



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 impromptu 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, Technique ; 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 Premier trimestre 2025

*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.*

07/01/25 * P2T2 * Belvédère du Languillard (Aubagne)

N° : 25-01

Responsable(s) : Jouve Jean-Luc (06.73.69.56.57)

Départ : 9h30 Parking Bois des Espalères (espace naturel la Coueste Aubagne). Itinéraire précisé en début d'année 2025.

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

Description : Boucle.

Remarques : Montée de 1,5 km sur rochers et gros éboulis le matin, descente l'après-midi par le sentier botanique ou la route DFCl.

07/01/25 * P1T1 * le Télégraphe

N° : 25-02

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) et Josette BENSADOUM (06 76 81 52 30)

Départ : 10 h 00 Parking du Grand Caunet au croisement entre la D3D qui vient du Col de l'Ange et de la D3 (route du Caunet) Ceyreste - Le Camp.

Caractéristiques : 3 heures, 10 km et 200 m de dénivelé.

Description : Boucle agrandie du télégraphe (PR 16 du Topoguide "Les Bouches-du-Rhône à pied").

Remarques : balade facile, essentiellement sur DFCl, une montée facile l'après-midi, très beaux points de vue, cadre forestier et vestige intéressant d'un télégraphe de Chappe.

14/01/25 * P2T3 * Clapier - Baudino

N° : 25-03

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

Départ : 9h30. Du Tholonet, prendre la D17 direction Puyloubier. Parking à gauche 1,2 km après la Maison de Ste Victoire.

Caractéristiques : 10 km, 820 m de dénivelé.

Description : Montée du Pas du Clapier et descente par le tracé noir du col de Vauvenargues.

Remarques : courte mais bonne.

14/01/25 * P1T1 * Touloubre-Cornillon

N° : 25-04

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

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

Caractéristiques : Longueur 10 km, dénivelé 150 m

Description : Après avoir longé la Touloubre, visite du village perché de Cornillon-Confous. Au retour visite de deux apiers.

21/01/25 * P2T2 * Peypin La Cride

N° : 25-05

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

Départ : Départ 9:15 parking à l'angle de l'av de Valdonne et l'Impasse Manon des Sources dans Peypin

Caractéristiques : 9 km 500 m de dénivelé

Description : boucle passant par le Malvallon, la Font de Mule et la Cride

Remarques : <https://www.visorando.com/randonnee-autour-de-peypin/> (parcours indicatif).

21/01/25 * P3T2 * L'Eygrou

N° : 25-06

Responsable(s) : Jean Paul DOUCENDE (0621302452) et Hélène BONNE

Départ : 9 h 30 au parking de l'ancienne bâtisse Jean Le Maitre. A partir de Simiane prendre la route de St Germain puis le chemin du Pas de Peycaï jusqu'au parking à gauche.

Caractéristiques : 13 km , 5 h, 500 m de dénivelé.

Description : Une première partie technique avec des passages raides et caillouteux qui passe par la Grotte de l'Eygrou puis une traversée le long des falaises entre l'Étoile et la Grande Étoile, retour par le Jas de Féraud.

28/01/25 * P2T2 * Tour de l'Oppidum Untinos et des Crêtes du Trou

N° : 25-07

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

Départ : 9 h 30 parking des 2 Aiguilles 200 m après la Maison de Ste Victoire sur la D17 du Tholonet à Puyloubier.

Caractéristiques : 3 h, 400 m de dénivelé.

Description : on longe les parois minérales et on découvre un castrum construit sur l'oppidum. Au retour, de très belles couleurs (champs d'oliviers sur des sols de couleur ocre).

Remarques : une montée rude et une descente pierreuse.

28/01/25 * P1T1 * De Bibemus au barrage de Bimont

N° : 25-08

Responsable(s) : Rémy Lannier 06 41 20 49 88

Départ : Départ 10 h parking site Bibemus à la sortie d Aix (précision ultérieures)

Caractéristiques : 3 h 30, 4 h de marche et faible dénivelé.

Description : Jolie balade en forêt avec vue sur la Ste Victoire à l'aller.

Remarques : en aller-retour. Pas de difficulté.

04/02/25 * P2T1 * Côte bleue par les hauteurs

N° : 25-09

Responsable(s) : Rémy LANNIER (0641204988)

Départ : 9h 30 gare de Niolon.

Caractéristiques : Environ 10 km, dénivelé 300 m

Description : Montée au Fort de Niolon, plateau du Sui, belvédère, arrivée la Redonne (retour en train)

Remarques : Possibilité venir en train depuis Marseille Saint-Charles. En voiture, se garer sur le parking du haut de Niolon.

