Association Provençale de Randonnées et d’Amitié



*Siège social* **: Maison des Associations**

# Place Evariste Gras 13600 LA CIOTAT

*Yves CANALE* **: 06 86 48 61 50**

**Site internet :** [**http://apra13.fr**](http://apra13.fr/) **Mail :** [**apra13@orange.fr**](mailto:apra13@orange.fr)

*Adresse de Gestion* **CODERS 13**

# 272, avenue de Mazargues –Marseille

**(Association affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive)**

**PROGRAMME des RANDONNÉES du 1e TRIMESTRE 2021**

##  Nos randonnées pédestres ont lieu le mardi et le jeudi.

Elles sont proposées par des animateurs qui sont des membres bénévoles de l’Association dont la mission est de choisir un itinéraire, de guider le groupe dans les meilleures conditions de sécurité et dans un climat de convivialité.

Elles sont accessibles au plus grand nombre et leur pénibilité est variable. Elles restent assujetties aux particularités du relief, aléas du climat et autres situations particulières.

## Chaque participant à nos randonnées doit être obligatoirement membre de notre Association et de la Fédération Française de la Retraite Sportive – CODERS 13 – afin que les animateurs soient couverts en cas d’accident. Cette obligation nous est formulée par l’assureur.

***En cas de force majeure, notamment due aux mauvaises conditions météorologiques, l’animateur, après avis au Président ou en son absence du responsable des animateurs, pourra être amené à modifier ou à annuler la randonnée programmée****.*

*Si modification il y a, le niveau de difficulté doit rester le même qu’initialement prévu.* **(Article 6 du règlement intérieur).**

Dans tous les cas, si vous avez un doute sur la rando prévue, contactez l’animateur qui vous renseignera.

**Le descriptif du programme doit permettre à chaque adhérent d’apprécier les difficultés du parcours et de s’assurer que son état de santé et sa forme physique l’autorisent à pratiquer cette activité.**

** Cette participation entraîne, par la seule volonté d’y participer, la notion de ‘’risques acceptés’’.**

**Notre codification** renseigne rapidement :

**1 étoile (\*)** = randonnée facile –

**2 étoiles (\*\*)** = randonnée moyenne, sans grande difficulté - **3 étoiles (\*\*\*)** = randonneurs entraînés.

Les **« JOURNEES PROMOS »** sont ouvertes aux invités **(sous présentation d’un certificat médical)** afin qu’ils

« testent l’ambiance » lors d’une randonnée avant d’adhérer à l’Association.

|  |
| --- |
| **Rappel des lieux de RDV de Covoiturage assuré par les Randonneurs Volontaires**  **Marseille Go Sport Centre Commercial La Valentine 13011 Marseille La Ciotat Domaine de la Tour Av Guillaume du Lac 13600 La Ciotat** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 21 Janvier 2021 : Font Blanche \*\* Ceyreste (13600)** |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; C.Catanzaro ; A. Ciranna |
| **Itinéraire :** Barre de font blanche tête de nige pinval |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 260m / 4h30 de marche/ 13kms**. **Difficultés : Quelques pistes caillouteuses** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h **Départ à 9h30 du Parking de font blanche route d3d** |

|  |
| --- |
| **Mardi 26 Janvier 2021 : Découverte du parc de St Pons \* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs : P. Solo** ; C.Megard |
| **Itinéraire :** Découverte commentée du parc : le Paradou, le moulin et les cascades, l’abbaye, la chapelle St Martin. Le Gour de l’Oule |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 230m/ 4h de marche/ 9 kms Difficultés :** Néant |
| **RV** Marseille **Go Sport** : 9h 30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h 30 **Départ à 10h du parking du parc de St Pons** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 28 Janvier 2021 : Chapelle St Quinis \*\* Ste Anastasie sur Issole (83136)** |
| **Animateurs : A. Ciranna** ; C.Catanzaro ; M. Boythias |
| **Itinéraire :** du parking nous traverserons le village nous longerons l’issole chemin poulegades le sentier qui monte jusqu’à la barre de  Saint Quinis |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 374m / 5h de marche/ 11kms**.  **Difficultés : petite grimpette le matin, quelques difficultés sur sentier moussu, avec des passages entre les rochers** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h15; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15  **Départ à 9h30 du Parking des Ferages à Ste Anastasie sur Issole** |

