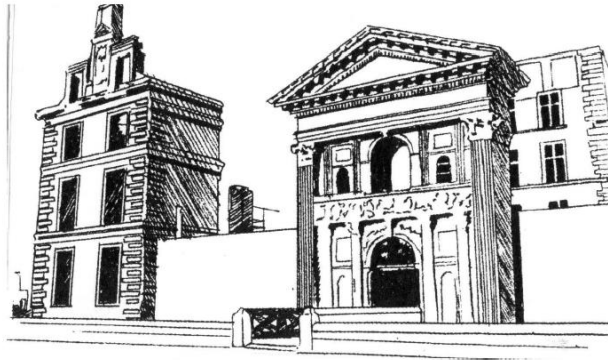


ARTS SPORTS ET LOISIRS

En PAYS D'AIGUES



SECTION RANDONNEE

Tel : 06 80 23 52 35

RANDONNEES PEDESTRES 1er trim 2019

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 transportée 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 6 janvier 2019

DEPART : 9 h 00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 20 km COVOITURAGE : 1 €

DENIVELE : 600 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70

DESCRIPTION : GRAND LUBERON – LA SOURCE DU MIRAIL ET LA CRETE DU LUBERON (84)

Départ des sources de Mirail, puis le jas de Thomas, on récupère la piste forestière et très rapidement montée sur la crête par un joli chemin forestier. Descente par la Bastide du Bois, puis la piste forestière et retour à Mirail par un sentier forestier.

DATE : SAMEDI 12 janvier 2019

DEPART : 8 h 30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 11,6 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 400 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : JOUCAS – AUTOUR DU RAVIN DE VEZAULE – MONT DU VAUCLUSE (84)

DATE : DIMANCHE 20 janvier 2019

DEPART : 8h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 14,6 km DISTANCE AR : 130 km COVOITURAGE : 6,5 €

DENIVELE : 519 m COTATION : P2T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : AUBERGE DE PICHOURIS – PUIITS DE L'AROUIMI -MONT DU MARSEILLAIS EN BOUCLE (13)

Une rando en plein dans les pins et garrigues du massif de l'étoile Garlaban côté ouest. Le circuit conduit au puis de l'Arouimi, au mont du Marseillais par de beaux chemins balisés, souvent en crête qui ménagent des points de vue magnifiques. La luminosité intense des roches sous l'éclat du soleil ne laissera personne indifférent (si le soleil est là)

Samedi 26 janvier à 19h00 : buffet annuel à la salle Arts Sports et Loisirs. Nous comptons sur votre présence, l'association s'occupe des boissons et nous comptons sur vous, comme d'habitude pour le reste.

DATE : DIMANCHE 27 janvier 2019

DEPART : 8h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 12,4 km DISTANCE AR : 600 km COVOITURAGE : 3 €
DENIVELE : 400 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87
DESCRIPTION : AUTOUR DE ST MICHEL (04)
Départ de Lincel pour St Michel l'Observatoire village.

DATE : DIMANCHE 3 février 2019

DEPART : 8 h 30 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 24 km COVOITURAGE : 1,2 €
DENIVELE : 500 m COTATION : P2 T1
ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18
DESCRIPTION : GRAND LUBERON – PEYPIN D'AIGUES – LES DONES CHEMIN DES MERITANTS (84)
Départ du chemin des Méritants aux Dones. Les Grands Collets, la Cerisière, les Roumis, Boufaou, la Colle, les Crêtes au point 939, puis descente au-dessus de la Bastide du Bois.

Attention ce WE, une rando le samedi , une le dimanche !

DATE : SAMEDI 9 février 2019

DEPART : 9h00 DUREE : 3h30 LONGUEUR : 8 km DISTANCE AR : 105 km COVOITURAGE ; 5,3 €
DENIVELE : 340 m COTATION : P1 T 1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35
DESCRIPTION : MONTAGNE DU BAOU TRAUQUA (13)
Rando de crête au départ du col Ste Anne ou de Mimet pour un peu rallonger.
Rando en boucle relativement courte avec un parcours de crête avec belles vues de chaque côté nord ou sud dans ce massif de l'Etoile avec passage au Grand Puech.

