



SECTION RANDONNEE

Tel : 06 80 23 52 35

RANDONNEES PEDESTRES - 1er trimestre 2018

TOUS LES DEPARTS SE FONT DE LA PLACE ST CHRISTOPHE A LA TOUR D'AIGUES ET LES DISTANCES SONT EVALUEES JUSQU'AU POINT DE DEPART RANDONNEE ET RETOUR

COTATIONS PAR DIFFICULTES : PENIBILITE

TECHNIQUE Rien si pas de technique

P1 SENTIER PLAT SUR TERRAIN AGREABLE

T1 SENTIER EN BALCON OU PASSANT DANS DES ROCHERS FACILES

P2 LONG TRAJET AVEC DENIVELLATIONS FREQUENTES

T2 SENTIER AVEC RESSAUTS EXPOSES

P3 SENTIER AVEC PASSAGES PENIBLES

T3 RESSAUTS ROCHEUX PARFOIS EQUIPES ET DELICATS

Participation de 0,05€ par km et par personne transportées pour le covoiturage (péage partagé en sus)

La participation de chacun aux randonnées proposées s'effectue sous sa propre responsabilité : la personne doit apprécier ses capacités personnelles et sa résistance physique afin d'être en adéquation avec la cotation de la randonnée, les sorties étant organisées par des accompagnateurs bénévoles, ceux-ci ne peuvent être tenus responsables.

DATE : DIMANCHE 7 JANVIER 2018

DEPART : 9 h 00 - DUREE : 4h00 - LONGUEUR : 13 km - DISTANCE AR : 64 km - COVOITURAGE : 3,2 €

DENIVELLE : 150m - COTATION : P1 - ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : **EGUILLE et forêt avoisinante (13).**

Départ du parking du stade d'Eguilles. Promenade insolite et digestive après les fêtes avec cette randonnée facile.

Carte IGN

DATE : SAMEDI 13 JANVIER 2018

Buffet annuel à la Salle d'Arts Sports et Loisirs « Espace Guy Lézaud »

Rendez-vous comme chaque année vers 19h pour ce moment de partage. L'Association apporte les boissons et demande aux participants de garnir le buffet en salé ou/et sucré.

Visionnage de photos réalisées durant les années précédentes lors de la randonnée.

DATE : DIMANCHE 14 JANVIER 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 5h00 - LONGUEUR : 14 km - DISTANCE AR : 134km - COVOITURAGE : 6,5€ + péage

DENIVELLE : 720m - COTATION : P2 P3 T1 - ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **SUD SAINTE BAUME : au départ de Gémenos**

Départ du parking du parc de St Pons. Traversée de celui-ci en montant par le joli sentier en balcon des Clapes B3 qui surplombe la vallée du Fauge. Ce sentier domine l'ensemble du cirque des flancs occidentaux du massif où l'on atteint une croupe « le Pas de Cugens », qui va nous amener (à voir sur place) soit au col de Bertagne ou au Pic de Bertagne, sous de gros surplombs, puis aux crêtes du Defens.

Le retour se fera par le sentier curieux de la Baume B8, plutôt sous un couvert de végétation qui ramène au départ, au parc de St Pons. En résumé, circuit en boucle très varié en balcon le matin, en crête au milieu et sous végétation l'après-midi. Ne présentant pas de difficulté technique mais assez physique. Très bel environnement familier mais en utilisant des tracés pas toujours connus.

CARTE IGN 3245 E

DATE : SAMEDI 20 JANVIER 2018

DEPART : 8h30 - DUREE : 4h00 (+ visite village) - LONGUEUR : 12km - DISTANCE AR : 110km - COVOITURAGE : 5,5€

DENIVELLE : 170m - COTATION : P1 T1 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

DESCRIPTION : **CORNILLON – CONFOUX (13)**

Se garer sur le parking visiteur à l'entrée du village de Cornillon (GPS N43°34'00 E 005°04'15.0). Circuit balisé en jaune et plusieurs panneaux qui indiquent la direction à suivre.

Plusieurs bories et nids d'abeille pour cette randonnée facile.

