

PROGRAMME DEUXIEME TRIMESTRE 2013

Accompagnateurs à contacter si nécessaire : pour demande de précisions sur lieu du RDV, sur le parcours, retard exceptionnel, covoiturage etc....

Gilles Gilbert 06 79 63 87 51 Chapel André 06 79 60 97 13 Claude Berthoumieux 06 88 91 04 98

Vincent Del Guidice 06 73 21 12 59 Monique Failla 06 81 70 99 34 Christiane Eynard 06 80 02 31 82

Jean-louis Vitale 06 77 93 98 54, Viviane Pardo 06 86 91 81 00

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.

▼ **Le programme des marches ci après est établi à titre prévisionnel. Des événements imprévus peuvent amener à des changements ou annulation, 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.
En début de saison, bien vouloir fournir à Monique Failla:

- *Un certificat médical autorisant la pratique de la marche.*
- *La déclaration jointe complétée.*
- *Une participation de 5€/personne.*

5 Avril 2013			
GEMENOS : Les Glacières par le pas de Cugens		Accompagnateurs	G Gilles; C Berthoumieux
RDV	lieu	Gemenos	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	(45mn d'Aix) Au départ D'AIX autoroute de Toulon . Après le péage du Pont de l'étoile , rester à D, sortie 34 Gemenos. Dans Gemenos à G direction Plan d'Aups par la D2. Le parking se situe à 1 Km sur la G	
Caractéristiques du parcours	P2T2 14.6Km Déniv : 1100m	Circuit qui nécessite d'être bien chaussé. Après avoir flâné entre les vestiges de la fabrique de papier et le moulin, la montée sur le plateau au dessus des falaises de Cugens occupera la matinée et ne présente pas de difficulté, hormis un effort régulier d'où le P2. Au sommet on côtoie le majestueux pic de Bertagne. La descente n'est jamais dangereuse mais « descend rapidement » à son début sur 500m, d'où le T2. La récompense sera la glacière où l'on pourra se rafraichir à l'ombre des pins. Une source nous attend. Sur le retour le Gour de l'Oule et l'Abbaye seront là pour nous accueillir	

12 Avril 2013			
ST ZACHARIE : Tour du Montmorin		Accompagnateurs	Vincent Del Guidice, André Chapel
RDV	lieu	ST Zacharie	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Dans ST ZACHARIE, dans l'avenue Frédéric Mistral (D560) prendre la 2eme à droite, c'est l'avenue Hoche, parking au bout de l'avenue sur la gauche.	
Caractéristiques du parcours	P2/T1 17 Km Déniv 420m	Aucune difficulté pour cette rando au pied des Monts Auréliens versant sud. Départ de Saint Zacharie et après avoir longé l'huveaune pour quitter le village, nous traverserons le bois St Clair pour aller voir «la jolie ». La terrasse du Clos du Barry nous attend pour le pique-nique. Retour par le GR et le vallon de l'espagnol.	

19 Avril 2013			
LAMANON : Les grottes de Cales & Château de Roquemartine		Accompagnateurs	Gilbert Gilles, JL Vitale
RDV	<i>lieu</i>	Lamanon	Parking place de l'église 9H15
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	50mn d'Aix→N7→rond point de douneau (Mallemort)→dir Lamanon	
Caractéristiques du parcours	P1/T1 13 km dénivelé 400m	Magnifique balade. Vous vous élèverez pour cheminer le long de la falaise dans le défens avec vue sur la Crau. Après avoir traversé la départementale on grimpera sur la ligne de crête (vue sur Eyguières) pour atteindre l'église St Sauveur et lou castellas de Roquemartine sur un éperon rocheux. Le retour s'effectuera en bordure des champs d'oliviers et des vignobles. A l'arrivée le surprenant site préhistorique des grottes de Calés nous invitera à une visite.	