Retour obligatoire en train (précisions ultérieures).

04/02/25 * P2T2 * Autour des Escampons et des calanques

N° : 25-10

Responsable(s) : Jouve Jean-Luc (06.73.69.56.57)

Départ : 9 h15 Grand parking du haut à Luminy (école KEDGE).

Caractéristiques : 11,5 km et 380 m de dénivelé.

Description : Boucle autour massif des Escampons.

Remarques : une partie du sentier le matin (environ 2,5km) est spectaculaire et accidentée (rochers, lapiaz, éboulis).

11/02/25 * P2T2 * Les crêtes du Tanneron au temps du mimosa

N° : 25-11

Responsable(s) : Anne Marie James 06.85.46.50.14 et Patrick Guennec.07.68.69.53.98

Départ : 9h30 Tanneron : parking du terrain de tennis.

Autoroute A8. Sortie 39 : Les Adrets, Faïence. Puis suivre D37 sur 8,5 km et D38 sur 11,5 km pour arriver au village de Tanneron

Caractéristiques : 15 km, dénivelé de 450 m. 5 à 6 h de marche.

Description : Longue boucle à partir du village qui traverse des paysages variés : vallons ombragés, ruisseaux à franchir, crêtes offrant des vues sur les massifs montagneux, la mer et les forêts de mimosas.

Remarques : Longue randonnée comportant une montée et une descente raides. Inscription préalable (précisions ultérieures).

11/02/25 * P3T3 * Les Trois Arches - Bévoueyre

N° : 25-12

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

Départ : 9 h Terminus du 19 Madrague Montredon

Caractéristiques : 13,5 km, 980 m de dénivelé.

Description : Les Goudes par le GR. Calanque de Marseilleveyre. Le Grand Malvallon. Les Trois Arches (ancien parcours). Col de la Selle. Sommet de Marseilleveyre. Col des Chèvres. Bévoueyre. Retour par le tracé bleu.

Remarques : Quelques passages vertigineux.

18/02/25 * P2T1 * Notre Dame de la Garde par le Roucas Blanc**N° : 25-13**

Responsable(s) : Jean-Max VERSEILLE (0686165236) et Jean-Jacques BREST (0610423249)

Départ : 9 h 30 au Rond-Point David devant la Pharmacie 614 avenue du Prado (bus 19 et 83) - Arrivée ND de la Garde (bus 55 et 60)

Caractéristiques : environ 8 km et 400 m de dénivelé avec de très nombreux escaliers (cf marche des marches)

Description : balade urbaine à travers les quartiers du Roucas Blanc et de Bompard

Remarques : possibilité de déjeuner au restaurant de ND de la Garde en fin de parcours vers 13h00 (modalités de réservation à venir) et/ou de rentrer en bus.

18/02/25 * P1T1 * Belcodène, les Michels, Peynier**N° : 25-14**

Responsable(s) : Y Mignien (0622664857) et JiPi Busti (0652460584)

Départ : 9 h 45 parking à l'angle de la D 908 et D 45e. Autoroute A52 sortie 33 Belcodène (péage). Direction Trets. Privilégier le covoiturage car peu de places.

Caractéristiques : 13 km 220 m de dénivelé.

Description : boucle passant par le Puits de Lauris, sur DFCI essentiellement

Remarques : <https://www.persoremy.fr/spip.php?article468>**25/02/25 * P2T2 * La tour Cauvin par les dents de Roqueforcade****N° : 25-15**

Responsable(s) : BONNE Hélène (06 73 34 38 34) et DOUCENDE Jean Paul (0621302452)

Départ : Rdv 9 h 30 parking du col de l'Espigoulier. A partir de Gémenos prendre la D2 jusqu'au col de l'Espigoulier

Caractéristiques : 11,5 km, 530 m de dénivelé, 4 h 30 de marche.

Description : Les dents de Roqueforcade, le plan des Vaches, la tour Cauvin et retour par le col de Bertagne et la Grande Baume

25/02/25 * P2T2 * Autour de la Tête Rouge**N° : 25-16**

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

Départ : Départ: 9 h 15 Cimetière des Claous à Allauch

Caractéristiques : 10 km, Dénivelé 350 m

Description : Le Pénaou, les Pestiférés, Tête rouge, bas des Escaouprés, col de Cantepredrix

Remarques : Petite descente caillouteuse, petite montée après le repas

04/03/25 * P2T2 * Circuit Marcel Pagnol au départ des Camoins**N° : 25-17**

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

Départ : Départ 9 h 30 du parking du cimetière des Camoins

Caractéristiques : 11 km, dénivelé 550 m

Description : Montée aux ruines d'Aubignane, ferme d'Angèle, grotte de Manon, montée jusqu'aux gravures (beaux points de vue mais un peu vertigineux), retour aux Camoins

Remarques : Déconseillé pour les personnes ayant le vertige.