|  |
| --- |
| **Mardi 2 Février 2021 : Mont St Cyr par le Vallon de l’Evêque \*\*\* Marseille (13010)** |
| **Animateurs : C.Megard** ; P. Solo ; M. Boythias |
| **Itinéraire** : parc des Bruyères, vallon de l’Evêque, Mt St Cyr, retour par crête et longue descente |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 600m/ 4h30 de marche/ 9 kms**  **Difficultés : montée/descente assez raide, passages escarpés** |
| **RV** Marseille **Go Sport** : 9h 15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h 45  **Départ à 9H45 du parking du parc des Bruyères, rue des 3 ponts 13010 Marseille (terminal du bus 17) Gps : 43.274493, 5.4393600** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 4 Février 2021 : Le ruissatel via les barres du Saint Esprit\*\* Marseille (13011)** |
| **Animateurs :C.Mégard** ; C.Catanzaro |
| **Itinéraire :** Les camoins, barres du Saint Esprit par la crête et la croix de mission, jas de Fontainebleau, montée du ruissatel par la face  croix du ruissatel, descente par le bois de la chapelette sud |
| **Fiche technique : Dénivelé positif 550m/4h30 de marche/10km**  **Difficultés : montées / descentes très escarpées, caillasses, bords de sentiers épineux** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour :** 8h30 **Départ à 9h30 du cimetière des Camoins**  **GPS : 43.3064, 5.5175** |

|  |
| --- |
| **Mardi 9 Février 2021: Les Grès de Ste Anne et le Gros cerveau \*\*\* Ste Anne d’Evenos (83330)** |
| **Animateurs : P. Solo** ; C.Catanzaro ; C.Megard ; A. Ciranna; R.Gaggi |
| **Itinéraire** : Les grès, carrière de la Jaume, le Gros cerveau, GR51, val d’Aren |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 670m/ 5h de marche/ 14 kms**  **Difficultés : passages raides et caillouteux, quelques passages avec les mains ou glissants selon météo** |
| **RV** Marseille **Go Sport** : 8h 30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h 30  **Départ à 9h30 à proximité de la boulangerie ou de la station essence, à l’entrée de Ste Anne d’Evenos vers l’entrée du domaine Dupuy de Lôme** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 11 Février 2021 : La tête du Douard \*\* Roquefort (13830)** |
| **Animateurs : AM. Ridolfi** PE.Goulin C.Catanzaro ;M.Boythias |
| **Itinéraire : Le petit Rouvière,Tête du Douard, la petite Sainte Baume** |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 400m/ 4h30 de marche/ 13 kms**  **Difficultés : Passages rocheux en crêtes, lapiaz en descente** |
| **RV** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45  **Départ à 9h30 du parking du cimetière de Roquefort** |

|  |
| --- |
| **Mardi 16 Février 2021 : Le Belvédère Titou Ninou \*\*\* Marseille (13009)** |
| **Animateurs : JL Neyssensas**; P. Casteldaccia |
| **Itinéraire :** Col de Sormiou, Belvédère Titou Ninou, Grand Mauvallon, les Trois Arches, Calanque de Marseilleveyre |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 650m / 5h de marche/ 13 Kms.**  **Difficultés : Quelques passages avec les mains, sentier caillouteux** |
| **RV :** Marseille **Go sport : 9**h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : **08h30** ;  **Départ à 9h30 du Parking des Baumettes, Chemin de Morgiou** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 18 Février 2021** : **Le Chemin de Gui** \* **Simiane Collonge** (**13109)** |
| **Animateurs** : **M.Boythias** ; C.Catanzaro ; A. Ciranna |
| **Itinéraire** : ancien chemin de Marseille, la Loube, les Merentiers, le Canyon |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 240m / 3h30 de marche / 9,5 kms**. **Difficultés ; Néant** |
| **RV:** Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 **Regroupement à 10 h, cours des héros centre Simiane** |

