



ARTS SPORTS ET LOISIRS

SECTION RANDONNÉE

EN PAYS D'AIGUES

06 74 55 97 11

RANDONNÉES PEDESTRES 1er trim 2024

TOUS LES DEPARTS SE FONT DE LA PLACE ST CHRISTOPHE A LA TOUR D'AIGUES ET LES DISTANCES SONT EVALUÉES JUSQU'AU POINT DE DÉPART RANDONNÉE 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 7 JANVIER

DEPART : 8 h30 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 70 km COVOITURAGE : 3,5 €

DENIVELE : 700 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Autour de Bonnieux (Vaucluse)

Rando principalement sous les chênes. Découverte de très nombreux murs de pierres jalonnant le parcours, signe d'une occupation passée. Un vieux pont à coquille, la tour Philippe, un village gaulois sans oublier le Grand Luberon avec le Mourre Nègre, la combe de Lourmarin, le Ventoux, la Montagne Sainte-Victoire et bien sûr la vue sur Bonnieux et ses deux églises. Difficulté moyenne. Topo Visorando n°263530

DATE : DIMANCHE 14 JANVIER

DEPART : 8 h30 DUREE : 5h10 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 74 km COVOITURAGE : 3,70 €

DENIVELE : 220 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Boucle entre LACOSTE et MENERBES (Luberon)

Randonnée facile sur des chemins assez inhabituels des communes de LACOSTE, GOULT et MENERBES. Un survol historique de près de 10 siècles, entre chapelle Saint Véran, quartier des bories avec la grande borie de Mourre Blanc, abords des carrières de Soubeyran et ceux de l'ancienne abbaye Saint-Hilaire (beau panorama sur champs d'oliviers et Petit Luberon) et retour sur Lacoste par le château du Marquis de Sade.

Ref Visorando 19163238 pour détails

DATE : DIMANCHE 21 JANVIER

DEPART : 8 h 00 DUREE : 7h00 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 800 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Monts de Vaucluse – Castor et Travnion (Saint-Saturnin d'Apt)

Une superbe randonnée qui allie des vues grandioses sur toute la région, à des sites incontournables. Des passages sportifs sont suivis par d'agréables sentiers ombragés ou en corniche. C'est une des plus belles randonnées, peu connue autour de saint-Saturnin lès Apt. Topo Visorando n°7478636

DATE : DIMANCHE 28 JANVIER

DEPART : 8H30 DUREE : 5H00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR 140 km COVOITURAGE : 7 €

DENIVELE : 350 m COTATION P1P2- T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : BEAUDINARD SUR VERDON (83) Rando buffet de début d'année gorges de Beaudinard (le parcours est une suggestion de Patrick Colmuto)

Comme toujours en début d'année, nous prévoyons notre rando-buffet de l'association en extérieur. Le parking est au centre de 2 circuits 1 pour le matin et un pour l'après-midi. Il y a des tables à côté des voitures et les affaires seront laissées dans celles-ci. L'association s'occupe des boissons et de la galette des rois et nous demandons comme d'habitude votre participation pour du salé ou du sucré, l'ensemble du repas se fait en commun. C'est une occasion de tous nous réunir pour une rando facile en 2 boucles (la seconde étant facultative mais conseillée) en un lieu sympa près du verdon. **Il est souhaitable de confirmer une semaine avant ou pas votre présence pour évaluer les quantités dessert et boissons pour l'association par mail macc.15230@outlook.fr**

DATE : DIMANCHE 4 FEVRIER

DEPART : 8 h30 DUREE : 7h00 LONGUEUR : 18 km DISTANCE AR : 30 km COVOITURAGE : 1,5 €

DENIVELE : 600 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Les collets du Luberon Est (La Bastide des Jourdans)

Randonnée sur les contreforts Est du Luberon entre La Bastide des Jourdans et Vitrolles en Luberon. Topo Visorando n°980022.

DATE : DIMANCHE 11 FEVRIER

DEPART : 8 h30 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 13,3 km DISTANCE AR : 158 km COVOITURAGE : 7,5 € + péage

DENIVELE : 567 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : CUGES LES PINS (13) Jas Sylvain et vallon de Julie sud st Baume (13)

Rando à difficulté moyenne, agréable et sauvage avec de belles vues dans cette portion méconnue et relativement sauvage. Le pique-nique se fait au jas Julie en plein sud du versant st Baume.

DATE : DIMANCHE 18 FEVRIER

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 11 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 600 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Les trois grottes de Marseilleveyre par le Pas du Pin et le Col des Chèvres (Callelongue)

Splendide randonnée sur le Massif de Marseilleveyre. Le parcours vous fera passer et découvrir successivement les grottes de l'ermite, St Michel d'eau douce et de l'Ours avec ses différentes salles qui peuvent être visitées en partie, alors n'oubliez pas vos lampes. Les points de vue sont à couper le souffle, faisant partie des plus beaux paysages du Parc des Calanques. Attention : les personnes sujettes au vertige sont informées de l'existence de passages aériens impressionnants. Topo Visorando n°405650.

