

PROGRAMME DU QUATRIÈME TRIMESTRE 2024

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 Luc Moschen 06 78 10 25 89

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 et à consulter vos courriels. 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> <p>Pour Participer aux sorties il est impératif d'être à jour de ses cotisations ANR.</p> <p>En début de saison, bien vouloir fournir à Vincent Del Guidice ou Viviane Pardo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un certificat médical autorisant la pratique de la marche ou bien l'attestation jointe. • La déclaration jointe complétée. • Une participation de 10€/personne pour l'année. 			

Vendredi 27 septembre 2024

Martigues			Accompagnateurs	Vincent & Claude
RDV	lieu	Cap Couronne/ou Carro	Parking Phare de cap Couronne ou Carro pour le 8km	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→ autoroute de Fos Sortie Carry puis terminus jusqu'au cap Couronne (sémaphore) pour le 14km ou carro après le marché aux poissons pour le 8km.		
Caractéristiques du parcours	P1 T1 14km/8km Dénivelé 75m/0m	Départ de Carro pour le 8km et du cap Couronne pour le 14km. Circuit de reprise en bordure de la grande bleue. Le pique-nique commun sur l'aire aménagée de la plage des Laurons. Prévoir le maillot au cas où le temps permettrait une petite trempe..		

Vendredi 4 octobre 2024				
ST ZACHARIE : Les 4 gués			Accompagnateurs	Vincent & Claude
RD	Lieu	St Zacharie	Le pas de Peyruis	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Dans St Zacharie après le 1 feu : en face de la pizza l'hautentik(à gauche) prendre à droite la D480 dir Plan d'Aups. Rouler sur cette route étroite sur 5 km. On est au pas de Peyruis. Le parking est 300m plus loin sur la droite près d'un oratoire.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 9.5km Déniv : 340m	Au début sur 1 km c'est du P2. Belle randonnée en sous bois. Le départ est le plus pénible sur 1km (sentier et montée). Ensuite majorité de DFCI à l'ombre. Retour le long de l'Huveaune (4 gués). Lors de la reco l'Huveaune est à sec dommage.		

Vendredi 11 octobre 2024				
GARDANNE : GR2013 & mines d'énergie			Accompagnateurs	Jean-Louis & Viviane
RDV	lieu	Gardanne	Avenue des Aires	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix → Gardanne → prendre le « Periph ». Avenue Paul Cézanne sur la D Avenue des Aires. Faire 950m parking à l'embranchement Chemin St Pierre chemin du Deven.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 12Km Déniv : 235m	Parcours dans les collines de Gardanne entre Gréasque et Mimet, relativement ombragé. Sentier de découverte. Retour par le vallon de St Pierre.		

Mardi 15 octobre 2024				
			Accompagnateurs	André
RDV	lieu			9H15
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours		Parcours pour randonneurs confirmés qui sera défini la semaine précédente et communiqué aux participants qui se seront manifestés auprès des organisateurs.		

Jeudi 17 octobre 2024				
AIX en Provence : COUSCOUS			Accompagnateurs	ANR
RDV	lieu	Maison de la ruralité	Parking de la maison de la ruralité	11H30
	Commentaires pour s'y rendre	Aix →		
Caractéristiques du parcours		.JOURNEE ANR. Repas couscous 30€ inscription à partir du bulletin d'info de l'ANR.		