|  |
| --- |
| **Mardi 23 Février 2021** : **La Candolle et son Aiguier \*\* La Penne sur Huveaune (13821)** |
| **Animateurs** : **C.Catanzaro** ; M. Boythias ; R.Gaggi |
| **Itinéraire** : la candolle, l aiguier crête des ouanes GR 2013 |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 450m / 4h30 de marche / 12 kms**. **Difficultés ; montée et descente dans éboulis** |
| **RV:** Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 9h30, parking bas de la mairie de la Penne sur Huveaune** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 25 Février 2021 : Le Tour du Massif de Marseilleveyre \*\*\* Marseille (13008)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; G.Tessonnier |
| **Itinéraire :** Cheminée rampante**,** Roche percée, Col de la selle, le Grand Malvallon, Calanque de Marseilleveyre, la calanque de la Mouline Callelongue- GR98/51 Sentier du Président  **Fiche technique : Dénivelé positif : 590m / 6h de marche/ 13kms**. **Difficultés: Montées et descentes raides, Eboulis** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 ;  **Départ à 9h30 de La Madrague de Montredon. (Terminus bus 19.20)** |

|  |
| --- |
| **Mardi 2 Mars 2021: Le Pont à la Coquille \*\* Bonnieux (84480)** |
| **Animateurs : C.Dinard** ; J.Gaucher ; Y. Canale |
| **Itinéraire :** Le Pont à la Coquille – La falaise de St Pons – Les Crests |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 450m / 4h de marche/ 13kms. Difficultés : Néant** |
| **RV** : Marseille **Go Sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15  **Départ à 10h du Parking de la Croix (en venant de Lourmarin par la D36 suivre la direction du parking sur la droite 1km avant Bonnieux)** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 4 Mars 2021 : Sainte-Victoire par la Brèche du Clapier \*\*\* Saint Antonin/Bayon(13100)** |
| **RANDO SPORTIVE**  **Animateurs** : **JL Neyssensas** ; P. Casteldaccia ; R.Gaggi  **Itinéraire :** La marbrière, pas du Clapier, le Signal, Pas du Moine, Pas de L’Escalette, Refuge Cézanne, Oppidum d’Untinos  **; Fiche technique** : **Dénivelé positif : 750m / 5h de marche/ 10 kms**.  **Difficultés : Passages difficiles avec les mains, très forte montée, passage en crête**  RV : Marseille **Go sport**: 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15  **Départ à 9h30 du parking des 2 Aiguilles, 500 mètres à l'Est de la Maison de la Sainte-Victoire** |

|  |
| --- |
| **Mardi 9 Mars 2021** : Le **Jas de Marquand \* Signes (83870)** |
| **Animateurs** : **C.Catanzaro** ; M. Boythias ; AM.Ridolfi |
| **Itinéraire** : jas de marquand, croisement du GR51, panorama, abri sous roche, carrière aven du jas de laure |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 300m / 4h de marche / 11 kms**. **Difficultés ; Néant** |
| **RV:** Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45 **Départ à 9h45 du parking du cuilleret à Siou Blanc** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 11 Mars 2021 : Les Belvédères de Méjean \*\*\* Ensues la Redonne (13210)** |
| **Animateurs : J.Gaucher ;** C.Dinard ; Y. Canale |
| **Itinéraire :** Les Caucarrières, Vallon du Pérussier, Signal ruiné (1° Belvédère), Sentier des douaniers, Méjean, Calanque des Figuières, Calanque des  Anthénors, Belvédère de Méjean, La Violette et le Carbonnier |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 500m/ 4h30 de marche/ 13 Kms**  **Difficultés : Passages escarpés, pierreux et caillouteux, Montagnes Russes avec montées raides, Escalier délicat.** |
| **RV** : Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 10h du Parking des Caucarrières**  **A Ensues la Redonne, prendre la direction de la Redonne. A environ 1km prendre, à gauche, chemin des Bourgailles, jusqu’au**  **parking des Caucarrières (1,3km)** |

