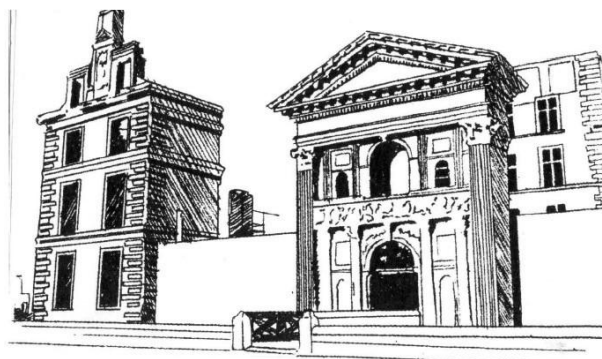




ARTS SPORTS ET LOISIRS EN PAYS D'AIGUES

SECTION RANDONNEE

Valérie 06 51 63 70 33

René 06 74 55 97 11

RANDONNEES PEDESTRES 4ème 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 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 7 SEPTEMBRE 2025 (LENDEMAIN DE LA JOURNEE DES ASSOCIATIONS)

DEPART : 8H30 DUREE : 4H00 LONGUEUR : 12,0 km DISTANCE AR : 32 km COVOITURAGE : 1,60 €

DENIVELE : 200 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Boucle des châteaux de CADENET à LOURMARIN

Pour un démarrage de la saison, cette randonnée facile au départ de Cadenet, permet de visiter deux villages à travers vignes et oliviers. L'arrivée se fait par le Castellat de Cadenet.

Référence Visorando 13852813 pour détails

DATE : DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 6H00 LONGUEUR : 12 km DISTANCE AR : 200 km COVOITURAGE : 10 € + péage

DENIVELE : 600 m COTATION : P3T2 ACCOMPAGNATEUR : Philippe CALMON 06 33 34 70 18

DESCRIPTION : LES GORGES DE LA MEOUGE A PIED ET DANS L'EAU (04)

Départ du village d'Antonaves. On remonte les gorges par le sentier qui longe et domine la Méouge, sentier de montées et descentes, quelquefois un peu abruptes, prudence, puis pique-nique à St Pierre-Avez, puis descente de la Méouge les pieds dans l'eau, jusqu'au pont roman, avec possibilités de baignade tout au long de la descente. Remontée à Antonaves. Prévoir impérativement bâtons, maillot et tennis ou vieilles chaussures de rando pour la marche dans l'eau et chaussures de rando pour la montée. Les pierres dans la Méouge sont rondes et glissantes. Le niveau de l'eau en septembre est habituellement au niveau du mollet, à quelques endroits au niveau des cuisses. Très belle rando de rentrée, toutefois éprouvante avec la marche dans l'eau pendant 6 km.

DATE : DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 4H40 LONGUEUR : 13 km DISTANCE AR : 64 km COVOITURAGE : 3,20 €

DENIVELE : 335 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Grotte et chapelle à SAINT MICHEL L'OBSERVATOIRE (84 Monts de Vaucluse)

Randonnée facile autour de Saint-Michel et de son observatoire. Nos pas chemineront sur des portions de la Voie Domitienne reliant Eygalières à Montgenèvre pour découvrir sous une chênaie un abri sous-roche néolithique, une source, des chapelles et lavoirs.

Référence Visorando 3131533 pour détails.

DATE : DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 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 5 OCTOBRE 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 supplémentaires.

DATE : DIMANCHE 12 OCTOBRE 2025

DEPART : 7H30 DUREE : 5H15 LONGUEUR : 14 km DISTANCE AR : 280 km COVOITURAGE : 14 € + péage

DENIVELE : 360 m COTATION : P2 T1-T2 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Cap Lardier et Cap Taillat au départ de la Croix Valmer (83)

Considérée comme l'une des plus belles randos du Var, cette rando des 2 Caps dans une zone super protégée est un joyau. Le départ se fait de la plage de Sigaro, elle permet de passer le Cap Lardier puis aller-retour au Cap Taillat et pique-nique sur la

bande étroite de mer entre les 2 Caps. Cela permet d'aller dans des zones inhabituelles aux couleurs émeraude, retour par les vignobles. Le dénivelé est modeste mais il y a quand même de nombreuses montées descentes avec escaliers, et c'est un petit peu physique. Il sera recommandé d'amener son maillot pour la pose midi. Certes c'est loin (2h 1/4 aller + le retour en voiture, mais c'est une rando que nous n'avons jamais faite. Le départ est à 7h30 pour avoir le temps de faire le parcours prévu pour le lieu de pique-nique qui est exceptionnel et prévoir le retour à une heure convenable.

DATE : DIMANCHE 19 OCTOBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 20,8 km DISTANCE AR : 49,4 km COVOITURAGE : 2,50 €

DENIVELE : 490 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Vallée de l'ENCREME de Céreste à Montjustin, Reillane et ruines de Carluc. (84)

Randonnée sans difficulté particulière si ce n'est sa longueur pour découvrir la vallée de l'Encreme et la diversité de ses paysages, les villages de Céreste, Montjustin, Reillane et les ruines du prieuré de Carluc.

Référence Visorando 831597 pour détails.

DATE : DIMANCHE 26 OCTOBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 6H00 LONGUEUR : 16,5 km DISTANCE AR : 132 km COVOITURAGE : 6,6 €

DENIVELE : 465 m COTATION P2 T2 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Boucle de la CAUME, au départ d'EYGALIERES (13 Les ALPILLES)

Au cœur des Alpilles parcours sur les crêtes de la Caume, atteintes par une franche montée au col de Vallongue sur un sentier rocailleux, offrant de belles vues sur la plaine de la Crau jusqu'au Ventoux !

