



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, empresses-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 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 quatrième trimestre 2026

*Les éventuelles modifications, précisions ou rajouts de randonnées seront diffusés 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.*

15/09/26 * P3T3 * La tête du Grand Puech et l'aire de la Moure par le Bau Trauqua

N° : 26-48

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

Départ : 9h du parking du stand de tir. Au Logis Neuf prendre à gauche la route du col Ste Anne jusqu'au parking

Caractéristiques : 14 km, 5h30 de marche pour 600m de dénivelé

Description : Montée jusqu'au col Ste Anne, traversée du Bau Trauqua et l'aire de la Moure

Remarques : Passages sur dalles rocheuses.

15/09/26 * P2T1 * tour des 2 jas (Riboux)

N° : 26-49

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

Départ : 9 h00 parking 1km avant Riboux

Caractéristiques : 11 km - 220 m dénivelé total

Description : puits d'Arnaud , four a cade , le poulet , jas de Sylvain , jas de Frédéric , retour par DFCI

Remarques : rando de rentrée sans difficultés particulières

22/09/26 * P3T3 * Le Mont Ventoux

N° : 26-50

Responsable(s) : Marc ABRIAS 0633665186, Hélène et Jean-Marie BONNE

Départ : 8 h à Ste Colombe (à 4 km de Bédoin).

Caractéristiques : <https://www.visorando.com/randonnee-le-mont-ventoux-par-le-versant-sud/>

Description : Cf. Visorando

Remarques : Sur inscription pour organiser le covoiturage et d'éventuels hébergements sur place.

29/09/26 * P2T1 * Fontvieille: les moulins-Barbegal

N° : 26-51

Responsable(s) : Jean-Pierre Miro (06 7987 1399) Yvonne Mignien (06 2266 4857)

Départ : Départ : 9h30 au parking de l'Office de tourisme de Fontvieille, en entrant dans le village

Caractéristiques : Caractéristiques: Longueur 12 km, dénivelé 200m.

Description : Déjeuner sur les vestiges romains de la meunerie de Barbegal qui fournissait Arles en farine, retour en longeant les vestiges de l'aqueduc qui alimentait cette même ville en eau, puis le moulin dit de Daudet où Maître Cornille travaillait pour l'exportation.

29/09/26 * P2T2 * Autour des Escampons Luminy

N° : 26-52

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

Départ : 9h Parking haut de Luminy Ecole kedge

Caractéristiques : 11 km ,330 m dénivelé + , environ 3h50 de marche

Description : sentier accidenté qui suit le massif des Escampons (sur 2 km environ)

Remarques : Si forte chaleur l'horaire de départ sera avancé de 30 minutes.

06/10/26 * P2T2 * Pastré - Titou Ninou - Callelongue

N° : 26-53

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

Départ : 9 H 30 Grilles du Parc Pastré (bus n°19) - Retour depuis Callelongue par bus n°20 puis 19 à la Madrague de Montredon.

Pour les voitures particulières (moins pratique) : se garer vers la Campagne Pastré. Retour par bus n°20 à Callelongue puis n°19 à la Madrague de Montredon, descendre à l'arrêt Campagne Pastré.

Caractéristiques : 5 h 00, 12 km, 450 m de dénivelé... selon des calculs à l'ancienne !

Description : itinéraire en traversée : Pastré, Bois de la Selle par les tracés vert,jaune, puis noir, Sommet Ouest de l'Homme Mort, Titou Ninou, Malvallon Sud, Grand Malvallon, Plan des Cailles, Calanque de Marseilleveyre (baignade possible), Callelongue par bord de mer (GR).

Remarques : Très belle traversée, vues magnifiques, Titou Ninou. terrain des calanques (lapiaz, éboulis, sentiers caillouteux). une seule difficulté un peu technique mais courte : la montée du Sommet Ouest de l'Homme mort. Bien tenir compte de la longueur et du dénivelé, non négligeables.

06/10/26 * P2T2 * La grotte aux oiseaux**N° : 26-54**

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

Départ : départ 9h15, parking au pas de Peyruis.

A St-Zacharie après le Super U prendre à droite la D.480 vers N.D d'Ornon à 4.5 km (après le Pont d'Angèle) parking sur la droite (on peut y arriver par le haut en passant par le Plan-d'Aups)

Caractéristiques : Longueur 13km– Dénivelé : 230m. Durée : 4h30 de marche ; 44,5 % de DFCI, 55 % de sentier (assez lumineux), 0,5 % de 4 pattes...

Description : circuit par la Verrerie, le Grand Védi, la Grotte aux oiseaux et retour en boucle. Sans grande difficultés sauf une petite barre rocheuse à franchir. Selon la saison, chants d'oiseaux, parfums de fleurs...

13/10/26 * P2T2 * De Pichauris au collet du Ratier**N° : 26-55**

Responsable(s) : Jean Paul DOUCENDE 0661302452

Départ : 9h du parking du domaine de Pichauris

Caractéristiques : 13km, 5h30 de marche pour 550m de dénivelé

Description : Boucle à travers crêtes et vallons en majorité sur des sentiers bien entretenus vers la colline du Collet du Ratier. Un paysage magnifique tout au long du parcours et des anciennes carrières de pierres à découvrir.