Vendredi 18 octobre 2024				
MIRAMAS : Château Cabasse			Accompagnateurs	Luc & André
RDV	lieu	Miramas	Parking du château de Cabasse (centre aéré municipal de Miramas)	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	<p>La Fare les oliviers /St Chamas /Miramas (D10) Rentrer dans Miramas par le Rond-point des 4 chemins et la D 10 , Après le rond-point faire 150 mètres et tournez à droite sur le chemin de Belleval D16. A 1km tournez à droite sur le chemin de Cougnil à Taussane (c'est la première route à droite) .A 800 mètres au rond-point continuez tout droit sur le chemin des Espagnoles le parking se trouve au bout du chemin . <u>Bien rester sur le parking du haut.</u> N'hésitez pas à utiliser votre GPS , d'autres accès sont possibles par Grans.</p>		
Caractéristiques du parcours	P1 T1 Matin : 8Km Déniv 100m AM : +5km optionnel	<p>Cette randonnée d'un peu plus de 2h30, facile et en grande partie ombragée, nous fera découvrir les alentours du Château de Cabasse, le centre aéré municipal de la ville de Miramas . D'ailleurs la situation des lieux (véhicules à proximité d'un préau abrité) <u>nous permettra de fêter les anniversaires du quadrimestre. (juillet aout septembre octobre)</u> Possibilité l'après-midi d'effectuer une boucle supplémentaire de 5km autour du golf de Miramas.</p>		

Vendredi 25 octobre 2024				
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	9H00/ 9h15
	Commentaires pour s'y rendre	<p>Aix -->Pertuis→la tour d'Aigues→Grambois. Après la coopérative vinicole prendre à G dir Vitrolles.</p>		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 14.7 / 10Km Déniv : 434/317m	<p>Attention départ décalé d'un quart d'heure. 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.</p>		

Vendredi 8 novembre 2024			
VAUVENARGUES : Pic des Mouches Malivert		Accompagnateurs	Vincent & Claude
RDV	<i>lieu</i>	Vauvenargues	Col de Porte 300m après le col à D. 9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→ Vauvenargues, Col de Claps, Col des Portes, 300m après le col à Droite	
Caractéristiques du parcours	P2T1 7.1Km Déniv : 430m	Départ pour une ascension de 430m vers le pic des Mouches en 1H30-2h. Après avoir atteint le point culminant de la sainte Victoire, descente vers Malivert où le pique-nique sera le bien venu. Le ventre réconforté il n'y aura plus qu'à se laisser glisser vers le parking d'arrivée.	

Vendredi 15 Novembre 2024			
VITROLLES : entre falaises et vallons autour de Pouchon		Accompagnateurs	Claude & André
RD Parking collet rouge	<i>Lieu Vitrolles</i>		9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Après la gare TGV direction Aix-Vitrolles Prendre la sortie 11 sur la droite. Suivre la petite route goudronnée (chemin de Vitrolles à Valbacol) sur 2km le parking des Collets rouge est là. Attention route étroite !!!	
Caractéristiques du parcours	P1/T1 13.4km Déniv : 135m	Rando sur le plateau de Vitrolles. Petits vallons, falaises ocre rouge. Majorité de petits sentiers parfois escarpés. Paysage varié et magnifique. Beau panorama tout au long du parcours. Eviter en pleine chaleur, pas d'ombre. Possibilité de raccourcis nombreux à la demande. Raidillon >15% sur 150 mètres.	

Mardi 19 novembre 2024			
		Accompagnateurs	Luc
RDV	<i>lieu</i>		9H15
	Commentaires pour s'y rendre		
Caractéristiques du parcours		Parcours pour randonneurs confirmés qui sera défini la semaine précédente et communiqué aux participants qui se seront manifestés auprès des organisateurs.	

