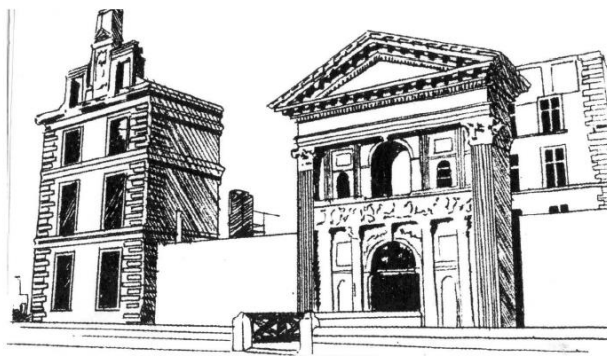




ARTS SPORTS ET LOISIRS

SECTION RANDONNEE

EN PAYS D'AIGUES

Valérie 06 51 63 70 33

René 06 74 55 97 11

RANDONNEES PEDESTRES 2ème trim 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 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 : DIMANCHE 6 AVRIL 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 pont 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 13 AVRIL 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 4H30 LONGUEUR : 10 km DISTANCE AR : 140 km COVOITURAGE : 7 €

DENIVELE : 472 m COTATION : P2 T3 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Rando surprise : tout ce que je peux dire, c'est un parcours inédit non balisé, non reconnu mais avec tout de même des certitudes. Réservé aux marcheurs ayant le pied sûr, mais il n'y a pas d'escalade et normalement le parcours vaut le coup d'œil !

DATE : LUNDI 21 AVRIL 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H00 LONGUEUR : 10 km DISTANCE AR : 200 km COVOITURAGE : 10 €

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

DESCRIPTION : Belvédère du RANCOUMAS, ROUGON-GORGES DU VERDON (04-83)

Départ du parking du point Sublime. On descend au Belvédère pour admirer les Gorges et le départ du sentier Martel, puis jusqu'au Verdon pour traverser par le pont romain du Tusset (697m). Sur l'autre rive, montée raide par le GR 49 en forêt avec des ouvertures laissant apercevoir les gigantesques falaises de calcaire voisines. On quitte le GR pour descendre vers le plateau d'Encastel, le traverser et atteindre le belvédère de Rancoumas à 981m. Paysage vertigineux au-dessus du sentier Martel, le versant opposé et le village de Rougon. Avec de la chance nous pourrions apercevoir des vautours nichant dans ces hautes falaises. Retour par le même chemin. Pas de difficulté technique pour cette randonnée courte mais avec du dénivelé. Bâtons et jumelles recommandés.

Référence Visorando 105922 pour détails.

DATE : DIMANCHE 27 AVRIL 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 4 MAI 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 15 km DISTANCE AR : 160 km COVOITURAGE : 8 €

DENIVELE : 800 m COTATION : P3 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Montagne de Beynes (Vallée de l'Asse)

Départ du col de la Croix, montée en forêt, assez longue, puis montée plus affirmée vers les crêtes. Pique-nique au sommet de la montagne de Beynes à 1600 m d'altitude. Belle vue à 350 degrés sur les montagnes de Digne, le pays de Trévans et la vallée de l'Asse. Retour par un sentier pierreux assez raide, puis forêt. Pas de difficultés techniques.

DATE : DIMANCHE 11 MAI 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 7H00 LONGUEUR : 24,6 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 €

DENIVELE : 225 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : GRANDE BOUCLE DE CAP COURONNE ((13))

Rando combinée de patrimoine naturel, historique, archéologique et faune naturelle, avec en plus un très beau parcours côtier. Le départ se fera contrairement à Visorando, près de la plage des Tamaris. Cela permet de faire tout le parcours intérieur le matin, pour pouvoir pique-niquer au bord de l'eau plutôt vers 13h00, (pause baignade) et l'après-midi ça n'est que du bonheur avec uniquement de parcours au bord de l'eau. Pas de difficulté mais il faut être endurant car il y a un peu plus de 24 km. Prévoir maillot de bain et de bonnes quantités d'eau.

DATE : DIMANCHE 18 MAI 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 96 km COVOITURAGE : 4,80 €

DENIVELE : 700 m COTATION : P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Le PILON du ROI - LES SANTONS (13)

Départ de MIMET au nord du massif de l'Etoile, montée en sous-bois à la tête du Grand Puech, descente caillouteuse et passage au col Sainte-Anne, Pilon du Roi, boucle des Santons, l'Oasis. Passages ombragés nombreux même sur la crête, petit vallon, sentiers presque oubliés sont les principaux atouts de ce circuit « physique » et exigeant. Belle randonnée offrant une vue splendide sur Marseille et montagnes environnantes

Référence Visorando 120239 pour détails

DATE : 24 ET 25 MAI 2025 - WEEK END CHAMPSAUR

Rendez-vous vendredi en fin de journée au gîte à Chabottes (05). Je m'occupe de la réception vis-à-vis du propriétaire avant. Repas en commun à déterminer puis soirée jeux par exemple (mimes ou autres)

Samedi matin : rando les Bassets par le saut du Laire, sans difficulté P2T2, rando moyenne longueur 14,2 km, dénivelé 631 m, durée 5H30, avec cascades, marmottes et belles vues au rendez-vous. Covoiturage : 2 €

Soirée repas raclette en commun et karaoké entre nous ensuite.

