



ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITES DES PTT

Groupe Provençal ANR 13

La Poste - Délégation Méditerranée

19 rue Henri Barbusse 13020 Marseille Cedex 20

tél. : 04 91 15 43 95



Programme Marches premier trimestre 2013

A chaque sortie, un numéro de téléphone portable est accessible. Celui-ci doit vous permettre de contacter l'animateur en cas d'événement fortuit (retard imprévu par exemple)

Ces portables seront activés le jour de la sortie, une heure trente avant le départ.

Toutes les sorties proposées ont été reconnues par les animateurs bénévoles qui ont apprécié les difficultés et choisi le tracé.

Les participants sont invités à respecter ce choix durant toute la sortie. De même, pour que la marche se déroule dans les meilleures conditions de sécurité, l'implication de chaque participant est souhaitée en ce qui concerne la cotation prévue.

En cas de mauvais temps (pluie ou grand vent) sauf pour les déplacements prévus en car, 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 par courriel tous les marcheurs internautes (1)

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 éventuel déplacement inutile.

(1) Michel Gay ou Marc Bousquet se chargeront d'envoyer les courriels si l'animateur n'a pas la liste complète des marcheurs internautes.

Vocabulaire des cotations

Pénibilité		Technicité	
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'attentions.
P3	Long trajet avec sentier comportant des passages avec éboulis en descente ou montée.	T3	Ressaut rocheux parfois long et délicat, équipé de câble ou de chaîne demandant une grande concentration.
Pr	Promenade, marche facile sans difficulté.		

Les accompagnateurs

Noms	Tél fixe	Tél Portable	Noms	Tél fixe	Tél Portable
Baron Max et Lucette	04 91 93 10 48	06 88 61 58 20	Collomp Maurice	04 91 50 31 00	06 32 06 98 48
Beau Charles et Lyne	04 91 54 13 83	06 08 65 88 07	Devallois Marc et Anita	04 91 89 91 12	06 71 98 70 06
Bensadoun Josette	04 91 47 59 27	06 76 81 52 30	Ferrier Aimé	04 91 89 55 44	06 27 08 44 89
Blanc Alain	04 91 63 52 85	06 77 66 62 70	Granier Stéphane	04 91 93 39 29	06 11 53 06 56
Blanchard Paul	04 91 24 80 16	06 88 30 74 92	Gelly Marc	04 91 31 52 08	06 88 93 78 48
Bourret Claude	04 91 79 82 06	06 76 19 15 81	Guillamon Roger et Annie	04 91 65 23 62	06 81 45 93 94
Bousquet Bernard	04 91 72 30 73	06 08 64 07 66	Kolasnievski Line	04 91 48 95 03	06 76 85 78 68
Bousquet Marc	04 91 25 30 00	06 88 74 81 97			
Brun Francis	04 91 60 08 15	06 15 97 15 42	Perrière Alain	04 91 31 68 00	06 89 32 29 77
Busti Jean Pierre	04 91 80 53 17	06 52 46 05 84	Puech Odile	04.91.88.28.73	06 82 44 63 38
Casa Maïté	04 91 87 26 57	06 72 05 31 13			
Chabran Claude	04 91 73 54 28	06 75 33 46 49	Trouin Maurice	04 91 52 18 39	06 85 18 22 22

Chères amies et chers amis de la marche avec l'ANR

Nous vous rappelons que pour faire partie du groupe de marcheuses et de marcheurs de l'ANR PTT, il faut

- être à jour de sa cotisation d'adhésion à l'ANR PTT
- être à jour de sa cotisation d'adhésion "spécial marcheurs"
- avoir donné un certificat médical avec une déclaration d'information modèle 2013 (au minimum, cette dernière déclaration)

Si vous n'avez pas fait tout ou partie de ceci, empressez-vous de le faire.

Renseignements pratiques:

Pour **l'adhésion ANR PTT**: un virement (ou si impossible, un chèque) de 9 à 45€ selon le cas (voir documentation ou le verso de la lettre d'invitation à la ½ journée des marcheurs) au profit de: ANR 13

CCP N° 3.234.55 W MARSEILLE

et de l'envoyer dans une enveloppe timbrée (toute enveloppe non affranchie sera refusée) à l'adresse suivante:

Mme Paulette IANNOTTA
Trésorière ANR
7 C Avenue de Bonneveine
13008 MARSEILLE

Pour **l'adhésion à la marche**: un chèque de virement de 7€ au profit de : ANR 13

C.C.P. n°7 619 16 J centre: Marseille

et de l'envoyer dans une enveloppe timbrée (toute enveloppe non affranchie sera refusée) à l'adresse suivante:

Monsieur Bernard LAPUERTA
Lotissement "le village"
1 allée de la gara
13127 VITROLLES

Pour **le certificat médical et la déclaration modèle 2013** (de santé entre autre) vous envoyez ces documents à:

Marc BOUSQUET
Résidence Florence bâtiment B
69 Traverse Paul
13008 MARSEILLE

Marc Bousquet

Les participants doivent valider leur présence auprès de l'accompagnateur en s'inscrivant sur la liste prévue à cet effet, dès leur arrivée sur les lieux du départ.

