



Association Nationale de Retraités
Groupe Bouches du Rhône
Reconnue d'Intérêt général
Activité MARCHES Marseille

ANR13, 10 Rue Vitalis 13005 Marseille

Tel : 04 91 15 43 95

Site : www.anr13.org

Courriel : contact@anr13.org



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 imprévu 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 préviendra (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 dernier 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.*

16/09/25 * P3T2 * Les Portalas - la Roque des Bancs

N° : 25-46

Responsable(s) : JP DOUCENDE 0621302452

Départ : Départ 9h30 du parking de la Valmasque. A partir de Bonnieux passer devant l'office du tourisme puis prendre la D3 en direction de Ménerbes, le parking se trouve au carrefour de la D3 et la D106

Caractéristiques : 5h de marche, dénivelé 450m pour 12km

Description : Montée jusqu'à la Forêt des Cèdres, les Portalas puis la Roque des Bancs et descente par le vallon de Cavède

16/09/25 * P1T1 * le vallon de Chalabran

N° : 25-47

Responsable(s) : Jean-Luc JOUVE (0673695657)

Départ : 9h30 parking route de la Gardiole en face le camp militaire de CARPIAGNE

Caractéristiques : 10 km 180 m

Description : randonnée de rentrée en **aller-retour**

Remarques : rando sur le plat sauf à l'aller (descente route goudronnée) et au retour (remontée de la même route sur environ 1,5km).

23/09/25 * P3T3 * Les Trois Arche

N° : 25-48

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

Départ : Départ à 9h au Terminus du bus n°19 (la Madrague)

Caractéristiques : 11,5 km et 720 m de dénivelé.

Description : Callelongue. Plan des Cailles. Grand Malvallon. Col de la Selle. Retour par la Roche Percée.

23/09/25 * P2T1 * Côte bleue Ensues la redonne

N° : 25-49

Responsable(s) : Rémy Lannier 06 41 20 49 88 Titoune Paoli 06 15 79 99 79

Départ : Rv 9h30 gare d Ensues la redonne

Caractéristiques : 4h de marche dénivelé 300m .

Description : Calanques de Gignac ,la Redonne ,Figuire (AR) précisions après reconnaissance.

Remarques : Balade côtière, baignade possible.

30/09/25 * P2T2 * tour de la presqu'île de saint Mandrier

N° : 25-50

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

Départ : 9h30. A50 direction Toulon sortie 14 la Seyne D26 rond point gauche D16 les Sablettes av Mattei rond point droite RD 4eme sortie av de Gaulle droite av Bergis droite bd st Asile parking a droite.

Caractéristiques : 12,5 km 280 m

Description : circuit en bord de mer et forêt et baignade plage de la Coudoulière.

30/09/25 * P3T3 * Sur les traces de Dechaux

N° : 25-51

Responsable(s) : Marc BOUSQUET 06 88 74 81 97 et Hélène BONNE 06 73 34 38 34

Départ : Départ 8h30 à la barrière d'accès au massif qui se trouve au bout du Bd Pierotti. Bus n°23 , arrêt (CC Sormiou) face au magasin Leclerc, le Bd se trouve sur la droite juste après. Retour par la campagne Pastré, bus n°19 (ce n'est donc pas une boucle)

Caractéristiques : 14 km. 5h30 de marche et environ 397 m de dénivelé

Description : points de passage : fontaine de Voire, col de Cortiou , col de la selle, Marseilleveyre, Béouveyre.

Remarques : passage délicat pour rejoindre Béouveyre (câble et 4 pattes), sentier sans danger mais à déconseiller aux personnes sensibles au vertige avant le dromadaire. Intérêt particulier : comme indiqué dans le titre nous serons à la recherche des gravures réalisées par M. Dechaux (un bon nombre ont été trouvées, d'autres sont à découvrir). Hélène racontera succinctement l'histoire de ce personnage.

07/10/25 * P2T2 * Autour de Tête rouge

N° : 25-52

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

Départ : Départ 9h30 Nouveau Cimetière des Claous à Allauch

Caractéristiques : 10 km, Dénivelé 380 m

Description : le Pénaou, les Pestiférés, Tête rouge, bas des Escaouprés, col de Cantepèrdrix.

Remarques : Petite montée au départ, une descente caillouteuse, et petite montée après le repas.

07/10/25 * P2T1 * Le Frioul**N° : 25-53**

Responsable(s) : Jean-Pierre et Cathie Miro 0679871399 et Yvonne Mignien (0622664857)

Départ : Départ de la navette vers les îles du Frioul au Vieux Port à 9h50.