Dimanche matin : rando torrent Ancelle, depuis St Léger les Mélèzes : 13,1 km - dénivelé 287 m - durée 4H30 sans difficulté, ambiance canyon espagnol - P1T2 - covoiturage négligeable.

Organisateur : René MACCARIO 06 74 55 97 11 - On verra en comité réduit les quelques détails qui restent à figer mais tout est sur les rails.

Il reste 1 place pour une personne au dernier moment, cela ne changera pas le montant des autres puisque ce serait une option supplémentaire à payer au gîte.

DATE : DIMANCHE 25 MAI 2025

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

DENIVELE : m COTATION : ACCOMPAGNATEUR :

DESCRIPTION :

Pour les personnes qui ne viendraient pas au week-end, on cherche une personne qui voudrait bien proposer une rando facile en journée ou demi-journée (Gérard ou ???.....)

DATE : DIMANCHE 1er JUIN 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 220 km COVOITURAGE : 11 € + péage

DENIVELE : 1000 m COTATION : P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Grande cloche et Petite cloche de Barles (Pays de Digne)

Départ du hameau d'Ainac après la Robine sur Galabre. Montée à la Grande Cloche (1887m), aller-retour à la petite Cloche (1909m), puis retour à Ainac. Passages en crêtes et petite escalade. Splendides vues sur le pays de Digne depuis le sommet de la grande Cloche où l'on pique-niquera.

DATE : WEEK-END PENTECOTE - organisé par Valérie 06 51 63 70 33**DATE : 7-8-9 JUIN 2025**

DESCRIPTION : COLMARS LES ALPES et ALLOS (HAUT VERDON)

-**Samedi 7 juin : Les Gorges St Pierre et le Tour de la Femme couchée** : 17,65km- Dénivelé 1100m - Durée 8H45 - Visorando n°883. (Variante possible allégeant la difficulté de la rando : 14 km, dénivelé 800m, durée 7h00). Paysages variés entre canyon, forêts et crêtes.

-**Dimanche 8 juin : Vers les lacs du Lignin** : 17,8km - Dénivelé 800m - Durée 7H25 - Visorando n°129248. Randonnée le long des vasques de la Lance, à travers bois, vers les alpages et les lacs à 2390m d'altitude.

-**Lundi 9 juin** : Le chemin du facteur d'Antan du Val d'Allos - 12km - Dénivelé 590m - Visorando n°39055017 Niveau moyen.

DATE : DIMANCHE 8 JUIN 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 3H00 LONGUEUR : km DISTANCE AR : 0 km COVOITURAGE : 0

DENIVELE : 129 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Gérard BARRABAN 06 85 01 06 18

DESCRIPTION : boucle La Tour d'Aigues – La Bastidonne par chapelle St Julien.

Gérard propose aimablement d'assurer une rando demi-journée facile pour ceux qui n'iraient pas au week-end. Le retour se fera à travers les vignes et par la grotte des Marronniers.

DATE : DIMANCHE 15 JUIN 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 6H50 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 220 km COVOITURAGE : 11 € + péage

DENIVELE : 950 m COTATION P3 T2 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

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 passage technique. Une montée raide avant d'arriver à Coste Belle et un peu d'escalade très facile pour arriver au sommet.

Référence Visorando 2196963 pour détails

DATE : DIMANCHE 22 JUIN 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 16 km DISTANCE AR : 130 km COVOITURAGE : 6,5 €

DENIVELE : 600 m COTATION : P3 T1 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : Saint Julien d'Asse et les plateaux de lavandes (Vallée de l'Asse)

Départ du joli village de Saint Julien d'Asse, montée en forêt, puis descente raide vers la fin jusqu'au hameau de Saint-Jeannet. Montée courte mais raide jusqu'à la chapelle Saint-Pierre où nous pique-niquons. Retour par les champs et plateaux de lavandes.

Un programme bien chargé puisque nous n'avons pas pu caser toutes les propositions (il y en avait 3 de plus)*

Il y a donc bien 2 week-ends organisés comme prévu (c'est toujours assez compliqué à mettre en place mais ça n'est que du plaisir ensuite).

Le dernier trimestre comporte toujours des randos un peu plus difficiles et un peu plus lointaines.

N'oubliez pas, pour ceux qui ne viennent pas au week-end, qu'il y a les 2 dimanches une rando supplémentaire facile.

Bonne lecture !

L'EQUIPE DES ACCOMPAGNATEURS