DATE : DIMANCHE 25 FEVRIER

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 14,65 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 €

DENIVELE : 273 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : CARCES, lac de Ste Suzanne et les chutes du CARAMY (CARCES-VAR)

Randonnée facile qui permet la visite du village de Carcès, la découverte des abords du lac Sainte Suzanne et les splendides chutes du CARAMY, affluent de l'Argens.

Ref Visorando 57480 pour détails.

DATE : DIMANCHE 3 MARS

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h25 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 48 km COVOITURAGE : 2,40 €

DENIVELE : 219 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Forêt domaniale de CORBIERES, le Trou du LOUP (04220 Luberon)

Après une brève visite à la chapelle Saint Brice, nous partons sur cet agréable parcours dans la forêt domaniale de Corbières en Provence, en passant par le Trou du Loup, discrète retenue d'eau. Randonnée facile proche de chez nous. Ref Visorando 59684 pour détails

DATE : DIMANCHE 10 MARS

DEPART : 8 H00 DUREE : 6 H LONGUEUR : 12,8 km DISTANCE AR : 70 km COVOITURAGE : 3,50 €

DENIVELE : 800 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Le Prieuré et la Croix de Provence SAINTE VICTOIRE (St Marc-Jaumegarde 13100)

Au départ du barrage de Bimont, on atteint sous la pinède le Refuge Cézanne par Roques Hautes, en ayant la Croix de Provence en ligne de mire. Ascension au Prieuré par le Pas de l'Escalette et sentier Imoucha (nom du créateur de l'association des « Amis de la Sainte Victoire »). Pause pique-nique au Prieuré avant ou après l'A/R à La Croix de Provence 50 m plus haut d'où un panorama à 360° est à couper le souffle (le Ventoux, les Alpes, l'Étang de Berre...). Retour par le chemin inverse jusqu'au Pas de l'Escalette, chemin Imoucha au-dessus de Costes Chaudes et barrage de Bimont.

Prévoir de bonnes chaussures, si possible montantes pour le maintien des chevilles, car les sentiers sont rocailloux.

Ref Visorando 16916 pour détails, avec annulation de l'A/R soit 5 km sur la crête entre la Croix de Provence et le Bau des Vespres (étape entre n°7 et 8)

DATE : DIMANCHE 17 MARS

DEPART : 8h00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7 €

DENIVELE : 700 m COTATION : P3 T3 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Calanque de Sugiton et Socle de la Candelle (Calanques)

Départ de Luminy. Descente à la calanque de Sugiton, puis remontée par la falaise des toits, poursuite jusqu'à la calanque de l'œil de verre. Passage au pas de l'œil de verre (arceaux et chaîne), puis au milieu du Val vierge, on bifurque à gauche pour contourner la candelle par le sud (passages étroits, escalade, chaînes), mais plus facile que la cheminée du Diable. Un parcours sauvage dans une ambiance mer et montagne. Conseillé aux bons marcheurs, pied sûr, non sujets au vertige.

DATE : DIMANCHE 24 mars

DEPART : 8H00 DUREE : 5H45 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR 114 km COVOITURAGE : 5,70 €

DENIVELE : 412 m COTATION P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : La Croix de la Lavande et le Vallon des Jardins, LAGARDE- d'APT (Monts de Vaucluse)

Jolie boucle dans les collines au-dessus du village de LAGARDE d'APT, passant aux abords des fermes de Berre et Esfourniaux (élevage de daims, cerfs ou biches), traversant le hameau de SAVOUILLO. Seule la fin de la randonnée dans le Vallon des Jardins est un peu plus pentue. La beauté de la végétation luxuriante (alisiers, pruniers, cornouillers...) nous fera oublier les efforts consentis.

Ref Visorando 3491427 pour détails

DATE : DIMANCHE 30 MARS

DEPART : 8h00 DUREE : 4h30 LONGUEUR : 11 km DISTANCE AR : 112 km COVOITURAGE : 5,5 €

DENIVELE : 418 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : PONTEVES, Petit BESSILLON et Barjols (83)

Rando de difficulté moyenne avec 3 intérêts : premièrement le village de Ponteves et son château en ruines, le petit Bessillon et sa vue au sommet et le village de Barjols avec ses cascades et fontaines.

Voici donc le programme du premier trimestre dans lequel chaque dimanche une randonnée est proposée.

Merci donc à toute l'équipe des accompagnateurs !

Ne pas oublier notre rando-buffet annuelle que nous faisons depuis très longtemps en janvier.

Ce sera après St Martin de Pallières et Lambesc, la troisième fois en extérieur. Merci de lire les prescriptions dans le texte associé à cette rando.

On vous souhaite à tous et toutes une très belle année 2024 et attendons avec impatience de vous retrouver sur les chemins !

L'équipe des accompagnateurs