

PROGRAMME DU QUATRIÈME TRIMESTRE 2024

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 ACEDO Annie 06 31 79 75 71 ARBUSA Viviane 06 44 78 27 18

GOISSET Brigitte 06 72 03 77 43 Gilles Gilbert 06 79 63 87 51 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. 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. 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 récupérer par les animateurs des premières randos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un certificat médical autorisant la pratique de la marche (validité 3 ans) ou bien l'attestation jointe. • La déclaration jointe complétée. 			

Vendredi 27 septembre 2024

Martigues		Accompagnateurs	
		Vincent & Claude	
RDV	lieu	Cap Couronne/ou Carro	Parking Phare de cap Couronne ou Carro pour le 8km
	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 trempette.. Le deuxième groupe pourra venir pique-niquer avec nous à partir des Laurons et faire le retour vers Carro. Soit 4km (Les chauffeurs pourront être conduits au point de départ pour récupérer leur véhicule)	

Vendredi 4 octobre 2024

MIMET : La piste des dragons		Accompagnateurs	
		Paulette	
RDV	lieu	Mimet	Moulière Château bas parking Tennis.
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→ Gardanne→ Biver→ Mimet→ 20m après Rond point D8/D58 A G Dir « Moulière » puis à D dir « château bas »	
Caractéristiques du parcours	P1/T1 5.5 Km Déniv 100m	Une balade où l'on emprunte une large piste en crête donnant sur la chaîne de l'étoile et un sentier forestier couvert de végétation méditerranéenne.	

vendredi 11 octobre 2024				
ROGNES : Bassin de st Christophe vallon du Ru			Accompagnateurs	Viviane
RDV	lieu	Rognes	Au nord de Rognes : parking en face du bassin de st Christophe	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Par Rognes ou bien par Le Puy ste Réparade dir La Roque d'Antheron		
Caractéristiques du parcours	7.8km 260m	circuits uniquement sur DFCI. Ct visorando 31848395		

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				
VENTABREN : Acqueduc de Roquefavour			Accompagnateurs	Brigitte
RDV	lieu	Ventabren	Parking chasseurs	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Traverser Ventabren vers l'acqueduc D64 et à 1.8km du centre village .chemin a G.		
Caractéristique s du parcours				

Vendredi 25 octobre 2024				
PEYROLLES : La forêt de Peyrolles			Accompagnateurs	Brigitte
RDV	lieu	Peyrolles		13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Au panneau sortie de Meyrargues, prendre la petite route à D, passer le pont sur le canal. Se garer en face à l'orée de la forêt.		
Caractéristiques du parcours	P1T1 8.8km 100m	Petit tour dans le bois en suivant le sentier de découverte et retour par le canal. Possibilité de raccourci		

Vendredi 8 novembre 2024				
VITROLLES : La source de l'Infernet			Accompagnateurs	Luc
RDV	lieu	Aix les Milles	Parking supermarché Carrefour au poste à essence	13h30
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours		Du parking de Carrefour covoiturage jusqu'au départ de la rando. Parcours plat et très ombragé le long de la rivière jusqu'à l'endroit où jaillit la source. Prévenir Luc au plus tard le jeudi soir afin qu'il puisse s'organiser.		

Vendredi 15 novembre 2024				
LE PUY ste REPARADE : Anciennes gravières			Accompagnateurs	Gilbert
RDV	lieu	Le Puy	Parking aménagé	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Au puy en venant de Pertuis au RP des Goirands direction ste Estève Cadenet. A 1.3km du RP prendre chemin à D indiqué « déchetterie » faire à nouveau 1.3km jusqu'à la Durance et au parking situé après le camp gitans..		
Caractéristiques du parcours	P1T1 5 à 7 km	Circuit sans dénivelé en bordure de Durance et des étangs formés par les anciennes gravières. Hutte d'observation des migrants sur le parcours. Longueur du parcours fonction de l'état de la piste. Prévenir Gilbert au plus tard le jeudi soir afin qu'il puisse s'organiser.		

Vendredi 22 novembre 2024				
PEYROLLES : Le lac			Accompagnateurs	Paulette
RDV	lieu	Peyrolles	Devant le massif de cannes de Provence	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Au rond point à l'entrée de Peyrolles prendre à G vers le lac.		
Caractéristiques du parcours	P1T	Petite balade autour du lac. Sa plage, ses panneaux solaires son aire de détente et pique-nique Aucun dénivelé.		

Vendredi 29 novembre 2024				
LE THOLONET : Le grand Cabri			Accompagnateurs	Annie
	lieu	Le Tholonet	Parking du jeu de boules	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Aix → Palette → le Tholonet		
	P1 / T1 Km Dénivelé m	Annie vous accompagnera dans les collines du Tholonet qu'elle connaît comme sa poche. Aucune description du parcours à vous proposer.		

Vendredi 6 décembre 2024				
MEYRARGUES : Le pas de l'étréit			Accompagnateurs	Viviane
	lieu	Meyrargues	Parking du cimetière	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Aix → autor susteron → stie Meyrargues → premier RP à D → en entrant dans le village route à droite qui monte au château. Parking en redescendant 50m sur la D.		
	P1 / T1 6.4 Km Dénivelé 150 m	Superbes vues sur le château dominant le village, sur la vallée de la Durance, le Luberon, la Sainte Victoire et au loin les Alpes enneigées. Vues qu'il faudra mériter par un départ dont la pente est assez prononcée, mais après que du bonheur !		

Vendredi 13 decembre 2024			
MIMET : Col ste Anne domaine verrerie		Accompagnateurs	Paulette
RDV	lieu	Mimet	Parking de la pignatelle/col ste Anne
	Commentaires pour s'y rendre	Aix Mimet	
Caractéristiques du parcours		Circuit de 2h environ.	

Vendredi 20 decembre 2024			
BEAURECUEIL : Balade en forêt		Accompagnateurs	Annie
	lieu	Beaurecueil	Parking après la maison de retraite
	Commentaires pour s'y rendre	.	
	P1 / T1 Km Dénivelé m	Annie vous fera découvrir un circuit sans dénivelé de 2H environ à travers bois.	