26 Avril 2013			
SAIGNON : Le Calavon		Accompagnateurs	C Berthoumieux, V Del Guidice
RDV	<i>lieu</i>	Saignon	Parking place de l'église 9H15
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	Prévoir départ Aix 08h00. Aix, Cadenet, Lourmarin et direction Apt et prendre, quelques kilomètres après le croisement de Bonnieux, celui à droite vers SAIGNON. Dans SAIGNON parking à coté de l'église et du cimetière au centre ville .	
Caractéristiques du parcours	P2/T2 15 Km Déniv 550 m	.Départ de Saignon et descente vers le Calavon (passage près de l'abbaye st Eusèbe), nous longeons son lit et nous l'emprunterons un peu sans doute...A partir du « rocher des abeilles » nous ferons une petite montée(T2). Ensuite nous sommes sur un magnifique plateau et ceux qui le veulent visiteront Auribeau après le casse croute. Retour à Saignon par piste sur le plateau et visite de ce merveilleux village.	

3 Mai 2013			
Cabrière d'Aigues : Le Mourre Negre		Accompagnateurs	G Gilles, A Chapel
RDV	<i>lieu</i>	Cabrière d'Aigues	Parking au centre du village 9H15
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	45mn d'Aix →Pertuis (direction Manosque, Forcalquier). Après la gendarmerie prendre à gauche dir « La Bonde, Cabrière d'Aigues »	
Caractéristiques du parcours	P2/3 T1 15.5Km Dénivelé 900m	La matinée sera consacrée à s'aiguiser les mollets car peu de descentes au programme mais notamment 2km particulièrement pentue dans le mauvais sens (P3). Arrivée sur la crête, le circuit est vallonné jusqu'au sommet, mais quel panorama ! puis que de la descente au programme de l'après-midi.	

10Mai 2013			
Le THOLONET : Les 3 Barrages		Accompagnateurs	C Berthoumieux, Vincent Del Guidice
RDV	<i>lieu</i>	Le Tholonet	.Parking entrée du village 9H15
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>		
Caractéristiques du parcours	P1T1 14.5Km Déniv 620m	Zola, Romain et Bimont. Visite et passage sur les 3 barrages, nouvelle et ancienne réserves d'eau pour la région.(présentation à Bimont du réseau régional du Canal de Provence).	

17 mai 2013				
SIX FOURS LES PLAGES : Le cap Sicié			Accompagnateurs	V Del Guidice/ C Berthoumieux
RDV	lieu	Six fours les Plages	Parking au port du Brusca	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Parking du port au BRUSC. 100m après la poste. Ensuite en convoi jusqu'au parking chemin de la LEQUE. (Au départ du port, prendre la montée du gros PIN, puis le chemin de la Gardiole à g , après les bâtiments à l'abandon de la DCN, prendre le chemin de la LEQUE à D .) 1H15 d'Aix		
Caractéristiques du parcours	P2T2 9Km Déniv : 500m	Balade sur le sentier du littoral. Sentier en balcon sur les falaises du cap SICIÉ. (déconseillé aux personnes sujettes au vertige). Une montée raide de 30mn pour accéder à ND de Mai. Très belle vue sur la mer, de TOULON et de SANARY de ND de MAI. Panorama sur les EMBIEZ et ST MANDRIER.		

24 Mai 2013				
VOLX : Les Balcons de Bellevue			Accompagnateurs	Gilbert Gilles, André Chapel, JL Vitale
RDV	lieu	Volx	Parking de la poste	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	1H d'Aix→Autoroute de Sisteron et sortie Manosque (à traverser) direction Sisteron par la départementale. Ou bien uniquement par les départementales Aix, Meyrargues, Peyrolles, Manosque. Parking : devant la mairie ou en contrebas la poste.		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 10.5 Km Dénivelé 620 m	Circuit sur la partie extrême est du parc régional du Luberon. Le circuit chemine principalement sur un versant sud abrité du mistral. et offre sur son parcours une vue quasi permanente sur la vallée de la Durance que vous pourrez contempler durant 1H 15 à 1H30 de montée Un bref passage sur la face nord permet de découvrir la vallée de St Maime et Dauphin. Au loin St Michel l'observatoire. Le retour nous fera basculer assez rudement pour retrouver les vergers d'oliviers.		