CARTE IGN 3143 OT et 3144 OT

DATE : DIMANCHE 28 JANVIER 2018

DEPART : 8 h 00 - DUREE : 6h00 - LONGUEUR : 18km - DISTANCE AR : 100km - COVOITURAGE : 5€

DENIVELLE : 350m - COTATION : P2 T1 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **AURONS – LE VIEUX VERNEGUES (13)**

Départ d'Aurons, chapelles de St Martin, puis St Jean le vieux Vernegues. Chapelle St Symphorien, pavillon de la Victoire, Château bas, Chapelle de St Césaire, Temple romain et retour par Badasset et le vallon du pin. Une randonnée somptueuse où les réalisations du 21 siècle côtoient celles de l'antiquité.

DATE : DIMANCHE 4 FEVRIER 2018

DEPART : 8 h00 - DUREE : 5h00 - LONGUEUR : 10,6km - DISTANCE AR : 144km – COVOITURAGE : 7,2€

DENIVELLE : 769m - COTATION : P3 T3 - ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **CALANQUES LUMINY – ŒIL DE VERRE 6 CANDELLE (13) :**

Départ du parking de Luminy - cheminement facile sur le plateau jusqu'à la corniche qui passe sous la Candelle. Ensuite, chemin dégradé en légère descente jusqu'à la mer et la magnifique Calanque des Pierres Tombées. Puis, se présente le magnifique passage à l'œil de verre qui a été fermé plusieurs années et rééquipé de chaines. Montée raide dans le val vierge très sauvage, avec une partie haute où il faut s'aider des mains sur 2 passages dans la cheminée du Diable. Les difficultés sont terminées en arrivant au col des Charbonniers. Pique-nique, puis fin de montée tranquille vers le col de la Candelle.

La partie finale se fera par la descente, sur un chemin très caillouteux mais tranquille, vers Luminy...

En résumé, randonnée sportive avec deux passages plus délicats. Il n'y a pas de gros danger dans les passages, simplement déconseillés aux personnes n'ayant pas le pied sûr. La montée est assez exigeante. Par contre, les vues et les décors sont à la mesure de l'effort.

Cette randonnée avait été annulée en décembre en raison de la météo.

DATE : SAMEDI 10 FEVRIER 2018

DEPART : 8h30 - DUREE : 4h00 - LONGUEUR : 13km - DISTANCE AR : 54km - COVOITURAGE : 2,7€

DENIVELLE : 450m - COTATION : P2 T1 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

DESCRIPTION : **BONNIEUX – CLAPARADES (84)**

Randonnée nord Luberon. Se garer sur le parking du chemin de l'auberge (GPS N 43°49'02.0 E 005°20'43.6). Pont romain, bergerie St Pons, Teyssières, les Claparades, flot de Belluguet et retour au parking.

Carte IGN 3243 OT

DATE : DIMANCHE 18 FEVRIER 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 4h30 - LONGUEUR : 14km - DISTANCE AR : 100km - COVOITURAGE : 5€

DENIVELLE : 600m - COTATION : P2 T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **PETIT LUBERON – LEVALLON DE COMBRES AU DEPART D'OPPEDE LE VIEUX**

Départ du village médiéval d'Oppède. Ce circuit permet la découverte du vallon sauvage de Combrès et de l'ambiance forestière du petit Lubéron. Descente par le Mourre de Flamarin. Beauté sauvage du vallon de Combrès, magnifiques cèdres de l'atlas... Pour sortir du vallon de Combrès, le sentier passe par un chaos rocheux et un éboulis, juste avant un passage en corniche.

DATE : DIMANCHE 25 FEVRIER 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 4h30 - LONGUEUR : 10km - DISTANCE AR : 168km – COVOITURAGE : 8 € + péage

DENIVELLE : 700m - COTATION : P2 P3 T2 T3 - ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : **LA BAUME – SISTERON (04)**

Randonnée insolite, que nous n'avons pas faite depuis quelques temps.

Départ du site d'escalade au pied de la clue de Sisteron (460 m) - montée par le côté sud en forêt puis, par un tracé rocheux ludique qui nous amènera à passer par des passages câblés. Un boyau avec un magnifique panorama.

Une fois au sommet (1147m) atteint, on bascule sur le versant nord forestier et humide pour une descente au col de Meziens.

Retour au départ par chemin facile en forêt.

Le tracé ludique n'est pas dangereux mais réservé aux personnes ayant le pied sûr (vues très belles et plongeantes sur Sisteron).

DATE : DIMANCHE 4 MARS 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 5h00 - LONGUEUR : 12km - DISTANCE AR : 65km - COVOITURAGE : 3,25€ + péage

DENIVELLE : 600m - COTATION : P2 - ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : **MASSIF DU GARLABAN (13)**

Départ du Puy de Raimu, la ferme d'Angèle, le col d'Aubignane, la baume du Plantier, le col de Galaban.