|  |
| --- |
| **Mardi 16 Mars 2021 : Rougiers \*\* (83170)** |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; C.Catanzaro ; A. Ciranna ; M. Boythias |
| **Itinéraire :** Le Pey valier, la grosse colle |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 400m / 5h30 de marche/ 15,5kms**. **Difficultés : Longue montée** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 **Départ à 9h30 du parking situé à droite et à**  **environ 1,5 km avant Rougiers (sur la D1) en venant de Saint Zacharie)** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 18 Mars 2021: Le Faron \*\* Toulon (83000)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; G.Tessonnier ;C.Catanzaro |
| **Itinéraire:** Mémorial, direction fort St Antoine, les carrières, cabane St Vincent, fontaine, caserne, zoo, sentier des crêtes, Mémorial. |
| **Fiche technique: Dénivelé positif : 415m / 4h30 de marche/ 11 kms**. **Difficultés : Néant** |
| **RV:** Marseille **Go Sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30;  **Départ à 9h30 du Parking du mémorial du débarquement du mont Faron** |

|  |
| --- |
| **Mardi 23 Mars 2021** : **Les** R**uines de l’ancien village de Gémenos (13420) \*\*** |
| **Animateurs** : **C.Catanzaro** ; M.Boythias ; A. Ciranna |
| **Itinéraire** : vestige de l’ancien village, sommet du mont cruvelier, sentier des blés |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 550m / 5h de marche / 14 kms**.  **Difficultés ; forte montée au départ, petite escalade (aide des mains), sentier en balcon** |
| **RV:** Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45  **Départ à 9h 30 du parking haut de st pons, à droite au bout du parking** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jeudi 25 Mars 2021 : La Tour de Cauvin et les Dents de Roque** | **Forcade \*\* Gémenos (13420)** | |
| **Animateurs : JL Neyssensas**; C.Catanzaro | | |
| **Itinéraire :** Plan d’Aups, tour de Cauvin, plan des vaches, dents de Roque Forcade, col de Bertagne, Plan d’Aups | | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche/ 10,5 Kms.** |  | **Difficultés : Néant** |
| **RV :** Marseille **Go sport : 8h45** ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : **08h30** ; **Départ à 9h30** | **du** | **Parking de la Brasque au Plan d’Aups** |

|  |
| --- |
| **Mardi 30 Mars 2021 : Autour du Mont Gaussier \*\*\* St Rémy de Provence (13210)** |
| **Animateurs : C.Dinard** ; J.Gaucher; Y. Canale |
| **Itinéraire :** Lac du Peirou et la cheminée, les Antiques, le sentier des échelles du Mt Gaussier, les 2 trous, retour par le chemin des Espagnols |
| **F Fiche technique : Dénivelé positif : 500m/ 4h30 de marche/ 10Kms**  **Difficultés : Nombreux passages techniques et escarpés – Barreaux métalliques (sécurisés) dans la cheminée du Lac**  **et 3 échelles métalliques sous le Mt Gaussier (sécurisées)** |
| **RV** : Marseille **Go Sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h  **Départ à 9h45 du parking du lac-(sur la D5 en venant de Maussane, 500m après le site des Antiques prendre à gauche l’avenue Antoine de la Salle, direction Le Lac du Peirou, puis le chemin des Espagnols. Aller au bout de la route goudronnée et se garer au parking à droite 200m avant le lac)** |