompagnateurs	André & Christian
RDV	Lieu	Le Tholonet	Parking du Toscan	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	D 17 vers St Antonin et Puyloubier, Faire 1,5 km à partir des locaux du Canal de Provence (parking du Toscan sur la gauche de la route)		
Caractéristiques du parcours	12 km Déniv : 500 m P2 /T1	Magnifique itinéraire sur le versant sud de la Ste Victoire (en grande partie sur DFCI) Le parcours permet de faire le tour de la Réserve Naturelle de la Ste Victoire (sur le parcours on trouve l'aqueduc de Doudon ,le refuge Cézanne, et une ancienne marbrerie)		

Vendredi 7 mars 2025				
JOUQUES : Lambruisse par les Ubacs			Accompagnateurs	Claude & André
RDV	Lieu	JOUQUES	Domaine départemental des Taulissons	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	<p>A Jouques, traverser complètement le Village. A la sortie du village, dans le virage à gauche qui conduit vers Rians, prendre à droite en direction de Vauvenargues sur la départementale 11. Le parking (bien aménagé) se situe à 5 km environ sur la droite.</p> <p>Possibilité de venir par Vauvenargues, toujours par la départementale D11 qui relie Jouques à Vauvenargues. Dans ce cas le parking se trouve sur la gauche</p>		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 11,5 km Déniv : 330m	<p>La montée est continue durant toute la matinée (ce qui justifie le classement en P2), mais jamais très forte. Elle est donc accessible à tous. Elle se déroule la plupart du temps sur un DFCI ou des sentiers en sous-bois ombragés. La descente sur le domaine de Lambruisse débute par une centaine de mètres ou il faudra faire attention puis en pente très douce jusqu'à Lambruisse ou nous prendrons le repas vers 13 heures.</p> <p>Le retour débutera par une montée un peu raide sur deux cents mètres environ puis nous descendrons en pente douce jusqu'au parking, toujours sur des chemins ombragés.</p>		

Vendredi 14 Mars 2025				
TRETS : Kirbon-St jean du Puy			Accompagnateurs	André & Viviane
RDV	lieu	Trets	Lieu dit : Kirbon N43°24'39.6"E005°39'4"	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	<p>Aix-→N7 vers Nice→Trets dir St Zacharie D12 jusqu'à Kirbon. Après le panneau d'entrée dans le hameau, s'avancer jusqu'à un chemin qui part sur la droite avec un panneau indiquant "DFCI RE113". Là, tourner à droite et, après avoir dépassé les maisons, progresser jusqu'à une clairière (présence d'une barrière) qui sera le parking de départ. Pour ceux qui se rendent directement à St Jean, continuer 2.2km et prendre le DFCI carrossable sur la G</p>		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 10.8Km Déniv : 480 m	<p><u>le parcours n'est pas déterminé. Reconnaissance à effectuer au départ de St jean.</u> Sinon cela sera le parcours au départ de Kirbon classique du Genre. Montée à jeun le matin et la descente pour digérer l'après midi les pieds-paquets préparés par Claude (<i>participation demandée</i>). Nos amis marcheurs nés en Nov Dec Janv & Fev fêteront leur année de plus en vous offrant l'apéro et les desserts. Chaises, tables, seront sur place à l'ermitage mis à notre disposition. (<i>Pour ceux qui n'aiment pas les pieds-paquets, le barbecue sera à disposition.</i>) <u>Inscription obligatoire une semaine avant auprès de Claude.</u> Possibilité pour ceux qui ont des problèmes. Se rendre directement à l'ermitage en voiture ou bien effectuer uniquement la montée ou la descente.</p>		

Vendredi 21 mars 2025			
CASSIS : La couronne de Charlemagne		Accompagnateurs	
		Vincent/Claude Gilbert/Jean Marc	
RDV	lieu	CASSIS	Le 15km Parking après le péage.(au pas de belle fille) Le10.3km Parking sur D 141 (rte des crêtes) au pas de la colle. (4km en voiture du départ du gd parcours)
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→autoroute de Toulon Stie N° 8 Cassis. Au carrefour de Belle Fille, à D sur la D559.	
Caractéristiques du parcours	P2T1 15km 550m 10.3km 220m	15km Circuit par la couronne de Charlemagne, le Bau de la Saoupe, le début du cap Canaille et retour par le valat des Brusquières. 10.3 km. Circuit en partie commune au 15km mais sans la Couronne. Principale difficulté de la journée le début du parcours. Repas après la rencontre avec le 1 ^{er} groupe. Partie du retour en commun jusqu'au début du vallon de la bécasse..Retour par le vallon de la Bécasse.	

Mardi 25 mars 2024			
JOUCAS : Les moulins et gorges de Véroncle		Accompagnateurs	
		Vincent	
RDV	lieu	Joucas	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Par N7 jusqu'à Mallemort, prendre à droite, traverser la Durance et prendre à gauche→. Cavaillon sur D 973.. A « Cheval Blanc » à « La Canebière » à droite → Les Taillades/Robion puis continuer vers Coustellet, continuer tout droit par D2 vers Gordes prolonger la D2 sur environ 2km et prendre direction Joucas à gauche. Parking au bas du village.	
Caractéristiques du parcours	P1/ T2+ 13,3 km D 340m	Départ rando de Joucas et montée vers Murs par les gorges de Véroncle où l'on rencontre plusieurs anciens moulins à eau. Superbes paysages sauvages un passage avec échelle et 2 avec mains courantes (T2+). Brefs regards sur Murs et son château typique et retour par colline provençale.	

Vendredi 28 mars 2025			
VITROLLES en Luberon : La Groupatassiere		Accompagnateurs	
		Gilbert-Jean-Louis- Viviane	
RDV	lieu	VITROLLES en Luberon.	Parking au dessus du cimetière sur la G en rentrant dans le village
	Commentaires pour s'y rendre	Aix -->Pertuis→la tour d'Aigues→Grambois. Après la coopérative vinicole prendre à G dir Vitrolles.	
Caractéristiques du parcours	P2/T1 12.9 / 10Km Déniv : 311/264m	Après avoir traversé ce village typique du sud Luberon, on attaquera une cote qui demandera de la détermination pour atteindre la ligne de crête. Elle sera la seule rencontrée sur le parcours de 10km. On cheminera par la suite sur la face nord avec une vue sur tout le nord Vaucluse. Le groupe effectuant le 14.7km grimpera au sommet de la Groupatassière avec une vue sur le sud. Repas commun des 2 groupes pour ensuite descendre le vallon de Jacques et rejoindre le village par une descente continue.	