Votre choix par cotation

Cotation	N° Sorties	Total	
P1T1	10 / 12 / 22	3	
P1T2		0	
P2T1	1 / 4 / 5 / 14 / 18 / 20 /	6	
P2T2	2 / 6 / 7 / 8 / 9 / 13 / 16 / 17 / 21 / 23 / 24 / 25	12	
P2T3		0	
P3T2	15 / 26	2	
P3T3	3 / 11 / 19	3	Total 26

Mardi 08 janvier 2013

1

P2/T1

Roquefort / Douard

Claude BOURRET Stéphan GRANIER

- **RdV 9h** sur le parking.
- ➡ Par l'A50, prendre sortie Roquefort-La Bédoule. Passer à gauche sous pont autoroute et de suite, à gauche, prendre CD41c pour rejoindre CD1. Prendre à droite vers Roquefort. Parking route cimetière à gauche en sortie de Roquefort (à 150m)
- Aller par Vallon du Peuplier, les Quatre Termes, Tête du Douard – Retour par Gorges Petite Sainte Baume.
- 5h de marche (12,5 km). Dénivelée : 400 m

2

P2/T2

Titou Ninou

Josette BENSADOUN, Bernadette et Jean-Pierre BUSTI

- **RdV 9h30** aux grilles de la Campagne Pastré (entrée principale). Voitures particulières ou bus n°19.
- Circuit par la Campagne Pastré, le Vallon des 3 Gancets, le Pas de la Selle et le Plateau de l'homme Mort. Retour par le vallon de l'Homme Mort, la Fontaine de Voire et le Bois de la Selle.
- 4h30 de marche (11 km) Dénivelé cumulé : 500m
- **Difficulté : Descente d'un éboulis raide.**

Mardi 15 janvier 2013

3

P3/T3

Gineste / Col de la Fenêtre

Claude CHABRAN Marc BOUSQUET

- **RdV 9h** au parking du col de la Gineste
- Trajet par le Vallon de l'Herbe – le Col de la fenêtre – le col du Devenson. Retour par les escaliers et l'Aiguille Guillemain.
- 6h30 de marche. Dénivelé 950m cumulés.
- **Difficultés : longueur du circuit, passage vertigineux, éboulis.**

4

P2/T1

Calanque Podestat

Charline et Charles BEAU

- **RdV 9h30** parking Callelongue.
- Circuit par le sémaphore, calanque Podestat
- 4h de marche. Dénivelé : 150m

Réunion de tous les marcheurs de l'ANR le jeudi 17 janvier 2013 de 9h15 à 12h

Le lieu : ASPTT « Maison de la mer »

Mardi 22 janvier 2013

5

P2/T1

La Grande Etoile – Le collet Redon

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h.** Parking derrière le stade Buchini.
- ➡ RN8 Les Caillols de Septème.
- 5h de marche. Dénivelé : 400 m.

6

P2/T2

Le Concors

Marie Thérèse CASA Odile PUECH

- **RdV à 9h45** sur le parking du Taulisson.
- ➡ Accès : Aix, Vauvenargues suivre direction de Jouques par D11. Parking sur la gauche environ 7 km de Vauvenargues.
- Circuit: montée par la chapelle Ste Concorse, trou de la lune et tour de guet. Descente DFCI.
- 4h30 de marche. Dénivelé : 390m

Mardi 29 janvier 2013

7

P2/T2

Allauch / L'Amandier / Baume Sourme

Claude BOURRET Stéphan GRANIER

- **RdV à 9h** sur le parking du Cimetière des Claous - Allauch.
- ➡ Accès : Entrée village d'Allauch, à gauche vers ancien cimetière et continuer jusqu'au parking du Cimetière des Claous à 800m à gauche.
- Circuit aller par La Folie, Vallon Amandiers, Pas du Figuier.
- 5h de marche (12,5km) Dénivelé : 500m

8

P2/T2

Mt Julien / Le Grand Puech

Maurice TROUIN André LERAY

- **RdV à 9h30** sur le parking centre de St Savournin.
- ➡ Accès : autoroute Nord, Gardanne, Mimet, St Savournin.
- ➡ Itinéraire bis par La Féve et Cadolives.
- 4h30 de marche. Dénivelé : 350m
- **Difficulté : pente raide par endroit.**