31 Mai 2013				
FONTVIEILLE :La meunerie romaine			Accompagnateur/Animateur	Gilbert Gilles. André Chapel
RDV	lieu	Fontvieille	Parking derrière les arènes 'D33 av des moulins	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	1H15 d'Aix→ Salon→Arles par autoroute. Sortir à la ZI de ST Martin de Crau N°11.suivre Dir les Baux D27, après Caphan prendre à G la D83 puis à D la D 33 dir Tarascon. Les arènes sont sur la D après le moulin de Daudet		
Caractéristiques du parcours	P1T1 12Km Déniv 280m	Un petit circuit en l'honneur d'Alphonse. Pique-nique sur le site de la meunerie. En fin de rando possibilité de visiter le moulin de Daudet. (<i>si le temps le permet en début de rando, possibilité de faire une visite du village sur les traces de Daudet et de Léo Léléé.</i>)		

7 Juin 2013				
Ollioule : Le Gros Cerveau			Accompagnateurs	D Ruini, C Berthoumieux
RDV	lieu	Ollioule	Parking astronomique municipal sur la départementale 2020	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Pour s'y rendre : en venant du BEAUSSET par D11, traverser OLLIOULES. Au rond point de la société de la marseillaise de crédit, prendre à droite la D2020. Panneau LE GROS CERVEAU sur la droite, difficile à voir. En venant de SANARY : prendre la direction OLLIOULES par la D11. et à l'entrée du village, au rond point de la société la marseillaise de crédit, prendre la direction le GROS CERVEAU par la D2020 à gauche. Au panneau « foret communale d'Ollioules » Parking sur la gauche		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 11.5km 570m	Nous continuons l'exploration du Cerveau (avant de perdre la tête). Départ sur les hauteurs d'Ollioules (Pt de vue*** sur Toulon) et montée calme vers le Gros Cerveau où nous dominerons tout le secteur. Retour par le bas (descente rapide) et l'on retourne au parking par un vallon encaissé et une dernière montée .		

14 juin 2013				
BONNIEUX : Les crêtes de St Pons			Accompagnateurs	André Chapel / V Del Guidice
RDV	lieu	Bonnieux	Parking che de la forêt des cèdres	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	D36 vers Bonnieux prendre la route de la forêt des cèdres. Parking 200m Après avoir quitté la D36.		
Caractéristiques du parcours	P2 T1 13.5 Km Déniv : 450m	Balade au temps des cerises. Pour les gourmets, resto étoilé, mèfi a la bourse . passage agréable sur la berge de l'aigue brun.		

21 Juin 2013				
ST LAURENT du VERDON : Les Basses gorges			Accompagnateurs	Monique Failla, C Chelingue
RDV	lieu	St Laurent du Verdon	Parking des Aires à côté de l'église	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	1h30 de trajet à partir d'Aix. Jouques(D561), Rians(D23), Ginasservis(D554), La verdière(D30), Montmeyan(D13), Quinson. Après Quinson prendre à droite la D311 jusque St Laurent du Var.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 9 km dénivelé 280 m	Petite rando très agréable avec vue magnifique sur les basses gorges du Verdon. Pour le pique-nique, petite plage non aménagée pour faire trempette.		

28 Juin. 2013				
MARSEILLE : Le Frioul			Accompagnateur	JL Vitale, Christiane Eynard
RDV	Lieux	Marseille	RDV à l'embarquement vieux port ou Estaque	A déterminer
	Commentaires pour s'y rendre	Transport en commun		
Caractéristiques du parcours	P1/ T1 5Km Déniv ? m	Des précisions seront données en temps opportun car les horaires des navettes ne sont pas encore connus, et un départ de l'Estaque est envisagé.		