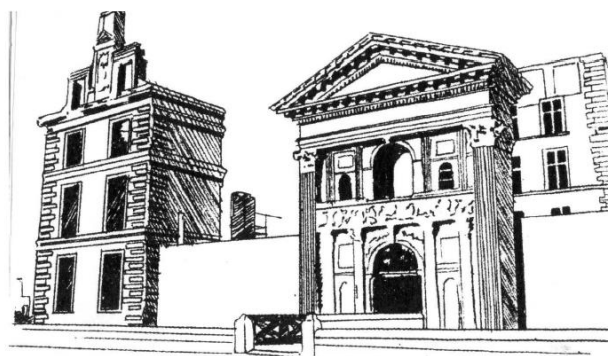




ARTS SPORTS ET LOISIRS

SECTION RANDONNEE

EN PAYS D'AIGUES

Valérie 06 51 63 70 33

René 06 74 55 97 11

RANDONNEES PEDESTRES 1^{er} trimestre 2025

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 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 5 JANVIER 2025

DEPART : 8h30 DUREE 5h10 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 62 km COVOITURAGE : 3 €

DENIVELE : 388 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Trou du Rat et GORGES du REGALON - LUBERON (84)

Départ du parking de la Tuilière, boucle facile (sous réserve que les gorges ne soient pas inondées) sur de belles pistes en forêt par les Bastides, Fenouillet, le trou du Rat, Petrossi, le vallon de la Galère. Quelques jolis aperçus sur la vallée de la Durance avant de cheminer dans les gorges de Régalon étroites, rocheuses, avec une orientation sud. Attention, terrain pouvant être glissant dans les gorges.

Référence Visorando 53168 pour détails

DATE : DIMANCHE 12 JANVIER 2025

DEPART : 8H30 DUREE : 5H00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €

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

DESCRIPTION : Les Rochers des Onze heures (Petit Luberon)

Départ des Bories. Montée par le vallon du Tour Nègre. Fin de montée soutenue, passage court en balcon et un peu d'escalade facile pour arriver aux rochers des Onze heures. Il faudra mettre les mains. Repas aux Rochers de Onze heures. Retour par le vallon du Pinson. Circuit moyen plus.

DATE : DIMANCHE 19 JANVIER 2025 RANDO / BUFFET

DEPART : 8H30 DUREE : 4H00 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 86 km COVOITURAGE : 4,3 €

DENIVELE : 430 m COTATION : P1 T1 CO-ORGANISATION : Valérie d'Hers et René Maccario

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 des autres lieux très connus des ocres du Luberon, petite randonnée en pinède au cœur d'une ancienne exploitation d'ocre où subsistent des vestiges de cette industrie prospère. Après le repas buffet, transfert en voiture sur le site de RUSTREL pour déambuler dans les canyons aux formes et couleurs époustouflantes. Belles vues sur Villars, St Saturnin d'Apt et le Mont Ventoux.

Pour notre rando - buffet annuelle habituelle , l'association s'occupe des boissons et de la galette des rois, et compte sur vous pour le complément en salé ou sucré pour garnir le buffet que nous prendrons en commun à midi entre les 2 randos

Référence HORS Visorando

DATE : DIMANCHE 26 JANVIER 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 18,5km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 431 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : rando Ste Baume avec navette de véhicules entre la Roquebrussanne et Mazaugues (83)

Première partie : départ de La Roquebrussanne vers la ferme d'Anis K2 et suite, retour entre ferme d'Anis et Mazaugues m3. Magnifique itinéraire varié et très sauvage alliant la découverte de jas et plateaux forestiers, et l'après-midi, parcours en bordure de crête jusqu'à Mazaugues. Rando originale, jamais proposée dans le programme. Il y aura navette de véhicules entre la Roquebrussanne et Mazaugues. Rando moyenne. Nous ne rentrerons pas très tôt.

DATE : DIMANCHE 2 FEVRIER 2025

DEPART : 8H30 DUREE : 6H 00 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 60 km COVOITURAGE : 3 €

DENIVELE : 700 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Vallon de l'Arc – Roque des Bancs – Vallon du Dégoutau (Petit Luberon)

Départ des Borrys. Très belle randonnée avec de belles vues sur la vallée de la Durance. 2 murs à passer dans le vallon de l'Arc (avec une corde en option). Repas à la Roque des Bancs. Sentiers et pistes du Luberon. Circuit exigeant.

DATE : DIMANCHE 9 FEVRIER 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H00 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 82 km COVOITURAGE : 4 €

DENIVELE : 300 m COTATION P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Tour du plateau du CENGLE (Massif de La SAINTE VICTOIRE)

Randonnée en boucle sans difficulté au départ du parking de la Maison de Sainte-Victoire à SANT ANTONIN DU BAYON. Le plateau du Cengle est un véritable balcon permettant des vues splendides sur la montagne Sainte-Victoire. Pas de difficulté technique.