Caractéristiques : 11km, 200m de dénivelé

Description : Le matin, Pomègues, calanque de la Crine. L'après-midi Ratonneau

Remarques : Baignade possible en fonction du temps. Possibilité de raccourcir l'après-midi pour faire une P1T1

14/10/25 * P2T2 * Calanques des Eaux Salées et Vallon de Jaume**N° : 25-54**

Responsable(s) : JP DOUCENDE 0621302452

Départ : Départ 9h30 Prendre la D5 à Ensues la Redonne, se diriger vers le port du Rouet et se garer sur le parking de la plage du Rouet

Caractéristiques : 4h30 de marche, 12km, dénivelé 300m

Description : La chapelle Notre Dame du Rouet, la calanque des Eaux Salées, les vallons de l'Aigle et du Bon Jean, la plaine de Romaron et retour par le vallon de Jaume

14/10/25 * P1T1 * Plateau de Beaumont**N° : 25-55**

Responsable(s) : Yvonne Mignien (06 22 66 48 57)

Départ : 10h. prendre autoroute A52 sortie Belcodène Trets immédiatement après le pont tourner à gauche sur la D46B (direction Belcodène) et se garer à gauche de la route

Caractéristiques : environ 4h et 120m 7,5 km

Description : boucle, nombreux chemins larges

14/10/25 * P2T2 * L'Ermitage st Jean du Puy depuis Kirbon**N° : 25-56**

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

Départ : 9h15 à la miellerie. A50 Auriol, D560 st Zacharie à gauche à la mairie D12 col de l'Ange puis à la sortie de Kirbon à gauche bâtiment blanc. Par Trets en montant à droite avant d'entrer dans Kirbon.

Caractéristiques : 5h 13km 350 m de dénivelé

Description : circuit en boucle. Pas de la Couelle, L'Ermitage, pont de Baboué et retour.

Remarques : un morceau se fait sur la D12 : prudence.

21/10/25 * P3T3 * Les sommets de Marseilleveyre**N° : 25-57**

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

Départ : 09h00 Parking Ecole Nationale Supérieure de la Marine (39 av. du Corail 13008 Marseille) Bus 45 - arrêt ENSM

Caractéristiques : 10 km et 900 m de dénivelé

Description : Boucle depuis Pastré : Sommet de Béouveyre, Col des Chèvres, Pas du Pin, Rocher St Michel, Pas du Pin, Sommet de Marseilleveyre, retour Pastré par le Vallon des 3 Gancets

21/10/25 * P2T2 * SIOU BLANC**N° : 25-58**

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

Départ : 9 H 30 carrefour de la route traversant le Siou Blanc (Route forestière sans numéro) et de celle menant à la Bergerie de Siou Blanc (GR 99). Petit parking à proximité, privilégier le covoiturage. Depuis le Camp du Castellet, tourner à droite 1,5 km avant Signes (gros pylône à proximité). la route est longue avant d'arriver au RDV,.

Caractéristiques : 5h15 16 km et 300 m

Description : GR 99, forêt domaniale de Morières-Montrieux, ruines de Valbelle, Bergerie de Siou Blanc

Remarques : Aucune difficulté technique. Balade un peu longue mais très plaisante, variée sur ce magnifique plateau de Siou Blanc. passage à une arche naturelle. Quelques montées et descentes un peu raides, toujours sur de bons sentiers.

28/10/25 * P3T2 * Carpiagne - Lantin**N° : 25-59**

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

Départ : 9h30 à la Barasse. Prendre le chemin du vallon de la Barasse Désiré Macario. Se garer devant l'ancien four à chaux (après les deux ralentisseurs)

Caractéristiques : 16,5 km et 995 m de dénivelé

Description : Mont St Cyr. Col Sabatier. Mont Carpiagne. Mont Lantin. Vallon des Escourtines.

28/10/25 * P2T1 * Les lacs de ste Victoire**N° : 25-60**

Responsable(s) : Rémy Lannier 06 41 20 49 88 Titoune Paoli 06 15 79 99 79

Départ : Rv 10h parking Tholonet

Caractéristiques : 4h de marche 200m de dénivelé

Description : Boucle par barrages Zola et Bimont

Remarques : Belle vue sur Ste Victoire

04/11/25 * P2T1 * tour des 2 jas (Riboux)**N° : 25-61**

Responsable(s) : Jean-Luc JOUVE (0673 69 56 57)

Départ : 9h15 parking 1 km avant RIBOUX

Caractéristiques : 10,5 km 210 m de dénivelé

Description : le Poulet, four à cade, la Coualle, jas de Sylvain, jas de Frederick. Retour par dfci

04/11/25 * P2T2 * Lascours-Mont du marseillais**N° : 25-62**

Responsable(s) : Joël Boudier 0665265232 -JP Miro 0679871399

Départ : Départ 9h30 de Lascours au parking de la Rue Bartoumieu, située à gauche en venant du Pont de l'Étoile et à droite en venant de Roquevaire.

