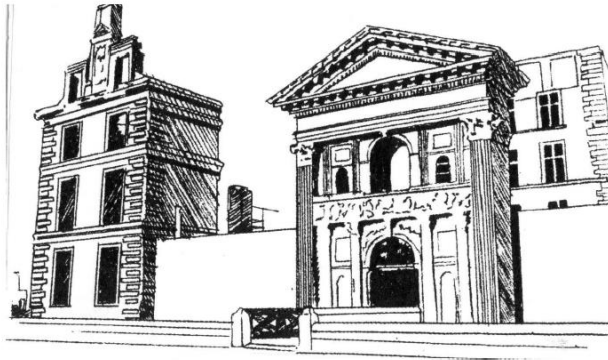


ARTS SPORTS ET LOISIRS

En PAYS D'AIGUES



SECTION RANDONNEE

Tél : 06 80 23 52 35

RANDONNEES PEDESTRES 1^{er} trimestre 2020

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 e 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 05 JANVIER

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

DENIVELE : 600m COTATION : P2T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : GRAND LUBERON- LA SOURCE DE 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 le chemin des 7 charbonnières. Pique-nique de la nouvelle année sur les crêtes avec terrine de sanglier, de grives, sanguins à l'huile, vin de Cabrières déjà prévus et quelques galettes et gâteaux des rois à prévoir. Descente par la Bastide du bois.

Quelques descentes raides au retour.

DATE : SAMEDI 11 JANVIER

DEPART : 8h30 DUREE : 4h LONGUEUR : 10,5 km DISTANCE AR : 126 km COVOITURAGE : 6,3 €

DENIVELE : 300m COTATION : P1T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : LE MOULIN – TOURVES (83)

Départ du moulin de Tourves dans le parc régional de la St Baume et descente le long des gorges du Caramy.

DATE : SAMEDI SOIR 18 JANVIER

Buffet annuel de la rando à l'Espace Guy Lézaud de l'association Arts Sports et loisirs (au haut des escaliers donnant sur la salle des fêtes).

Rendez-vous 19h00.

L'association apporte les boissons et nous comptons sur vous pour le salé et sucré afin de passer un petit moment convivial.

DATE : DIMANCHE 19 JANVIER

DEPART : 8h30 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 20 km COVOITURAGE : 1 €

DENIVELE : 800m COTATION : P2T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : GRANDS LUBERON – MOURRE NEGRE au départ de Cabrières d'Aigues (84)

Départ du Mas de la Sereine, GR9-97 puis vallon de la glacière, l'Amourrhaladou, Jas de Bremond, les crêtes et descente par la baisse de Cabrières. Retour par les Courbons. Descente raide par la Baisse de Cabrières.

DATE : DIMANCHE 26 JANVIER

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 350m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : SAINT MARTIN DE CASTILLON (84)

De Saint Martin à Caseneuve, de très jolis points de vue.

DATE : 1 OU 2 FEVRIER

DEPART : DUREE : LONGUEUR : km DISTANCE AR : km COVOITURAGE €

DENIVELE m COTATION : ACCOMPAGNATEUR :

DESCRIPTION :

A voir

DATE : SAMEDI 8 FEVRIER

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 80 km COVOITURAGE : 4 €

DENIVELE : 400m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : VAUVENARGUES (13)

Le vallon du délabre.

DATE : SAMEDI 15 FEVRIER

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 10 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 €

DENIVELE : 600m COTATION : P2 T3 ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 04 90 07 32 27 / 06 24 26 22 31

DESCRIPTION : MARSEILLEVEYRE AU DEPART DE CALLELONGUE (13)

Randonnée au départ de la calanque de Callelongues, après le village des Goudes.

Passage au col de la selle et direction le sommet de Marseilleveyre (vue à 360 ° sur Marseille et ses environs), Descente par le col des chèvres.

Randonnée avec des passages en rochers où il faut mettre les mains et ne pas craindre le vide.

Pour bons marcheurs, bâtons et chaussures montantes recommandées.