Vendredi 22 novembre 2024				
ESPARON - ARTIGUES			Accompagnateurs	André & Luc
RD	Lieu	Esparon	Chapelle au bord de la route avant d'arriver à Esparron	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	<p>En arrivant d'Aix, prendre direction Meyrargues, Peyrolles, Jouques puis Rians. En arrivant à Rians, au Rond point prendre la troisième sortie. Au rond point suivant, prendre la première sortie (D561) direction Esparron, Varages, Barjols.</p> <p>A 5 km sur la droite superbe chapelle entourée de chênes centenaires : c'est le Parking</p> <p>En arrivant de Pourrières, prendre la D23 direction Rians. En arrivant à Rians, contourner Rians par l'Est et le Nord par la D3.</p> <p>Au premier Rond point (boulangerie à gauche) prendre la deuxième sortie puis au Rond point suivant la première sortie sur la D561. Le parking est 5 km plus loin sur votre gauche. Chapelle Notre Dame du Revest.</p>		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 (T2 pour la première partie 2 km environ) 13.2km Déniv : 430m	<p>Balade dans les bois avec une première montée qui absorbe quasiment tout le dénivelé. Les deux premiers km plutôt difficiles effectués, le parcours se déroule le matin sur la crête ou nous pourrons dominer les superbes villages d'Esparon et Artigues avec leurs imposants châteaux respectifs. Très belle vue sur les éoliennes qui dominent Rians et Pourrières. Le début de la descente, douce, contrairement à la montée se fera le matin, l'après midi, la montée sur l'autre versant est plus facile et le retour se terminera dans la plaine.</p>		

ATTENTION 2 parcours avec départs différents mais repas commun à ND de Beauregard et parcours partiellement commun.

Vendredi 29 novembre 2024				
SENAS : ND de Beauregard			Accompagnateurs	Christian & Viviane
RDV	lieu	Sénas	Parking Auphant	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	<p>A la sortie de Sénas : A 2,7km après le panneau de sortie de Sénas sur la N7 prendre à gauche direction Eyguieres D569. Faire 4km, parking vallon d'Auphant sur la droite.</p>		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 Km 16,9 Déniv : 411m	<p>Début de la marche sur DFCI, puis, sur le plateau sentier au bord de magnifiques falaises, vue splendide sur Luberon, Alpilles, etc. Rencontre en cours de route avec le groupe du départ d'Orgon. Halte à Nd Dame de Beauregard pour midi et après visite du site retour par la vallée heureuse sur DFCI.</p>		

Vendredi 29 novembre 2024

ORGON : ND de Beauregard			Accompagnateurs	Gilbert &
RDV	lieu	ORGON	Parking sur D24 B (rte Jean Moulin vers Eygalières)	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	A Orgon traverser le village et au RP de sortie prendre à G vers Eygalières (Rte Jean Moulin). Parking sur la G de suite après l'usine.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 Km 10.7 Déniv : 180m	Départ par le vallon d'Adeline puis parcours commun avec le groupe parti de Senas en longeant de magnifiques Falaises jusqu'à ND de Beauregard où nous prendrons notre repas en commun. Visite du site de ND. Sur le retour visite possible du musée Urgonia en visite commentée 2.5€/pers		

Vendredi 6 decembre 2024

ST ANTONIN S/ BAYON : Refuge Cézanne, Untinos maison ste victoire			Accompagnateurs	christian & Jean-Louis
RDV	lieu	St Antonin sur Bayon	Parking de l'Anchois	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Sur D17 ; Parking après celui de Roque haute		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 8.6km 450m	Balade à l'abri, sur le versant sud du massif où l'on montera jusqu'au refuge Cézanne et à l'oppidum Untinos. Après le repas on se laissera couler vers la maison de la sainte victoire et le parking du départ.		

Mardi 10 decembre 2024

			Accompagnateurs	Christian
RDV	lieu			9H15
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours		Parcours pour randonneurs confirmés qui sera défini la semaine précédente et communiqué aux participants qui se seront manifestés auprès des organisateurs.		

13 decembre 2024

PEYROLLES : Jas du Ligoures			Accompagnateurs	Gilbert & Luc
RDV	lieu	PEYROLLES	Parking du conseil Général	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→Peyrolles. 3eme feu tricolores prendre à D dir « loubatas ». Le parking est à 1.3Km après sur la G.		
Caractéristiques du parcours	P1 / T1 12.3Km 370m	Circuit classique principalement sur Piste de DFCI avec un RDV incontournable au Jas du Ligoures pour un bon repas de Noel que chacun confectionnera à sa guise . Le Champagne (participation demandée) clôturera les desserts que chacun pourra partager.		