DATE : DIMANCHE 10 février 2019

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 110 km COVOITURAGE : 5,5 €
DENIVELE : 36 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : René Maccario 06 80 23 52 35
DESCRIPTION : SAINTE VICTOIRE : BOUCLE PUYLOUBIER - PIC DES MOUCHES - PUYLOUBIER (13)
Départ de la cave de Puylobier, montée progressive par le GR qui passe par l'Oratoire de Malivert. Suite de la montée plein ouest qui nous amène jusqu'au Pic des Mouches. La suite est une descente oblique par le sentier vert jusqu'à Saint-Ser (descente caillouteuse qui réclame vigilance et pied sûr).
Arrivée à Saint-Ser, le retour se fait plein Est par un sentier facile aux abords de la route.
En résumé, très belle rando côté sud, très lumineuse, réclamant vigilance. Réservée aux marcheurs ayant le pied sûr.

DATE : DIMANCHE 17 février 2019

DEPART : 8h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3€
DENIVELE : 600 m COTATION P2 T2
ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18
DESCRIPTION : PETIT LUBERON – VALBIGONCE CAP DE SERRE (84)
Départ parking de Recaute à Lauris. Montée par Valbigonce, puis Cap de Serre, Pantayon et descente par la combe du Sautodou.

DATE : DIMANCHE 24 février 2019

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 16,2 km DISTANCE AR : 130 km COVOITURAGE : 6,5 €
DENIVELE : 700 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 37
DESCRIPTION : DU LAC DE PIERROU AUX BAUX DE PROVENCE (13)
Départ du lac de Pierrou avec un circuit au cœur des Alpilles passant par les Baux.

DATE : SAMEDI 2 mars 2019

DEPART : 8h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 13,5 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7€
DENIVELE : 500 m COTATION P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87
DESCRIPTION : ARTIGNOSC SUR VERDON (04)
Autour du Lac

DATE : DIMANCHE 10 mars 2019

DEPART : 8h00 DUREE : 5H 30 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR 100 km COVOITURAGE : 5€
DENIVELE 600 m COTATION : P2 T2
ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18
DESCRIPTION : PETIT LUBERON – LE VALLON DE COMBRES AU DEPART DE OPPEDE LE VIEUX (84)
Départ du village médiéval de Oppède le Vieux. Série de montées et descentes jusqu'à la carrière de Oppède le long de magnifiques mas, puis montée raide à la crête du petit Luberon par le Mourre de Flamarin. Descente par le sauvage et splendide vallon de Combrès. Pour descendre dans ce vallon, le sentier passe par un chaos rocheux et un éboulis juste avant un passage en corniche. Majestueux cèdres de l'Atlas en bas du vallon.

DATE : DIMANCHE 17 mars 2019

DEPART : 8h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 16km DISTANCE AR : 280 km COVOITURAGE : 14€ + péage
DENIVELE : 36 m COTATION : P2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35
DESCRIPTION : LA LONDE DES MAURES PLAGE ARGENTIERE - FORT DE BREGANCON (parcours côtier de la plage Argentière à la plage du Cabasson en aller-retour.)
Départ de la Londe de la plage Argentière, parcours côtier au bord de mer alternant plages et côte rocheuse. Magnifiques points de vue à la saison calme et certainement parmi les plus belles plages de la côte varoise. C'est une succession de pointes et de plages sauvages. La vue sur le Fort de Brégançon en arrivant à la plage de Cabasson est un enchantement. Rando annulée l'année dernière pour cause de météo.
Aucune difficulté hormis la longueur.

DATE : DIMANCHE 24 mars 2019

DEPART : 8h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 40 km COVOITURAGE : 2 €
DENIVELE : 300 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87
DESCRIPTION : SUD LUBERON (84)
Boucle Lourmarin – Cadenet – Puyvert par le château de Cadenet, tout en versant sud.

Ne pas oublier :

- avant la randonnée : de surveiller les mails (modification ou annulation pour cause de météo). De plus, certaines randos sont susceptibles de basculer du samedi au dimanche ou inversement
- de contacter éventuellement l'accompagnateur en cas de doute sur l'adéquation de ses capacités personnelles avec les difficultés de la randonnée
- de bien lire le programme et la cotation de la randonnée
- d'être bien chaussé et d'avoir de préférence des bâtons (gain de 20 % environ de rendement) et de porter suffisamment d'eau .

Ne pas oublier qu'avec un entraînement personnel préalable, un choix des randonnées en fonction de son niveau et surtout une assiduité dans les sorties, il est possible, grâce à l'entraînement régulier, de participer à la majorité d'entre-elles.

Le prochain programme sera édité fin mars 2019.

BONNE FETES A TOUS, ... et à bientôt sur les chemins !