



ARTS SPORTS ET LOISIRS

SECTION RANDONNEE

EN PAYS D'AIGUES

06 74 55 97 11

RANDONNEES PEDESTRES 2^{ème} Trim 2022

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 pour responsables.

DATE : SAMEDI 2 AVRIL 2022

DESCRIPTION : LE GARLABAN AU DEPART DU PARKING DU Puits DE RAIMU

DEPART : 8h00 DUREE : 6h LONGUEUR : 15KM DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7,0 € PLUS LE PEAGE

DENIVELÉ : 650 m COTATION : P2 T2

ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 06 24 26 22 31

Randonnée au départ du parking du Puits de Raimu

Partez à la découverte de ces lieux célèbres du Pays d'Aubagne : Mas du Massacan, Col d'Aubignane, Pierres gravées de Louis Douard, Col et Sommet du Garlaban, Puits du Mûrier, Baume Sourne, Pic du Taomé, Grotte de Grosibou, Pas du Loup, Jas de Batisto, Tête Ronde, Barres du Saint Esprit et ruines du Village d'Aubignane du film Le Regain.

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

Bâtons et chaussures montantes recommandés

DATE : SAMEDI 9 AVRIL 2022

DESCRIPTION : LE COUSSON AU DEPART D'ENTRAGES (04)

DEPART 8H00 DUREE: 5H00 LONGUEUR : 13KM

DISTANCE ALLER RETOUR : 200KM

COVOITURAGE : 10€ Plus autoroute

DENIVELLE : 750 m COTATION : P2 T2

ACCOMPAGNATEUR : Patrick Colmuto 06 24 26 22 31

Randonnée au départ d'Entrages (au-dessus de Digne) en direction du sommet du Cousson (alt : 1511M)

La 1ère montée de cette randonnée est progressive, suivie d'une courte descente et la montée finale est courte mais pentue. Passage à la chapelle St Michel.

Bâtons et chaussures montantes recommandés

DATE : SAMEDI 9 AVRIL 2022 (2 randos le même jour pour cause d'élections le dimanche)

DEPART : 8h00 DUREE : 5.00 LONGUEUR : 15,5 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 €

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

DESCRIPTION : AUTOUR DE COTIGNAC (83)

Très joli village , de beaux points de vue et rando sans difficulté.

DATE : LUNDI 18 AVRIL 2022 (lundi de Pâques)

DEPART : 8h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 450 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Les gorges de Vaumale et Lioux (Monts de Vaucluse)

Départ du très joli village de Lioux, remontée de la combe de Vaumale (suite d'escalades, quelques échelles), puis le Castellans ruiné et retour par les gorges de Lioux, plus faciles. Circuit sportif, à éviter en cas de pluie récente.

Bons marcheurs.

DATE : SAMEDI 23 AVRIL 2022

DEPART : 8H00 DUREE : 5H00 LONGUEUR : 8 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7 €

DENIVELE : 497 m COTATION : P3T3 ACCOMPAGNATEUR René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : CALANQUES : PETIT COULOIR et SOCLE CANDELLE .

Départ Luminy, montée classique col Chandelle puis un petit bout de Davenson, descente par le petit couloir (une chaîne facile) puis passage chaîne horizontale de 15 m (on peut poser les pieds mais passage très exposé). Passage en dessus Œil de verre puis socle Candelle (exposé) puis 2 petits passages sans trop de difficultés, couloir Candelon, puis retour au col Candelle et retour au départ

Très belle rando avec des vues inoubliables sur des sentiers peu fréquentés le plus souvent en corniche, réservée aux personnes qui ne sont pas sujettes au vertige . Nota, nous faisons juste une toute petite partie de la corniche Paretti, (la partie dite « facile»). Le reste étant trop dangereux à mon goût.

DATE : DIMANCHE 30 AVRIL 2022

DEPART : 8H30 DUREE : 6H00 LONGUEUR : 15,5 km DISTANCE AR : 80 km COVOITURAGE : 4 €

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

DESCRIPTION : LACOSTE (nord Luberon)

Une bien belle rando autour et dans Lacoste dans le nord Lubéron .

DATE : SAMEDI 7 MAI

DESCRIPTION : CRETE DE GERUEN DEPART COL DE FONT BELLE (04)

DEPART : 8 h 00 DUREE : 6h30 LONGUEUR : 15KM DISTANCE AR : 220 km COVOITURAGE : 11€ PLUS LE PEAGE

DENIVELLE : 780 m COTATION : P2 T1

ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 06 24 26 22 31

Panorama garanti au sommet avec vue à 360° ou seuls les Monges cachent l'Oisans. Vue plein Sud jusqu'à la basse Provence, en passant par la montagne de Lure, le Mont Ventoux, le Dévoluy avec le Pic de Bure, la vallée de la Blanche du côté de Digne etc...

Contraste entre la montée méditerranéenne plein Sud et la crête plus froide.

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

Bâtons et chaussures montantes recommandés.

DATE : SAMEDI 14 MAI 2022

DESCRIPTION : MONT AURELIEN AU DEPART DE POURCIEUX

DEPART : 8 h 00 DUREE : 6h LONGUEUR : 17KM DISTANCE AR : 120 km COVOITURAGE : 6,0 €

DENIVELLE : 660 m COTATION : P2 T2

ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 06 24 26 22 31

Randonnée au départ de POURCIEUX

Montée au Mont Aurélien, avec passage à l'Olympe, Pas de Titet, Pas des Ifs et retour par Le Collet de Redon.