Caractéristiques : 10, 5 km, 600m de dénivelé

Description : Au départ visite grotte de Ratepenade, montée au mont du Marseillais, retour par le chemin au-dessus du grand vallon

11/11/25 * P2T2 * Le Pilon du Roi**N° : 25-63**

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

Départ : 9h30 Parking à proximité du stand de tir, route du Col Ste-Anne. En partant de Marseille, tourner à gauche à partir du Logis neuf

Caractéristiques : 5h 12 km et 500 m

Description : Vallon du Pilon du Roi, crêtes de l'Etoile (LE BLEU !), retour par un sentier démarant à la citerne avant le Col Ste Anne puis tracé rouge.

Remarques : Montée raide pour accéder au pied du Pilon du roi, une descente assez longue et caillouteuse

11/11/25 * P2T2 * Voire – Pastré – Titou Ninou**N° : 25-64**

Responsable(s) : Marc BOUSQUET 06 88 74 81 97 et Hélène BONNE 06 73 34 38 34

Départ : Départ 8h30 fond du boulevard "Pierrotti (arrêt du bus 23 CC Sormiou – Leclerc

Caractéristiques : 5H30.de marche et environ 397 m de dénivelé positif

Description : fontaine de Voire, Campagne Pastré, les 3 Gancets, le sentier du club alpin, puits du lierre, cheminée Lacroix, Titou Ninou (repas), retour fontaine de Voire par le sentier vert.

Remarques : 15 à 20 m où on met les mains + montées raides (marron) + descente dans les éboulis (vert)

18/11/25 * P3T2 * Le Pic de Bertagne**N° : 25-65**

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

Départ : Départ 9h30 dans le col de l'Espigoulier, 2,2 km après le rond-point de retournement du Parc St Pons. Se garer au départ de la route de DFCL.

Caractéristiques : 12 km et 780 m de dénivelé.

Description : Col de Bertagne par le GR 2013. Pic de Bertagne. Retour par le pas de Cugens et le sentier du Fauge.

18/11/25 * P1T1 * De Pichauris à la Bastidonne**N° : 25-66**

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

Départ : 9h30 départ du Parc départemental de Pichauris

Caractéristiques : 9 km environ, dénivelé 215m, circuit 3h30

Description : Belles pistes et sentiers autour de l'ancien hameau de Pichauris, passant par plusieurs puits.

25/11/25 * P3T2 * Vers la Plaine de la Grive**N° : 25-67**

Responsable(s) : JP DOUCENDE 0621302452

Départ : Départ 9h du parking du cimetière des Claous au dessus d'Allauch juste après le Ranch du Garlaban

Caractéristiques : 5h30 de marche 13,5km dénivelé 610m

Description : Montée au col de l'Amandier, la Barre Coupée, la Plaine de la Grive, le Col du Tubé et le Taoumé

Remarques : Montée au Pic du Taoumé facultative

25/11/25 * P1T1 * Velaux-Rognac**N° : 25-68**

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

Départ : Départ à 9h30 du cimetière de Velaux

Caractéristiques : 10 km, 120m dénivelé

Description : Passage par la croix de Rognac, retour par le jas d'Arbaud

02/12/25 * P2T2 * Belvédère d'En Vau**N° : 25-69**

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

Départ : 9h30 - La Gineste D559 - Parking en face de l'entrée du Camp militaire de Carpiagne

Caractéristiques : 12,6 km et 600 m de dénivelé

Description : Aven des Marseillais, Vallon des Rampes, Col de l'Oule, déjeuner au belvédère, retour par le Portalet et la Fontasse

02/12/25 * P2T1 * Rando Ste Baume**N° : 25-70**

Responsable(s) : Jean-Luc JOUVE (06 73 69 56 57)

Départ : 9h30 parking des 3 Chênes (angle rte de Nans et Mazaugue)

Caractéristiques : après reconnaissance

Description : circuit identique a celui de ND des adieux SAUF UN PASSAGE EN T2 SANS GRAND DANGER qui pourra bien sur être évité

Remarques : rando essentiellement sur dfci et sentiers plats

09/12/25 * P2T2 * Fontblanche - Tête de Nige**N° : 25-71**

Responsable(s) : Yvonne Mignien (0622664857) Jipi Busti (0652460584)

Départ : 9h30 parking du Grand Caunet (43.2360816, 5.6694647)

Caractéristiques : 12 km 345m

Description : boucle autour des barres de Fontblanche et de la Tête de Nige

Remarques : petite descente le matin sur le GR98. Petite remontée après le repas.

