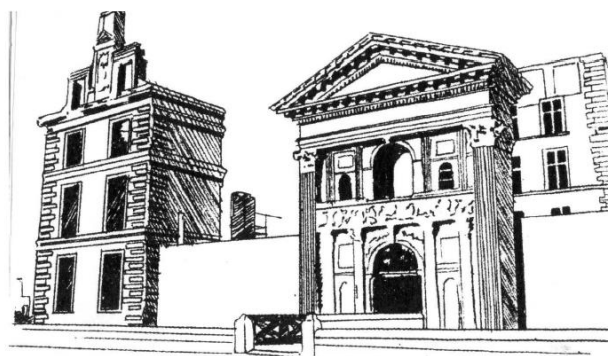




ARTS SPORTS ET LOISIRS

SECTION RANDONNEE

EN PAYS D'AIGUES

06 74 55 97 11

RANDONNEES PEDESTRES 4ème trim 2024

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 pour responsables.

DATE : DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2024

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h20 LONGUEUR : 12,7 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5,00 €

DENIVELE : 247 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Boucle entre ONGLES et LARDIERS - Montagne de Lure (04)

Balade campagnarde entre les villages d'ONGLES et LARDIERS, sur un itinéraire bucolique et paisible dans l'esprit de Jean GIONO, au milieu des champs de lavande, fermes, forêts de chênes. Découverte de lavoir, grande fontaine et chapelle Notre Dame.

Référence Visorando 434478 pour détails

DATE : DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2024

DEPART : 8H00 DUREE : 5H50 LONGUEUR : 15,6km DISTANCE AR : 97 km COVOITURAGE : 4,9 €

DENIVELE : 480 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Lac d'ESPARRON et site de la « Salle à Manger » (Basses Gorges du Verdon 04550)

Une boucle en huit à partir du village d'Esparron-de-Verdon. Un aller-retour permet d'accéder au joli site de la « Salle à Manger » dans les basses gorges (accès à l'eau possible, prendre le maillot). Le circuit alterne entre chemins rocailleux et larges pistes, avec de jolis points de vue sur le lac et un aperçu des plateaux de Provence et des champs de lavande.

Référence Visorando 20806098 pour détails

DATE : DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2024

DEPART : 8 h30 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 10 km DISTANCE AR : 180 km COVOITURAGE : 9 € +péage

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

DESCRIPTION : Grotte trou argent – Montagne de la Baume (Sisteron)

Départ de la Baule de Sisteron ,(site d'escalade). Montée à la grotte d'argent et cheminement dans celle-ci , pourvue d'ouvertures sur le vide. Mains courantes, petites échelles et traversée en balcons. Personnes sujettes au vertige, s'abstenir. Retour par une descente raide de l'autre côté de la montagne mais sans difficulté technique. De très belles vues sur Sisteron et les sommets alentours.

Ref visiorando 822875 pour détails .

DATE : DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2024

DEPART : 8 h30 DUREE : 6h10 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 23 km COVOITURAGE : 1,15 €

DENIVELE : 650 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Boucle de la citerne entre CUCURON et VAUGINES (Luberon)

Une balade sur les pentes Sud du Luberon au-dessus de CUCURON par la chapelle de l'Ermitage, sans difficulté, qui inclut la visite des deux très jolis villages de VAUGINES et CUCURON.

Référence Visorando 30701595 pour détails.

