



**ARTS SPORTS ET LOISIRS**

**SECTION RANDONNEE**

**EN PAYS D'AIGUES**

**06 74 55 97 11**

---

## **RANDONNEES PEDESTRES 1<sup>er</sup> trim 2023**

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 8 JANVIER**

DEPART : 8h 30 DUREE : 4h LONGUEUR : 7,5KM DISTANCE AR 90 km COVOITURAGE : 4,5 €

DENIVELE : 620m COTATION : P2 P3- T2-T3 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : STE VICTOIRE SUD : CROIX DE PROVENCE par le PAS DE L'AIGLON et le GARAGAI (13)

Parcours fabuleux et classique côté sud en hiver. Départ du parking des 2 aiguilles, passage au pas de l'éléphant plus amusant que difficile, cheminement en balcon jusqu'au sommet, avec prudence passage au pas de l'Aiglon, plus impressionnant que difficile, puis une petite cheminée avec prudence passage dans le Garagai. Ce passage n'est pas dangereux mais il peut être glissant. Une fois au sommet, déjeuner sous celui-ci au lieu habituel bien abrité et au soleil. Retour par le chemin facile qui passe par le pas de l'Escalette et retour par le refuge Cézanne, petite remontée au parking en passant par l'Oppidum lieu magique pour prendre des photos.

Cette randonnée est **conseillée aux habitués des parcours escarpés et ayant le pied sûr.**

---

### **DATE : DIMANCHE 15 JANVIER**

DEPART : 8 h30 DUREE : 3h10 LONGUEUR : 9,2 km DISTANCE AR 60 km COVOITURAGE : 3 €  
DENIVELE : 194 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11  
DESCRIPTION : CHAINE DES COTE LAMBESC (13) **et buffet annuel en extérieur**

Une randonnée facile pour se retrouver tous lors de notre buffet annuel en extérieur comme qui avait été une réussite l'an dernier.

Pour le pique-nique, un lieu avec une belle vue, au soleil et près des voitures au Col de St Anne.

La rando se fera le matin, descente vers les vignes, cheminement et retour par les crêtes avec belle vue. Le pique-nique se fera vers 13 h (prévoir un sac léger avec eau et encas (nous laisseront les affaires du buffet dans les voitures). **Comme chaque année l'association apporte les boissons et la galette des rois, prévoir salé ou sucré pour garnir le buffet. Confirmation de votre présence idéalement quelques jours auparavant pour évaluer à peu près le nombre de participants.**

---

### **DATE : DIMANCHE 22 JANVIER**

DEPART : 8 h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 10,2 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 € + péage  
DENIVELE : 459 m COTATION : P1 T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11  
DESCRIPTION : LE 3 CALANQUES : PORT PIN, PORT MIOU et ENVAU au départ de CASSIS (13)

Randonnée à faire idéalement en début d'année car trop fréquentée autrement. Parking au nord de Cassis, cheminement relativement facile avec de très belles vues sur les 3 Calanques. Les sentiers ne sont pas difficiles mais patinés et peuvent être glissant, ils réclament vigilance et prudence notamment dans les descentes.

---

### **DATE : SAMEDI 28 JANVIER**

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 9,8 km DISTANCE AR 130 km COVOITURAGE : 6,5 €  
DENIVELE : 324 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11  
DESCRIPTION : TOUR INFERNET ET PETITE MER au départ du THOLONET (13)

Départ du cimetière du Tholonet pour cette rando facile, entre la Sainte Victoire et les barrages. La plupart des sentiers ne sont pas balisés, il faut chercher sa trace et se repérer. Nous longeons le torrent du Causse puis nous passerons aux barrages de Zola et Bimont et retour à proximité moulin de Cezanne.

---

### **DATE : DIMANCHE 29 JANVIER**

DEPART : 8 h30 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €  
DENIVELE : 600 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18  
DESCRIPTION : Vallon de l'Arc – Roque des Bancs – Vallon de Sanguinette (Petit Luberon)

Départ des Borrys ou de Lauris. Très belle randonnée avec de belles vues sur la vallée de la Durance. 2 murs sont à passer, le premier dans le vallon de l'Arc (avec une corde en option) et le second au niveau de Sanguinette (corde en place). Sentiers et pistes du Luberon.

---

---

**DATE : SAMEDI 4 FEVRIER**

DESCRIPTION : FORCALQUIER LES ROCHERS DES MOURE

DEPART : 9 h 00 DUREE : 5h LONGUEUR : 12KM DISTANCE AR : 80km COVOITURAGE : 4 €  
DENIVELLE : 400 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 06 24 26 22 31

Randonnée au départ du parking, en direction des rochers des Mours ou nous circulerons sur le site un moment.  
Puis nous reprendrons notre randonnée sur des chemins sans aucune difficulté, pour revenir aux voitures.  
Randonnée sans difficulté majeure.