Référence Visorando 21708342 pour détails.

DATE : DIMANCHE 2 NOVEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 6H30 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 130 km COVOITURAGE : 6,5 €

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

DESCRIPTION : PLATEAU DE GANAGOBIE AU DEPART DE PEYRUIS (04) : Départ de Peyruis. Découverte du plateau de Ganagobie couvert de chênes et de pins et de son monastère. Beau panorama sur la vallée de la Durance et de la Croix de l'Allée des Moines. Pas de difficultés techniques.

DATE : DIMANCHE 9 NOVEMBRE 2025

DEPART : 8H30 DUREE : 4H20 LONGUEUR : 13,2 km DISTANCE AR : 50 km COVOITURAGE : 2,5 €

DENIVELE : 198 m COTATION : P1 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Le Trou du Loup à Manosque en passant par le Cairn (04)

Rando facile et agréable et de proximité au départ de Corbières, passant par la chapelle St Brisse et la retenue du Trou du Loup.

DATE : DIMANCHE 16 NOVEMBRE 2025

DEPART : 8H30 DUREE : 4H30 LONGUEUR : 13,1 km DISTANCE AR : 65 km COVOITURAGE : 3,3 €

DENIVELE : 370 m COTATION : P1-P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : boucle des Crêtes Vautubières au départ de Rians (83).

Rando très agréable avec de belles vues sur les massifs provençaux et une belle plaine agricole cachée. Le départ se fait à proximité de Rians (départ inhabituel pour cette rando). Niveau facile à moyen.

DATE : DIMANCHE 23 NOVEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 13,6 km DISTANCE AR : 130 km COVOITURAGE : 6,5€

DENIVELE : 609 m COTATION P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Plaine de la grive au départ de Allauch (13)

Le départ se fait du cimetière d'Allauch. Cette rando un peu sportive permet de découvrir une partie du massif de l'Etoile (col des Amandiers, Parloire, Barre coupée, plaine de la Grive, cols Tubé et Taoumé) avec des sites très agréables et de très belles vues. Niveau moyen.

DATE : DIMANCHE 30 NOVEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 4H25 LONGUEUR : 12,3 km DISTANCE AR : 125 km COVOITURAGE : 6,20 €

DENIVELE : 320 m COTATION : P1T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Autour de QUINSON - La Baume Bonne (Basses gorges du Verdon)

Avec cette randonnée de difficulté moyenne, nous ferons quelques pas dans la Préhistoire en nous approchant de la Baume Bonne et du village préhistorique, mais aussi sur le site en ruine du vieux village de Quinson en haut d'une grimpe d'environ 130 m de dénivelé.

De belles vues sur le barrage de Quinson et le lac.

Référence Visorando 395298 pour détails.

DATE : DIMANCHE 7 DECEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H30 LONGUEUR : 12 km + 5,4 km DISTANCE AR : 150 km COVOITURAGE : 7,5 € + péage

DENIVELE : 362m + 100 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Boucle de la Citerne au départ de St Zacharie + boucle supplémentaire et facultative de la source des Nailles (83)

Rando inédite en 2 boucles au départ du centre de St Zacharie. Première partie d'abord le long de l'Huveaune, puis montée à la colline de la Citerne avec vue sur Nans, et la seconde boucle (facultative) à la source des Nailles en AR près du village. Facile à moyen.

DATE : DIMANCHE 14 DECEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 5H00 LONGUEUR : 17 km DISTANCE AR : 80 km COVOITURAGE : 4 €

DENIVELE : 560 m COTATION : P2 T1 ACCOMPAGNATEUR : René MACCARIO 06 74 55 97 11

DESCRIPTION : Le Pin blanc et Colle de Piebon dans les massifs Manosquins (04)

Le départ se fait du village de Villeneuve, avec une boucle dans ce massif de proximité peu fréquenté. Niveau moyen.

DATE : DIMANCHE 21 DECEMBRE 2025

DEPART : 8H00 DUREE : 6H00 LONGUEUR : 16,97 km DISTANCE AR : 76 km COVOITURAGE : 3,8 €

DENIVELE : 400 m COTATION : P2T1 ACCOMPAGNATEUR : Valérie d'HERS 06 51 63 70 33

DESCRIPTION : Boucle OPPEDETTE - VACHERES (Monts de Vaucluse)

Partons à la découverte des villages d'Oppedette et de Vachères, sans passer par les gorges, de la cascade du Saut du Moine avec de vastes panoramas sur le Luberon, Ventoux, Lure et la chaîne des Alpes.

Randonnée sans difficulté technique (quelques kms sur routes et pistes), si ce n'est sa longueur.

Référence Visorando 833646 pour détails.

Le départ se fait du village de Villeneuve, avec une boucle dans ce massif de proximité peu fréquenté. Niveau moyen.

NOTA : La matinée des Associations organisée le samedi 6 septembre 2025 à l'ancien camping de La Tour d'Aigues, est assurée par Valérie de 9h00 à 12h30 pour les inscriptions.

Toutes les informations sont dans le texte du corps du mail.

N'oubliez pas de réserver vos dates à l'avance pour les week-ends.

Le WEEK-END de PENTECOTE sera organisé par Valérie 06 51 63 70 33

DATE : 23-24-25 MAI 2026 - A retenir !

DESCRIPTION : A définir

Le WEEK-END « CHAMPSAUR » sera organisé par René. Si je connais précisément les randos que je propose, en revanche, je n'ai actuellement aucune visibilité sur la date. Je saurai en octobre prochain si c'est mi-juin, fin juin ou première partie de juillet.

BONNE REPRISE A TOUS ! ET BIENVENUE AUX NOUVEAUX !