DATE : DIMANCHE 06 OCTOBRE 2024

DEPART : 8 h 00 DUREE : 6h50 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 220 km COVOITURAGE :11 € + péage

DENIVELE : 950 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Les Monges et Coste Belle depuis Authon (04)

Parking sur une piste forestière au nord d'Authon. Une belle randonnée en crête de la forme d'un fer à cheval qui conduit au sommet des Monges avec un magnifique belvédère à 360 °sur les sommets environnants. Randonnée exigeante mais sans passages techniques. Une montée raide avant d'arriver à Coste Belle et un peu d'escalade très facile pour ascension sommet des Monges

DATE : DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 12,3 km DISTANCE AR 180 km COVOITURAGE : 9 € + péage

DENIVELE : 745 m COTATION P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Cairn 2000 par l'Ubac de Lure (04)

Joli circuit en boucle pour cette randonnée sur le côté nord de la montagne de Lure, qui emprunte une portion de crête peu fréquentée. Le départ se fait sur l'aire St Robert près de Valbelle. Il pourrait y avoir des couleurs. Rando moyenne sans difficultés avec un peu de dénivelé

DATE : DIMANCHE 20 OCTOBRE 2024

DEPART : 8 h30 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 86 km COVOITURAGE : 4,3 €

DENIVELE : 430 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Les OCRES par le chemin des BRUYERES au départ des JEAN-JEAN (APT- LUBERON)

Sur ce site extraordinaire et moins touristique que d'autres lieux très connus des ocre du Luberon, randonnée au cœur d'une ancienne exploitation d'ocre où subsistent des vestiges de cette industrie prospère. Dans les canyons aux formes et couleurs époustouflantes, belles vues sur Villars, St Saturnin d'Apt et le Mont Ventoux.

DATE : DIMANCHE 27 OCTOBRE 2024

DEPART : 8 h 00 DUREE : 6h00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 200 km COVOITURAGE : 10 €

DENIVELE : 800 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Grand Mourre, petit Mourre et Mourre de Chanier par le portail de Blieux (Verdon)

Départ de la chapelle St Pierre puis portail de Blieux, direction Mourre de Chanier par la seule cheminée franchissable sans escalade. Arrivée au sommet du Gd Mourre, on suit le plateau jusqu'au petit Mourre (AR 10 mn, puis Mourre de Chanier. Retour directement à la chapelle St Pierre. A partir du portail de Blieux, le circuit se fait en dehors des sentiers balisés. De très belles vues panoramiques à 360 °. Pas de difficulté technique nécessitant des passages avec chaines mais passages rocheux en crête et descente raide au retour.)

DATE : DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7 € + péage

DENIVELE : 750 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : SAINTE BAUME de Gémenos à Cuges par un combiné d'itinéraires

Rando originale que vous ne trouverez pas sur Visorando. Il y a des navettes de véhicules en déposant le reste des véhicules au Col de l'Ange pour le retour . Départ du pont des Tompines en face de St Pons et montée par les crêtes de la Galère parcours en balcons, original et aride, passage à l'Espigoulier, changement de versant pour aller au pied du pic de Bertagne pour redescendre vers Cuges par un troisième versant.

Il y aura en facultatif le passage au pic de Bertagne. Ce parcours extrêmement varié avec énormément de vues et balcons permet d'apprécier l'ouest du Massif par des parcours peu connus et plutôt arides (guide Edisud)

Pas de difficultés. Rando moyenne mais pouvant être un peu physique

DATE : DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2024

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

DENIVELE : 350 m COTATION P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Les Gorges de la NESQUE par la ferme Saint-Hubert (MONIEUX- Monts de Vaucluse)

Départ du lac du Bourget à Monieux. Circuit en forêt pour rejoindre la ferme Saint-Hubert, puis 2^{ème} partie du parcours sur les hauteurs des gorges de la Nesque. Pas de difficulté technique.

Référence Visorando 274299 pour détails

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024

DEPART : 8 H30 DUREE : 5 H00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 90km COVOITURAGE : 4,50 €

DENIVELE : 321 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Du col des Portes à la Montagne Ubac (Ste Victoire nord)

Rando agréable et facile permettant d'apprécier ce versant nord avec des vues sur la Ste Victoire, Vauvenargues et la vallée de la Durance.