---

**DATE : DIMANCHE 5 FEVRIER**

DEPART : 8 h00 DUREE : 7h00 LONGUEUR : 19 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €  
DENIVELE : 550 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18  
DESCRIPTION : Le plateau d'Orgon dans les Alpilles orientales (13)

Circuit dans les Alpilles avec en premier lieu la chapelle Notre-Dame de Beauregard qui domine la vallée de la Durance, puis un grand tour sur le plateau d'Orgon et ses vallons. Pistes et sentiers caillouteux de Provence.

---

**DIMANCHE 12 FEVRIER**

DEPART : 8 h30, DUREE 4 h20 LONGUEUR 12 km, DISTANCE A/R 80 km, COVOITURAGE 4 €  
DENIVELE : 308 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS-CALMON 06 51 63 70 33  
Description : autour de ST-JULIEN -LE-MONTAGNIER (83)

Belle balade assez diversifiée à travers la campagne, avec comme point d'orgue la visite du village médiéval de Saint-Julien-Le-Montagnier.

---

**DATE : DIMANCHE 19 FEVRIER**

DEPART : 8h30, DUREE : 5h10, LONGUEUR :13,3 km, DISTANCE A/R 120 km, COVOITURAGE 6  
DENIVELE : 476 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS-CALMON 06 51 63 70 33  
Description : Oppidum de Piégu, la Fontaine de la Guillaudière, le Castrum St Jean (massif de la Ste Baume)

Belle randonnée au départ de Rougiers, au pied de la Ste Baume, qui vous fera découvrir des sites historiques datant de la période gallo-romaine au Moyen-Age.

---

**DATE : SAMEDI 25 FEVRIER**

DESCRIPTION : LE CONCORS ET LE TROU DE LA LUNE  
DEPART : 9 h 00 DUREE : 6H LONGUEUR : 13KM DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE: 3€  
DENIVELLE : 600 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 06 24 26 22 31

Randonnée en direction du CONCORS au-dessus de Peyrolles en Provence, nous passerons par le Trou de la Lune.  
Randonnée sans difficulté.

---

**DATE : DIMANCHE 5 MARS**

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 11 km DISTANCE AR : 170 km COVOITURAGE 8,5 € + péage  
DENIVELE : 618 m COTATION : P2 T1-T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11  
DESCRIPTION : CALANQUES TOUR MONT PUGET (13)

Départ du Col de la Gineste, passage au col Ricard puis montée vers le col de la Candelle en contournant par-dessous, le mont Puget par le sentier des 13 Contours. Pause déjeuner à la Candelle dans un cadre idyllique. Puis passage vers le sommet mont Puget avec de multiples vues et retour à la Gineste par vallon de St Marthe (petit passage où il faut être prudent).

En résumé vues vraiment magnifiques tout le long du parcours. Rando difficulté moyenne.

---

**DATE : DIMANCHE 12 MARS**

DEPART : 8h30, DUREE : 6h50, LONGUEUR : 18 km, DISTANCE A/R 70 km, COVOITURAGE 3.50 euros  
DENIVELE : 580 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS-CALMON 06 51 63 70 33  
Description : GREOUX les BAINS, Notre-Dame des Œufs

Randonnée en boucle empruntant quelques pistes de Gréoux et de sentiers plus confidentiels.

Passage au retour par la chapelle Notre-Dame des Œufs.

---

**DATE : DIMANCHE 19 MARS**

DEPART : 8 h00 DUREE : 6h30 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 180 km COVOITURAGE : 9 € + péage  
DENIVELE : 650 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18  
DESCRIPTION : Alpes de Haute-Provence – Chapelle de Pérusse, sommet et crête de Vaumuse (Thoard)

Départ du hameau de Vaunavès, belle rando avec un passage par la chapelle Saint-Joseph, crêtes et sommet de Vaumuse, avec de belles vues sur les sommets des vallées environnantes. Circuit exigeant mais sans difficulté technique : pistes et sentiers forestiers de Provence.

---

**DATE : SAMEDI 25 MARS**

DESCRIPTION : LA BAUMES LYONNAISE AU DEPART DE ST PAUL LES DURANCE  
DEPART : 9 h 00 DUREE : 6H LONGUEUR : 14KM DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3€  
DENIVELLE : 300 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Patrick COLMUTO 06 24 26 22 31

Randonnée à la découverte de cette grotte proche de chez nous qui m'est inconnue, nous passerons par le mémorial des héros de la résistance sur la route de Bedes. Retour par St Paul avec vue sur le pont Mirabeau.

Randonnée sans difficulté.

---

**Un programme bien fourni pour ce trimestre, nous avons même plus de matière que de place !**

**Ne pas oublier le buffet rando annuel en extérieur le dimanche 15 janvier, comme chaque année nous vous demandons d'amener du sucré ou salé pour garnir le buffet, l'association s'occupera des boissons et de la galette des rois.**

**Pensez à apporter vos couverts ainsi que votre verre et pensez à confirmer votre présence quelques jours plus tôt par mail ou par téléphone idéalement. A très vite !**