04/03/25 * P2T2 * Boucle de l'Etoile (modifiée)**N° : 25-18**

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

Départ : 9 h Aire Départementale de Pichauris carrefour D908 et D46A, 5 km après le hameau " La Fève"

Caractéristiques : 15 km, 600 m de dénivelé ; 5 à 6 heures de marche.

Description : Boucle sur les massifs de Garlaban et de l'Etoile, telle que proposée par le fléchage, à part le passage au Terme de Peypin.

Remarques : Paysages très variés. parcours intégral du circuit "Boucle de l'étoile" (dont y compris les deux vallons après le Ratier, un à descendre, l'autre à monter). Pas de difficulté majeure mais longueur du circuit, dénivelé, un petit pas facile en remontant le dernier vallon. Quelques montées et descentes raides.

11/03/25 * P3T2 * Le Mont Olympe

N° : 25-19

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

Départ : 9 h D6b 5 km après la sortie de Trets. En venant par la DN7, tourner à gauche sur la D6b 500 m après le péage de l'A8, parking à gauche à 1 km de ce croisement. Une carte sera envoyée le WE précédant la randonnée.

Caractéristiques : 16 km et 650 m de dénivelé

Description : Bergerie du Perdu en partie par la DFCI. Mont Olympe. Rocher de Onze Heures et boucle par le PR.

Remarques : Une "bonne montée" pour atteindre le sommet. Un bon balisage permet à chacun de monter "à sa main".

11/03/25 * P2T2 * Infernets - Encanaux

N° : 25-20

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

Départ : 9 h 30 du parking des Encanaux : A Auriol prendre la D45a en direction de la Sainte Baume. Le parking est situé 500m après le centre de la légion, à gauche dans le chemin des Encanaux.

Caractéristiques : 10 km, 500 m de dénivelé, 6 heures de marche.

Description : Glacière des Encanaux, abri du figuier, grotte des Infernets, vallon des Infernets, retour par le vallon des Encanaux

Remarques : Prévoir frontale ou téléphone pour la grotte. Un éboulis l'après-midi dans la descente.

18/03/25 * P2T1 * Sainte Baume : Hôtellerie, grotte et Saint Pilon

N° : 25-21

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

Départ : 9 h 30 Hôtellerie de la Sainte Baume

Caractéristiques : 5 km, 310 m dénivelé, 3 h 15 de marche.

Description : parcours classique : les Trois Chênes, la grotte et le Saint Pilon.

18/03/25 * P3T3 * S.M.S. ou les 3 calanques

N° : 25-22

Responsable(s) : Marc BOUSQUET 06 88 74 81 97 et Jean-Marie BONNE

Départ : R.V à 8 h 45 route de Morgiou, après le terminus du bus 22 (arrêt Les Baumettes)

Caractéristiques : 800 m de dénivelé, 18 km

Description : Aller : Col des Baumettes, calanque de Sormiou, le Carrefour, calanque de Morgiou, cap Sugiton, calanque de Sugiton. Retour : falaise des Toits, Col de Sugiton et les Escampons.

Remarques : échelle et chaîne si plan B.

25/03/25 * P1T1 * Promenade à Luminy

N° : 25-23

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

Départ : 10 h barrière du parking des facultés de Luminy donnant accès aux Calanques

Caractéristiques : 3 h de marche, 100 m de dénivelé maximum, 4 km.

Description : Aller par col de Sugiton jusqu'à la fin du DFCI (barrière), Retour par le même chemin avec la variante pour atteindre le haut des universités

Remarques : promenade pour lendemain de fêtes ou pour remise en route. Possibilité de faire un détour jusqu'au belvédère pour celles et ceux qui le souhaitent.

25/03/25 * P2T2 * La Parloire et la Barre Coupée

N° : 25-24

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

Départ : départ 9 h30 Parking domaine départemental de Pichauris (carrefour D908 et D46A, 5 km après le hameau " La Fève")

Caractéristiques : 10,5 km, dénivelé de 360 m

Description : Les Grands Chênes, Barre coupée, La Parloire, Citerne480, Pichauris.