13/10/26 * P1T2 * Les Arbousiers de Roquefort**N° : 26-56**

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

Départ : 9:45 parking cimetière de Roquefort (D1 direction Cuges, à la sortie du hameau tout de suite à gauche : panneau)

Caractéristiques : 240m 10km

Description : Boucle

20/10/26 * P3T2 * Le Mourre nègre**N° : 26-57**

Responsable(s) : Marc ABRIAS 0633665186

Départ : 8h30 parking de la Mairie Cabrière d'Aigues

Caractéristiques : 15,5 km, 810 m

Description : Montée au sommet. La crête jusqu'au Gros Collet. Récupération du chemin de montée au Couleton (itinéraire raccourci par rapport à la rando habituelle).

20/10/26 * P2T2 * Le puits de l'Aroumi**N° : 26-58**

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

Départ : RDV 9h30 Parking Domaine de Pichauris

Caractéristiques : 10 Km environ. Dénivelé 350 m

Description : circuit, longue montée avec belle vue sur l'Etoile et ste Victoire. Descente sur sentiers caillouteux

03/11/26 * P2T1 * La ferme d Angèle**N° : 26-59**

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

Départ : 10 h parking de la Gastaude

Caractéristiques : 10 km ,Dénivelé + 230 m ,3h 30 marche

Description : Font de Mai ,col d'Aubagnagne, Vallon de Marcellin, ferme d Angèle.

10/11/26 * P2T2 * Le Belvédère d'En Vau par l'Aven des Marseillais**N° : 26-60**

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

Départ : 9h30 D559 Parking La Gardiole (face entrée Camp de Carpiagne)

Caractéristiques : 12km et 500m de dénivelé

Description : Col de la Gardiole, Aven des Marseillais, Col de l'Oule, Belvédère d'En Vau, retour par Maison forestière de la Gardiole

17/11/26 * P2T2 * Sormiou - Canapé - Baou Rond**N° : 26-61**

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

Départ : 9:30 parking du Chemin de Morgiou

Caractéristiques : précisions à venir

Description : précisions à venir

17/11/26 * P2T2 * Autour des Brusquières**N° : 26-62**

Responsable(s) : Jean Paul DOUCENDE 0621302452 Hélène BONNE 0673343834

Départ : 9h30 du parking du belvédère sur la route des crêtes. A507 sortie 6, au rond point (le pas de Belle fille) 1ère sortie

D559 puis 2,7 km après prendre à gauche la route des crêtes jusqu'au parking

Caractéristiques : 4h30 pour 11,7km et 320m de dénivelé

Description : Vallon des Brusquières, l'Homme Mort, le Pin de Sucre, vallon de la Bécasse et le Pas de la Colle

24/11/26 * P3T2 * Cauvin - Bertagne**N° : 26-63**

Responsable(s) : Marc ABRIAS 0633665186

Départ : 9 h à la Coutronne. Parking à gauche à 800 sur la D2 en direction de la Ste Baume.

Caractéristiques : 12 km, 650 m.

Description : Tour de Cauvin (montée raide). Sommet de Bertagne (AR). Col de l'Aigle. Le Défens. Pas de Cugens. Retour par le Col de Bertagne.

24/11/26 * P1T1 * Le Gour de l'Oule**N° : 26-64**

Responsable(s) : Puech Odile(06 82 44 63 38) Casa Maite(0672 05 31 13

Départ : Départ 10h Parking du Parc de Saint Pons. Environ 2 kms après Gemenos sur la route du Plan d'Aups.

Caractéristiques : 7 km, durée environ 3 heures et dénivelé 150 m.

Description : Longer le Fauge, la chapelle saint Martin, l'Abbaye, le Gour de l'Oule et retour.

01/12/26 * P1T1 * Velaux-L'arc**N° : 26-65**

Responsable(s) : Jean-Pierre et Cathie Miro (06 7987 1399)

Départ : 10h. Précisions ultérieures.

Caractéristiques : A définir

Description : A définir

01/12/26 * P2T2 * Ste BAUME par RIBOUX**N° : 26-66**

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

Départ : 9h parking 1 km avant Riboux

Caractéristiques : 13 km ,dénivelé + 510 m, environ 5h15 marche

Description : le poulet, four a cade, ancienne citerne de Beaumissard, côte 1001, GR 98, col de Fauge, col de l'Aigle, jas de Sylvain et retour par DFCL.

Remarques : 1 montée et 1 descente un peu raides.

08/12/26 * P2T1 * Ventabren - Canal de Marseille - Aqueduc de Roquefavour**N° : 26-67**

Responsable(s) : Jean-Pierre et Cathie Miro (06 7987 1399)

Départ : 9h30 du chemin des marseillais de Ventabren. Aller au hameau de Roquefavour, prendre la D64 en direction de Ventabren. A Ventabren prendre à droite le chemin des marseillais. Se garer à l'épingle à cheveux du chemin, sur le parking.

Caractéristiques : 10km, 200m de dénivelé

Description : Canal de Marseille, vestiges du camp Marius, aqueduc de Roquefavour

15/12/26 * P2T2 * La Bédoule, Mt Gibaou, Grotte des Jeannots**N° : 26-68**

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

Départ : 9h30 A50. sortie Roquefort la Bédoule puis route de Cassis au rd point prendre av Noëlle Bonifay puis à dte Av de la République au rd pt 3ème sortie av Ambroise Croizat.

Caractéristiques : 12km 450m

Description : précisions à venir.