Pour les volontaires, un aller-retour rapide au sommet du Galaban.

Un circuit empruntant des lieux de film de Pagnol coté sud-est de la chaîne

DATE : DIMANCHE 11 MARS 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 5h30 - LONGUEUR : 17km - DISTANCE AR : 160km - COVOITURAGE : 8€

DENIVELLE : 600m - COTATION : P2 T2 - ACCOMPAGNATEUR : Gilles MARQUAIRE : 06 37 99 77 88

DESCRIPTION : **SAINTE BAUME (83)**

Départ du Plan d'Aups, parking des 3 chênes, montée St Pilon, grotte Madelaine, pas de la Cabre, col du Fauge et avant le pic de Bertagne, retour par le vallon de Betton.

La montée au St Pilon est un peu raide et la randonnée sur les crêtes nécessite d'être bon marcheur.

Carte IGN 3345 OT

DATE : DIMANCHE 18 MARS 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 6h00 - LONGUEUR : 18km - DISTANCE AR : 100km - COVOITURAGE : 5€

DENIVELLE : 650m - COTATION : P3 T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24

DESCRIPTION : **MONTS DE VAUCLUSE LA GRANDE COMBE DE LIOUX (84):**

Départ du très joli village de Lioux et son Château. Remontée par la combe de Vaumale, puis on emprunte le PR jusqu'au col de la Ligne où l'on côtoie le Mur de la Peste et descente par la grande combe de Lioux. Circuit sportif style « crapahute » sans difficulté.

Technique : nombreux passages rocheux à la montée et à la descente. Circuit étonnant et sauvage d'une combe à l'autre permettant de découvrir les trésors de ce coin de Vaucluse.

DATE : SAMEDI 25 MARS 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 5h00 - LONGUEUR : 14km - DISTANCE AR : 140km - COVOITURAGE : 7€

DENIVELLE : 400m - COTATION : P2 T1 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CHABENAT 06 70 03 06 04

DESCRIPTION : **SAINT REMI DE PROVENCE – LA CRETE DES ALPILLES (13)**

Départ du parking du relai de télévision (GPS N 43.756576, E 4.834191) circuit boucle, plateau de la Caume, pas de l'Aigle, col de Vallongue, Château de Romanin, Séraillet, puis retour au parking.

Carte IGN 3042 OT

DATE : LUNDI 2 AVRIL 2018

DEPART : 8h00 - DUREE : 5h30 - LONGUEUR : 16km - DISTANCE AR : 160km - COVOITURAGE : 8€ + péage

DENIVELLE : 700m - COTATION : P2 P3 T2 - ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMONT 04 90 07 76024

DESCRIPTION : **CALANQUES – FALAISES DU DEVENSON (13)**

Départ du col de la Gardiole. Cette randonnée sportive vous emmènera au vallon d'En Vau, au col de l'Oule. Découverte des falaises du Devenson avec un décor inoubliable.

Retour par les crêtes de l'Estret. Quelle récompense au bout de l'effort !

NOTES :

- 1) Ne pas oublier le samedi 13 janvier le buffet annuel, au soir.
C'est la seule occasion de l'année de rencontrer à la fois les randonneurs confirmés et ceux qui ne peuvent venir qu'aux «petites randos ». C'est aussi un moment convivial pour partager autour d'un buffet.
- 2) Dans le second et troisième trimestre, il y a un nombre plus important de randonnées physiques puisque au cours de l'année, par une certaine assiduité, les participants peuvent acquérir une certaine endurance. Il est donc très fortement conseillé à ceux qui sont un peu juste et qui veulent progresser, de participer au minimum aux quelques randonnées faciles qui sont proposées ce trimestre.
L'endurance est uniquement basée sur un entraînement régulier. Cet entraînement régulier, doit permettre de participer à 70 % des randonnées (hors celles qui nécessitent des qualités d'équilibre). Nous conseillons donc fortement à ceux qui ne peuvent pas venir, de profiter des randonnées faciles.
- 3) Nous avons le plaisir d'accueillir deux nouveaux accompagnateurs ce trimestre : le retour de Gilles Marquaire et l'arrivée de Bernard Lacroix. Merci à eux et n'oubliez pas : **vigilance, sécurité et plaisir** sont primordiaux !