Référence Visorando 471310 pour détails

DATE : DIMANCHE 16 FEVRIER 2025

DEPART : 9H15 DUREE : 4H00 LONGUEUR : 12,4 km DISTANCE AR : 40 km COVOITURAGE : 2 €

DENIVELE : 139 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Boucle au départ du bassin St Christophe de la citerne pour le vallon du Ru et château de Jason au Puy Ste Réparate (13)

Boucle proche et facile avec une partie en forêt et une partie proche de la Durance pour le pique-nique de midi.

DATE : DIMANCHE 23 FEVRIER 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 4H50 LONGUEUR : 13,5 km DISTANCE AR : 88 km COVOITURAGE : 4,40 €

DENIVELE : 360 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Le CASTELLAS de ROQUEMARTINE, la Crête du DEFENS, le site de CALES (troglodytes) LAMANON(Alpilles)

Départ du parking de la source à Lamanon pour cette randonnée au pied des Alpilles qui permet de voir les ruines du Castellat de Roquemartine (château de la Reine Jeanne), sa chapelle en cours de restauration en contrebas. Montée sur le plateau du Defens qui offre un joli point de vue sur EYGUIERES, SALON de PROVENCE et l'étang de BERRE. Retour vers le site de CALES au-dessus de Lamanon.

Référence Visorando 105922 pour détails.

DATE : DIMANCHE 02 MARS 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 6H00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 650 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Belvédère Titou Ninou (Calanques Marseille)

Départ du Parking des Baumettes, chemin de Morgiou. Col des Baumettes, col de Sormiou, col de Cortiou, calanque de Marseilleveyre, puis remontée par le Grand Malvallon, belvédère Titou Ninou avec belles vues sur les îles. Retour par le plateau de l'homme mort et le col de Cortiou. Circuit exigeant typique des calanques. Bons marcheurs.

DATE : DIMANCHE 09 MARS 2025

DEPART : 8H30 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 12,3 km DISTANCE AR 140 km COVOITURAGE : 7 €

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

DESCRIPTION : Le Mont Vaucluse, LA NAUQUE (84) près de Venasque

Rando une bonne partie en balcon avec de très beaux points de vue en bordure du plateau de Vaucluse vers Venasque dans un coin où nous n'allons pas très souvent. Rando moyenne.

DATE : DIMANCHE 16 MARS 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 6H00 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

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

DESCRIPTION : l'escu = walkirie et homme mort

DATE : DIMANCHE 23 MARS 2025

DEPART : 8H30 DUREE : 4H00 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 100 km COVOITURAGE : 5 €

DENIVELE : 450 m COTATION : P3 T1 ACCOMPAGNATEUR : CATHY FROMAGET 06 07 54 53 19

DESCRIPTION : Le POINTU près de Rustrel (84)

Rando originale à la rencontre d'anciennes charbonnières, d'anciennes carrières d'ocres et de baumes. Le départ se fait du cimetière de Rustrel, le sentier a une montée raide pierreuse et glissante. Rando moyenne pour bons marcheurs.

DATE : DIMANCHE 30 MARS 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H00 LONGUEUR : 13,5 km DISTANCE AR : 166 km COVOITURAGE : 8,5 €

DENIVELE : 413 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Bergeries sur les hauteurs de Ville sur Auzon (84)

Rando jamais proposée entre combes et valats du grand Défens et bergeries avec magnifiques vues sur le Ventoux. Rando moyenne.

INFORMATION COMPLEMENTAIRES POUR RESERVER VOS DATES

Comme en 2024, nous organiserons un week-end (organisation Valérie) pour 2 randonnées sur les dates de la Pentecôte (dimanche 8 juin, lundi 9 juin 2025) sur une destination à déterminer :

- Haut Verdon (Gorges de St Pierre et ...)
- Queyras (Ceillac : lacs Miroir et Ste Anne, lac et col de Clausis)
- secteur d'Embrun / Savines - lac de Serre-Ponçon ?

Il est possible aussi que nous organisions un autre week-end rando sur 2 jours pour l'Ascension, le week-end du 31 mai. Le lieu serait dans le Champsaur (organisation René). Il faut que je confirme la faisabilité et que je trouve un lieu pour le soir.

Pour le reste, le programme est susceptible, comme d'habitude, d'évoluer (j'avais envisagé pour le 30 mars la Nauque ou les crêtes de Sormiou, je proposerai peut-être un vote...)

Pour le buffet, je souhaiterais qu'une semaine avant, on me confirme qui viendra et qui ne viendra pas (ce n'est pas important si il y a une différence de 5 personnes entre les prévisions et le réel, par contre c'est plus ennuyeux s'il y a 15 personnes non prévues !)