9

P2/T2

Signes / Le Danjean

Maurice COLLOMP Paul BLANCHARD

- **RdV à 10h** sur le parking « Aéromodélisme ».
- ➡ Accès : A50 direction Toulon, sortie Aubagne est, Cuges les Pins, Le Camp et après le circuit Paul Ricard, au carrefour prendre à gauche le CD 402 direction Signes. A environ 2km à droite Auberge Danjean. De suite à gauche chemin de terre, parking « Aéromodélisme » à 100m.
- Circuit par colle de Danjean.
- 4h30 de marche. Dénivelé : 200m

Mardi 05 février 2013

10

P1/T1

Ventabren – Roquefavour

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h30** parking salle Reine Jeanne.
- ➡ En arrivant par Callas Roquefavour Ventabren, tourner à gauche au panneau « Ventabren » Complexe sportif.
- 4h30 de marche (env.) peu de dénivelé.

11

P3/T3

S.M.S (Sugiton / Morgiou / Sormiou)

Claude CHABRAN Marc BOUSQUET

- **RdV à 9h** parking des Baumettes ou terminus du bus 22
- Trajet par le col des Escourtines – le Carrefour – Morgiou. Retour par le Cap, la Calanque et le Col de Sugiton puis les Escanpons et col de Morgiou.
- 5h30 de marche. Dénivelé : 550m cumulés.
- **Difficultés : longueur du circuit, descente par échelle en fer.**

Lundi 11 février 2013

Réunion des animateurs dans les locaux du photo club PTT (objectif image) à 10h
(arrivée 10 mn avant le début de la réunion car entrée sécurisée)

Entrée entre le 99 et le 101 du Bd.National (3°)

Mardi 12 février 2013

12

P1/T1

Velaux (mardi gras)

Francis BRUN

- **RdV à 9h30** parking du stade de football de Velaux. Possibilité accès cabanon en voiture.
- ➡ Autoroute nord sortie « Rognac/Berre » Au 1er rond-point prendre à droite direction Velaux par D 55. Rentrer dans le village, la rue du stade est la 4ème sur la droite.
- 4h de marche (9km) Dénivelé : 160m. La pause-repas aura lieu au cabanon des chasseurs de Velaux. Possibilité grillades.

13

P2/T2

Parc des Bruyères / Mt St Cyr

Odile PUECH Marie Thérèse Casa

- **RdV à 09h30** Parking devant l'entrée du Parc des Bruyères.
- Déplacement en bus N° 17 départ métro Dromel. VP : direction St Loup, rue Doize, rond-point hypermarché prendre à gauche puis les 3 ponts.
- Circuit par le pas du Richaud, descente par la Baume poudrière.
- 4h30 de marche. Dénivelé : 450m

Mardi 19 février 2013

14

P2/T1

Ste Victoire / Tour du Cengle

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h15** parking Maison de la Sainte-Victoire à St-Antonin sur Bayon
- ➡ Aix et Route Cézanne (D17) via Le Tholonet. Parking à 7km après Le Tholonet.
➡ Via Autoroute Aubagne, au péage de Pont-la-Barque, sortir de suite et prendre N96 direction Aix. A 1,5km, au giratoire, prendre N7 à gauche direction Aix. A Pont-de-Bayeux, prendre à droite D58 et via Beaurecueil, arrivée sur route Cézanne D17. Prendre à droite et parking à 4km.
- 5h de marche. Dénivelé : 350m

15

P3/T2

Ste Baume : Glacière / Espigoulier / Galère

Bernadette et Jean Pierre BUSTI

- **RdV à 9h** au parking supérieur du Parc de St Pons (Gèmenos).
- Circuit par le Parc de St Pons, Refuge de la Glacière, Col de Bertagne, plan des Vaches, Col de l'Espigoulier, Crêtes de la Galère et Vallon du Gour de Brest.
- 6h de marche, 15km, 850m de dénivelé cumulé.
- **Difficultés : Longueur, dénivelé, montées et descentes raides, parfois sur rochers faciles et éboulis.**

Mardi 26 février 2013

16

P2/T2

Bimont / Ste Victoire

Alain BLANC

- **RdV à 9h15** parking barrage de Bimont.
- ➡ Accès par Aix, CD10, St Marc de Jaumegarde, Bimont.
- Circuit par sentier "Imoucha", pas de l'Escalette, refuge Cézanne, retour par vallon du Marbre.
- 5h de marche. Dénivelé : 500m
- **Difficulté: descente caillouteuse.**

17

P2/T2

En Vau par le vallon des Rampes

Anita et Marc DEVALLOIS

- **RdV à 9h15** parking de la Gardiole.
- ➡ Rte de Cassis CD559, prendre la route en face desserte de Carpiagne.
- Circuit par par Estret, vallon des Rampes, retour par l'AJ de Fontasse.
- 5h de marche (12km) Dénivelé : 250m
- **Difficultés : longue descente dans un sentier avec éboulis.**