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

Bâtons et chaussures montantes recommandés.

DATE : SAMEDI 21 MAI 2022

DEPART : 8H00 DUREE : 4H00 LONGUEUR : 11 KM DISTANCE AR : 140 KM COVOITURAGE : 7 €+
péage

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

DESCRIPTION : NOTRE DAME DE MAI à SIX FOUR (83)

Comme son nom l'indique , Notre Dame du Mai n'est ouverte qu'en Mai ; à ne pas manquer donc, belle ballade entre terre et mer avec un magnifique belvédère au Cap Sicié près de Six Four.

DATE : DIMANCHE 29 MAI 2022

La mairie de la Tour d'aigues envisage d'organiser une fête du vin . Dans le cadre de cette fête , nous nous sommes engagés à organiser deux randos autour de la Tour dans les domaines de vignes (les parcours nous seraient données par la mairie. **Bernard Lacroix est le référent , il faudrait au minimum une autre personne de l'asso qui vienne prêter main forte pour organiser la seconde rando . Bien entendu , les membres de l'asso sont conviés à participer à ces randos faciles de 2 h environ dont les départs seraient aux environs de 10h00 . Tous ceci est à confirmer mais nous avons la nécessité de au moins un ou deux accompagnateurs de plus.**

Nota : Patrick Colmuto serait présent ce WE là . Si le rendez vous mairie est annulé, une rando pourrait être proposée

DESCRIPTION :

DATE : DIMANCHE 5 JUIN 2022

DEPART : 8 h00 DUREE : 6h30 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 750 m COTATION : P3 T3 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Sentier Marcel Estruch et Grotte aux œufs (Sainte Baume)

Départ de l'hostellerie de la Sainte-Baume à Plan d'Aups, sentier merveilleux, puis sentier Marcel Estruch juste avant le pas de l'Aï, sous-bois, vires, passages avec chaînes, escalade, etc. Retour par la grotte aux œufs. Circuit sportif, réservé très bons marcheurs, risque de vertige

DATE : DIMANCHE 12 JUIN 2022

DEPART : 8 h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 72 km COVOITURAGE : 3,6 €

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

DESCRIPTION : AUTOUR DE MANE (04)

Rando autour des cabanons pointus non des Bories.

DATE : SAMEDI 18 JUIN 2022**DESCRIPTION : MONTAGNE DE LURE – PAS DE LA GRAILLE -CAIRN 2000 (04)**

DEPART : 8h30 DUREE :5h30 LONGUEUR : 15,8 km DISTANCE AR : 130 km COVOITURAGE : 6,5 €

DENIVELE : 660 m COTATION : P2T2 ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 06 24 26 22 31

Randonnée au départ de la station de ski de Lure, montée par le pierrier (type Mont Ventoux) passage au sommet avec panorama à 360 °, poursuite de la marche par les crêtes, passage au pas de la Graille et direction Cairn 2000, retour par le chemin en dessous de la route avec une belle traversée de la lande et remontée vers la station par la forêt.

DATE : DIMANCHE 26 JUIN 2022

DEPART : 8 h00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 €

DENIVELE : 750 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Gorges de Trévans et Pont de Tuf (Forêt de Trévans)

Départ du Parking de Trévans. Montée par les gorges, puis avant d'arriver à Valbonnette, on prend le sentier du pont de Tuf, parfois escarpé, en balcon et descente raide et glissante à l'arrivée sur le pont. Prudence sur ce sentier. Remontée raide sur le plateau, avec de belles vasques. Retour au-dessus du Pont romain, passage sous la chapelle Saint-Julien et retour le long du Clovion. Circuit long, mais magnifique site de Trévans. Réservé aux très bons marcheurs, pied sûr.

LES COMMENTAIRES SUR CE PROGRAMME

Il a été fait un peu avec les moyens du bord, et je remercie Patrick Colmuto de me remplacer car je ne serai pas là ce trimestre .

Je suis conscient qu'en fin de trimestre il y a plus de randos plus difficiles que de faciles.

Nous allons étudier pour la rentrée la possibilité de faire un ratio équitable entre les rando « moyennes » et les plus difficiles avec aussi l'entrée possible de une ou deux animatrices

Si on veut avoir une association vivante il faut :

- **Proposer un ratio équitable entre les faciles ou moyennes et les difficiles (c'est le devoir des animateurs)**
- **Il faut que pour certaines randos, les personnes rapides puissent accepter de faire un peu plus de poses pour attendre « un peu » les retardataires (c'est le devoir des rapides)**
- **Il faut en contre partie que les personnes un peu justes soient assidues aux randos à leur portée, afin de progresser, car la rando est uniquement une affaire de rythme (c'est le devoir des moins rapides)**
- **Il faut aussi accepter qu'il y ait dans un programme de temps en temps des randos plus techniques (c'est le devoir de tous)**
- **Et il faut peut-être aussi, car tout s'apprend, que certaines personnes qui ont « un peu » de possibilité de pouvoir mener, se manifestent, on les aidera (c'est le devoir de tous).**

Si ces conditions sont un peu réunies, nous pourrions peut-être retrouver une notion de groupe l'année prochaine, sachant qu'il y aura toujours plusieurs niveaux de types de randos.

Tous les commentaires qui permettent d'avancer sont les bienvenus.

Très cordialement.

René Maccario, responsable et accompagnateur bénévole