DATE : SAMEDI 22 FEVRIER

DEPART : 8h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 450m COTATION : P2T1 ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 04 90 07 32 27/ 06 24 26 22 31

DESCRIPTION : LES ALPILLES AU DEPART DE L'AERODROME DU MAZET (St Remy de prov) (13)

Randonnée dans les Alpilles avec passage au col de Vallongue et au Pas de l'Aigle. Randonnée sans difficulté majeure et une seule montée en début de randonnée

Bâtons et chaussures montantes recommandés.

DATE : SAMEDI 29 FEVRIER

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

DENIVELE : 700m COTATION : P2 T2 + ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : SAINTE VICTOIRE – BRECHE DU CLAPIER (13)

Départ parking 2 aiguilles, montée rapide par Marbrière et la brèche du Clapier. Cheminement sur la crête, passage par Prieuré, descente par Pas du Berger et refuge Cézanne. Retour au parking Plan d'anchois (il y aura courte navette de véhicule afin de raccourcir la rando).

Boucle versant sud avec des vues magiques. **Réservé aux bons marcheurs.**

DATE : DIMANCHE 01 MARS

DEPART : 8 h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 8 km DISTANCE AR : 240 km COVOITURAGE : 12 €+ péage

DENIVELE : 80m COTATION : P1 T1-T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 80 23 52 35

DESCRIPTION : RANDONNEE COTIERE REGION DE TOULON (83) SENTIER DU LITTORAL LE PINDE GALLE – PORT DES OURSINIÈRES

Belle rando sur le sentier du Littoral sans difficulté avec alternance de falaises et plages. Le sentier passe parfois en sous-bois et offre de belles perspectives sur la rade de Toulon, la presqu'île de St Mandrier et alterne entre calcaire et diversité végétale.

Le sentier passe parfois entre rocher et mer. Je prévois en fonction des événements de rallonger un peu aux oursinières, le sentier se fait en AR.

DATE : SAMEDI 7 MARS

DEPART : 8 h00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 120 km COVOITURAGE : 6 €

DENIVELE : 660m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 04 90 07 32 27 / 06 24 26 22 31

DESCRIPTION : MONT AURELIEN au DEPART DE POURCIEUX (83)

Départ de Pourcieux, montée au Mont Aurélien, passage à l'Olympe, pas de Titet, pas des lfs et retour par le Collet de Redon.

Randonnée sans difficulté majeure à part sa longueur et son dénivelé.

Bâtons et chaussures montantes recommandés.

DATE : SAMEDI 14 MARS

DEPART : 8H30 DUREE : 4H30 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 80 km COVOITURAGE : 4 €

DENIVELE : 450m COTATION : P1T1 ACCOMPAGNATEUR : Bernard LACROIX 06 86 89 98 87

DESCRIPTION : SAIGNON (84)

En plus de très belles vues, la rando offre sur les hauteurs de Saignons de nombreux bories remarquables.

DATE : DIMANCHE 22 MARS

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 80 km COVOITURAGE : 4 €

DENIVELE : 700m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : GRANS LUBERON AU DEPART D'AURIBEAU (84)

Montée par la chapelle St Pierre, puis vallon de la femme morte, Amourrhaladou, Jas de Bremond, crête du Mourre Negre et descente par Marauvière. Pas de difficulté technique. Belles vues sur le Luberon nord.

DATE : DIMANCHE 29 MARS

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €

DENIVELE : 700m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 04 90 07 76 24 / 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : PETIT LUBERON – LES ROCHES DE ONZE HEURES et de la CROIX de FER (84)

Départ des Borrys. Vallon du tour nègre, un peu d'escalade facile pour monter aux rochers de Onze heures, puis crête du petit Luberon. Descente par les rochers de la Croix de Fer et le Jas de Bourdillon. La vue des rochers de onze Heures est splendide mais l'approche est exigeante.

Ne pas oublier le samedi 18 janvier au soir le buffet de la rando.