09/12/25 * P2T2 * Ruissatel-Saint Esprit**N° : 25-72**

Responsable(s) : Bodinier (0651573292) Miro (0679871399)

Départ : Départ à 9h 30 du parking après Eoures sur la D44 à gauche, au lieu dit la Gastaude

Caractéristiques : 10 km, 400m de dénivelé

Description : Montée au sommet de Ruissatel, descente au vallon de Marcellin, montée aux barres du Saint Esprit, retour par la Font de Mai

16/12/25 * P1T1 * les Chemins de Luminy, Saison 4, Episode 1**N° : 25-73**

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (0652 46 05 84) - Jean-Jacques BREST (06 10 42 32 49) - Jo BENSADOUN (06 76 81 52 30)

Départ : 10h Luminy arrêt du B1 "parc national des Calanques". Ce sera le point de rendez-vous, les participants en VP viendront nous y rejoindre.

Caractéristiques : 5 heures à allure modérée 10 km et 300 mètres de dénivelé

Description : Vallon des trois Confronts, Col Sugiton, boucle pour rejoindre le Centaure qui sera descendu, retour au choix par Col Sugiton ou plus long par une boucle balisée en bleu.

Remarques : Beau parcours peu difficile sur de belles pistes et chemins, tracé inédit.

16/12/25 * P2T1 * 3 chênes Chapelle du St Pilon**N° : 25-74**

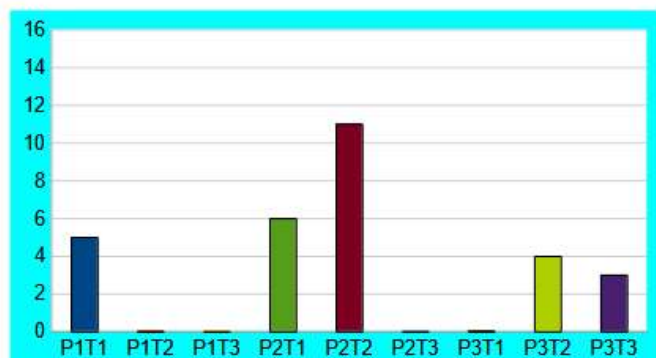
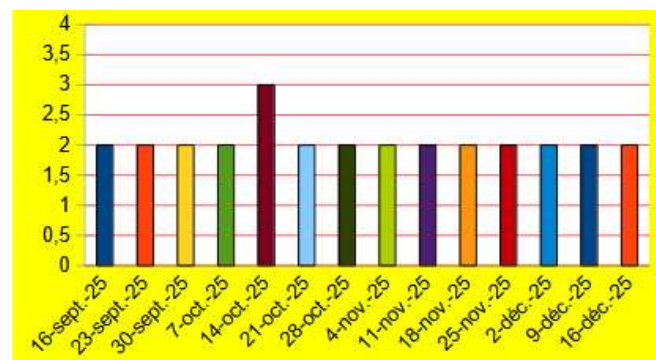
Responsable(s) : Marc BOUSQUET 06 88 74 81 97

Départ : 10h parking des 3 Chênes; traverser Plan d'Aups La Sainte Baume, passer devant l'Hostellerie, 3 km après parking à droite (carrefour Nans – Mazaugues) **Confirmer sa venue avant le dimanche 9 décembre à l'animateur**

Caractéristiques : durée 3 heures ; 255 m. de positif

Description : montée par le chemin des Roys, visite grotte, chapelle des Parisiens, col du St Pilon

16-sept.-25	2		P1T1	5
23-sept.-25	2		P1T2	0
30-sept.-25	2		P1T3	0
7-oct.-25	2		P2T1	6
14-oct.-25	3		P2T2	11
21-oct.-25	2		P2T3	0
28-oct.-25	2		P3T1	0
4-nov.-25	2		P3T2	4
11-nov.-25	2		P3T3	3
18-nov.-25	2		Total	29
25-nov.-25	2			
2-déc.-25	2			
9-déc.-25	2			
16-déc.-25	2			
Total	29			



Réunion de régulation champêtre (pas de salle de réunion...)
Belles plantes (les roses).