

## PROGRAMME DU PREMIER TRIMESTRE 2025

### RANDO A LA ½ JOURNEE

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

ALEU Paulette 06 44 08 74 14 Gilles Gilbert 06 79 63 87 51 Luc Moschen 06 78 10 25 89 ; viviane Arbusa 06 44 78 27 18 ; Annie MILLAN 06 81 30 24 79 ; Lucienne MILLERET 06 73 14 81 25 ;  
Brigitte Goisset 06 72 03 77 43 Rose-Marie 06 47 79 83 04

Le vocabulaire des cotations			
Pénibilité		Technicité	
<b>P1</b>	Chemins ou sentiers plats, sur terrain souple et agréable.	<b>T1</b>	Sentier en balcon ou passant dans des rochers près d'escarpements.
<b>P2</b>	Longs trajets avec dénivellations fréquentes.	<b>T2</b>	Sentiers gravissant des ressauts rocheux faciles ou exposés, demandant un minimum d'attention.
<b>P3</b>	Longs trajets avec sentiers comportant des passages avec éboulis en descentes ou montées.	<b>T3</b>	Ressauts rocheux parfois longs et délicats, équipés de câbles et demandant une grande concentration.

▼ 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.  
**En début de saison, bien vouloir fournir:**

- Un certificat médical autorisant la pratique de la marche ou bien l'attestation jointe.
- La déclaration jointe complétée.

Vendredi 10 janvier 2025				
<b>BOUC BEL Air : Bois communal de Bouc</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Rose-Marie
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Bouc</b>	Parking des Terres Blanches	<b>13H30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>			
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>5.7km/7km 90m</b>	Vous verrez des maisons typiques. Vous surplombez la ville de Gardanne, ses terrils, ses usines..... tout en profitant des senteurs de la forêt. Possible d'allonger le parcours jusqu'à 7 km environ en fonction de la forme du groupe.		

Vendredi 17 janvier 2025				
<b>VENELLES : Promenade dans les collines</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Viviane
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Venelles</b>	Parking complexe sportif Maurice DAUGE (premier parking à D)	<b>13H30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Sortie venelles. À droite et immédiatement à G comme pour reprendre l'autoroute vers Sisteron. Voie à D avant de s'engager sur l'autoroute.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>				

<b>Vendredi 24 Janvier 2025</b>				
<b>LE THOLONET : Le grand Cabries</b>			Accompagnateurs	Tous
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Le Tholonet</b>	Parking de Roque haute TOSCAN	<b>13h30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Du Tholonet à 500m environ sur la route vers St Antonin, sur la Gauche,.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1/T1 4.5 Km Déniv 260m</b>	Gâteau des rois, vin chaud & cidre seront <b>OFFERTS PAR L'ANR</b> 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. <b>Pour prévoir l'intendance bien vouloir dans la semaine informer les organisateurs de votre présence. Merci. ( Ne pas oublier son verre)</b>		

<b>Vendredi 31 janvier 2025</b>				
<b>PUYRICARD : le grand St Jean</b>			Accompagnateurs	Gilbert
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Puyricard</b>	Parking du Ball trap	<b>13H30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Aix→Dn7→ RP de Lignane→Dir Rognes D543. Faire 2.8Km et prendre sur la D rte vers le grand st jean. Faire 800m . Parking sur la G.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1/T1 6 km environ Déniv : 0 m</b>	Parcours agréable et sans dénivelé dans le bois qui côtoie le cimetière paysager du grand st Jean.		

<b>vendredi 7 février 2025</b>				
<b>MIMET : Boucle de Fontbelle</b>			Accompagnateurs	Paulette
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Mimet</b>	Moulière Château bas parking Tennis.	<b>13h15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Aix→Gardanne→Biver→ Mimet→ 20m après Rond point D8/D58 A G Dir « Moulière » puis à D dir « château bas »		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	Parcours à la discrétion de Paulette			

<b>Vendredi 14 février 2025</b>				
<b>PEYROLLES : ND d'Astor</b>			Accompagnateurs	Paulette
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Peyrolles</b>		<b>13h45</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Aix→ autor sisteron→stie Meyrargues→sortie village après la gare et après le feu tricolore, première à D. passer ND d'Astor passer le pont sur le canal. Parking immédiatement à D.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1T1 8 Km Déniv :110 m</b>	On apercevra de loin ND d'Astor après une balade dans les bois de Peyrolles et en longeant le canal EDF.		

<b>Vendredi 21 février 2025</b>				
<b>PUYRICARD : Le long de l'ancien canal du Verdon</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Lucienne/ Annie
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	Puyricard	Parking chemin de la Simone	<b>13h30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>			
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1/T1</b> <b>5 km jusqu'à 13Km possible</b> <b>Déniv 0 m</b>	Petite balade sans aucun dénivelé. La promenade est un aller-retour le long du canal qui longe le pied de la Trévaresse. La distance pourra être adaptée en fonction de la météo et de la forme du groupe.		

<b>Vendredi 28 février 2025</b>				
<b>Le Puy Ste Réparate : la quille</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Viviane
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	Le puy	Parking centre du village	<b>13H30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>			
<b>Caractéristiques du parcours</b>				

<b>Vendredi 7 mars 2025</b>				
<b>St Marc de Jaumegarde : les 2 barrages</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Paulette
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	St Marc	Barrage de Bimont	<b>13H30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>			
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>7.6km P1T1</b>	Départ par le barrage de Bimont et après une belle descente sur Zola on remonte pour longer les falaises où coule en bas la rivière de « la Cause ».		

<b>14 mars 2025</b>				
<b>Meyreuil : Le terril du défens</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Brigitte
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Meyreuil</b>	Parking de la bastide de Valbrillant	<b>13h30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Aix→ par D7N : avant le RP du Canet prendre à D dept D58 dir Meyreuil 600m après sur la G, après le domaine de Valbrillant. Aix par autoroute Nice : Stie le Canet. Après le péage prendre D7N vers Aix et 100m à G la D58 Dir Meyreuil. 600m après sur la G, après le domaine de Valbrillant.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1 T1</b> <b>5 km</b> <b>Dénivelé 140m</b>	Des bornes thématiques vous conduirons jusqu'au sommet du terril arboré. Vue d'un coté sur l'étoile et de l'autre sur la Ste Victoire. Vestiges de l'activité humaine liés à l'extraction et à l'exploitation du charbon .		

<b>Vendredi 21 mars 2025</b>				
<b>LAMBESC : suferchoix</b>			<b>Accompagnateurs</b>	viviane
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	Lambesc	Avenue du 8 mai 45	<b>13H30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Au premier RP en rentrant dans Lambesc. Sur la D. (caserne des pompiers		
<b>Caractéristiques du parcours</b>		??		

<b>vendredi 28 mars 2025</b>				
<b>GREASQUE : Le Puits Bonnaventure</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Paulette
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Greasque</b>	Complexe sportif	<b>13h15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>			
<b>Caractéristiques du parcours</b>		Balade en forêt de Gréasque à la découverte des vestiges du puits Bonnaventure.		