DATE : DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024

DEPART : 8 h00 DUREE : 4h00 LONGUEUR : 10 km DISTANCE AR : 120 km COVOITURAGE : 6 € + péage

DENIVELE : 480 m COTATION : P1 P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Auriol , Sommet de Bassan par Basseron

Départ d'Auriol, montée originale extrême ouest de la Ste Baume pour aller au sommet de Bassan et retour par un autre versant vers Roquevaire avec navette de véhicule . Rando moyenne sans aucune difficulté

DIMANCHE 1er DECEMBRE 2024

DEPART : 8 h00 DUREE : 5h30 LONGUEUR : 13,5 km DISTANCE AR : 245 km COVOITURAGE : 12,5 €

DENIVELE : 645 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Mt Ventoux depuis camping Mt Serein

Rando tardive partant du camping Mt serein pour passage par les crêtes. Cela peut être sympa en cette saison mais si trop tardif (neige), une autre randonnée serait proposée

DATE : DIMANCHE 8 DECEMBRE 2024

DEPART : 8 h30 DUREE : 4H00 LONGUEUR : 10 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 € (+ péage)

DENIVELE : 456 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Falaises Soubeyranne, la Ciotat et retour par dent du Chat

Départ de la Ciotat, rando avec plusieurs points de vue magnifiques sur mer et falaises, sans difficultés.

DATE : DIMANCHE 15 DECEMBRE 2024

DEPART : 8H00 DUREE : 4H30 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 250m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Les Crêtes de Baumayrane, le Val d'Enfer et la plaine oléicole (Baux de Provence ALPILLES 13)

Randonnée sans difficulté sur de bons chemins qui permet de découvrir une partie du val d'Enfer (rochers) puis contourne le Rocher des Baux et passe par la plaine oléicole pour rejoindre les Crêtes de Baumayrane, avec des vues superbes sur les Baux, les Alpilles, la Crau, le Golfe de Fos, puis le Ventoux...

Référence Visorando 4513527 pour détails

DATE : DIMANCHE 22 DECEMBRE 2024

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

DENIVELE : m COTATION : ACCOMPAGNATEUR :

Il est possible qu'une randonnée supplémentaire soit organisée ce dimanche-là. La confirmation sera faite plus tard.

Informations de rentrée

Afin de faciliter la gestion, nous recommandons les inscriptions lors de la matinée des association le samedi 7 septembre 2024 de 8h45 à 12 h15 au camping de La Tour d'Aigues où Valérie sera présente.

Le programme de ce trimestre comporte un nombre important de rando plutôt faciles. Nous recommandons aux personnes qui ne peuvent pas faire les difficiles, de profiter au maximum de ces opportunités car l'assiduité aux randonnées permet d'acquérir une condition physique bénéfique pour pouvoir réaliser des randos de niveau supérieur ensuite.

Ne pas oublier tout de même d'être en adéquation entre ses possibilités physiques et le niveau de la randonnée (l'accompagnateur pourra donner des infos supplémentaires)

Ne pas oublier aussi les bâtons (indispensables à nos yeux), les chaussures adéquates et le pique-nique avec eau.

Les départs (sauf informations contraires) ont toujours lieu sur la place sous la salle des fête à l'heure dite (précise)

Les programmes sont susceptibles d'être modifiés, et adaptés en fonction des évènements.

➤ Pour vos agendas du reste de la saison, vous pourrez noter que nous organiserons :

- notre rando « buffet extérieur » habituelle le 12 ou 19 janvier 2025,
- un week end pour 2 randonnées sur les dates de la Pentecôte (dimanche 8 juin, lundi 9 juin 2025) sur une destination à déterminer : Queyras (Ceillac : lacs Miroir et Ste Anne, lac et col de Clausis) - secteur d'Embrun/Savines - lac de Serre-Ponçon ?
- et possiblement un autre week-end sur 2 jours seulement (une nuit) en Champsaur fin juin ou début juillet .

L'équipe des accompagnateurs bénévoles d'Arts Sports et Loisirs