Mardi 05 mars 2013

18

P2/T1

Collines de Gardanne

Claude BOURRET Stéphan GARNIER

- **RdV à 9h15** au parking sur D7.
- ➡ **1/** De l'autoroute Nord : sortie Gardanne, puis prendre D8 Simiane Collongue, puis Mimet. A la sortie de Mimet, prendre D7 à gauche (direction Gardanne). Parking sur D7 à 2,5km.
- ➡ **2/** Si arrivée via Saint-Savournin, prendre D7 à droite à l'arrivée sur Mimet. Parking à 2,5km.
- 4h30 de marche (13 km). Dénivelée : 250m

19

P3/T3

Luminy / Madrague Montredon

Aimé FERRIER Marc GELLY

- Déplacement uniquement en Bus RTM. Aller ligne 21 Luminy. Retour ligne 19 Madrague Montredon.
- **RdV à 8h30** terminus ligne 21 à Luminy.
- Circuit par les cols de Morgiou, des Escourtines, des Baumettes, de Sormiou, de Cortiou, de la Selle. Puis Roche Percée et Madrague Montredon.
- 6h de marche. 700 mètres de dénivelé positif.
- **Difficultés: longueur, montées et descentes raides, notamment en fin de parcours.**

Mardi 12 mars 2013

20

P2/T1

Col de La Selle

Charline et Charles BEAU

- **RdV à 9h30** Parking Callelongue.
- Circuit par col de la Galinette, col de la Selle.
- 4h de marche. Dénivelé : 320m

21

P2/T2

Campagne Pastré / Les Goudes

Line KOLASNIEWSKI Marie France SEMERIA André RABOUILLE

- **RdV à 9h15** à l'entrée du parc Pastré. Voiture personnelle ou bus. Prévoir retour aux voitures (Navette)
- Montée vers les crêtes et passage au Col de La selle. Descente vers la calanque de Marseilleveyre par le Malvallon.
- Retour aux Goudes par le sentier des douaniers et le sémaphore.
- 4h30 de marche. Dénivelé : 250m
- **Difficultés : montée raide vers le col.**

Mardi 19 mars 2013

22

P1/T1

Cornillon / Les Bories

Claude CHABRAN Marc BOUSQUET

- **RdV à 9h30** à Cornillon parking des tennis (route de Pont de Rhau)
- ➡ Par A.6 sortie Berre direction Salon- au Rdt Point de la Fare : à gauche puis juste avant St Chamas : Rd Point à droite
- Circuit sur pistes longeant plusieurs bories. Au retour : passage au « Mur des Abeilles »
- 3h30 de marche
- **Aucune difficulté.**

23

P2/T2

Cap Morgiou

Anita et Marc DEVALLOIS

- **RdV à 9h15** Parking des Baumettes, terminus ligne 22
- Circuit par cols des Baumettes, des Escourtines, les crêtes GR98B. Retour par Morgiou.
- 5h de marche. Dénivelé cumulé 500m
- **Difficultés : descente raide par le col du Renard.**

24

P2/T2

Riboux / Crêtes Ste Baume

Claude CHABRAN Marc BOUSQUET

- **RdV à 9h15** parking du village de Riboux (Var)
- Circuit par le Pied de Colle – col du St Pilon – les crêtes. Retour par les antennes – le puits de Frédéric et le puits d'Arnaud.
- 5h30 de marche. Dénivelé : 450m
- **Difficulté : une partie de la descente est raide sur pente caillouteuse**

25

P2/T2

Ceyreste / Le Grand Caunet

Maurice COLLOMP Paul BLANCHARD

- **RdV à 9h30** à la citerne située à 1,5km du grand Caunet vers Le Camp. A gauche sur le CD3.
- ➡ A50, sortie Aubagne est direction Toulon. Avant Cuges, au col de l'Ange prendre à droite le CD1 puis à gauche le CD3d jusqu'au grand Caunet.
- Circuit par la tête de Nige, Barres de Castillon, La Bégude.
- 4h 30de marche (10km) Dénivelé : 250m

26

P3/T2

Les balcons de Belgentier

Aimé FERRIER Marc GELLY Maurice TROUIN

- **RdV à 9h30** : devant l'église de Belgentier. Stationnement libre et gratuit dans tout le village.
- ➡ A 50, Cuges, Signes et Belgentier.
- Circuit par Gr 9 : pas de Belgentier, Pont du Diable et le Castel d'Arnoux avec repas sur le balcon, vue magnifique.
- 5hde marche. Dénivelé : 450m
- **Difficulté : montée pénible le matin.**