*Association Provençale de Randonnées et d’Amitié*

# Siège social : Maison des Associations Place Evariste GRAS- La Ciotat Yves CANALE : 06 51 99 99 75

Adresse de gestion **:**

# 2 allée de la MUSCATELLE 13600 CEYRESTE

**Site internet :** [**http://apra13.fr**](http://apra13.fr/) **Mail :** **apra13apra@gmail.com**

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

**PROGRAMME des RANDONNÉES du 3e & 4e TRIMESTRE 2024**

 **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’’.**

**Chaque adhérent devra être équipé de chaussures de marche avec des semelles en bon état Dans le cas contraire le responsable de l’animation pourra refuser une prise en charge qu’il jugerait risquée**

**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 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**

**INFORMATIONS CLUB**

 **Séjour Randonnée à Mont Louis du 2 au 7 septembre (voir courrier spécifique)**

 **Assemblée générale du club à La Ciotat le samedi 21 septembre (voir courrier spécifique)**

 **Pour les animateurs : Prochaine réunion le Vendredi 13 décembre à Ceyreste**

|  |
| --- |
| **Mardi 17 septembre 2024: Tour Cauvin et Dents de Roqueforcade \*\* Plan d’Aups (83640)** |
| **Animateurs : J-L. Neyssensas** ; B. Luccioni |  |  |
| **Itinéraire :** La Brasque, Tour cauvin, plan des vaches, dents de Roqueforcade, col de Bertagne |  |  |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350 m / 3h30 de marche / 10 km**. **Difficultés : Néant RV** : Marseille **Go sport** ; 9h La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 9h**Départ à 10 h, chemin de la Brasque, Plan d’Aups** |  |  |
| **Jeudi 19 septembre 2024** : **Pierres gravées du Garlaban** \*\* **Aubagne (13400)** |  |  |
| **Animateurs : A. Ciranna** ; M. Boythias**Itinéraire :** Sentier Scolopendre, les pierres gravées du Garlaban, col du Garlaban, la grotte du Plantier |  |  |
| **Fiche technique : Dénivelés cumulés : 500m/4h30 de marche /12 km Difficultés : Néant** |  |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30**Départ à 9h30 du Puits de Raimu, ch. du Ruissatel à Aubagne**  |  |

|  |
| --- |
| **Mardi 24 septembre 2024 : La Croix de Bassan en A/R (sans les crêtes) \*\*\* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs : B. Luccioni ;** P. Casteldaccia ; D. Pflieger ; R. Gaggi |
| **Itinéraire :** Aqueduc, Vallon des Seignors, gouffre du Diable, Croix de Bassan, ancien Château de Saint jean |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 560m / 5h de marche / 9 km**.**Difficultés : Montée et descente longues et très raides (pente sup à 40% - Bâtons conseillés !) passages non exposés, la partie sommitale sur 40m est aérienne. Elle peut être impressionnante mais mais sans risque, si les consignes sont respectées****RV** : Marseille **Go sport** : 8h15 La Ciotat **Domaine de la Tour :** 8h15**Départ à 9h du Parking du Prieuré Saint Jean de Garguier ( GPS N43.31355° E5.61204° )** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 26 septembre 2024: La Beringuière \*\* St Anne d’Evenos (83330)** |
| **Animateurs : R. Gaggi** ; C. Bayard ; JP. Brousse |
| **Itinéraire :** La beringuiere, tête du vicaire, la capucine et son vallon |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 530 / 4h30 de marche / 11km**. **Difficultés : Longue montée RV** : Marseille **Go sport**; 8h15 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h45**Départ à 9h30 du parking sur la droite, sur la route D462, à 2 km du croisement avec la DN8** |

,

|  |
| --- |
| **Mardi 1 octobre 2024: Marseille \* (13001)** |
| **Animateurs : M. Achache** ; C. Mégard |
| **Itinéraire :** De Notre dame de la Garde au Pharo en passant par Malmousque |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 230m / 4h de marche / 12 km**. **Difficultés : Néant****RV** : La Ciotat **Domaine de la Tour ; 9h Départ à 10h00 sous l’ombrière du Vieux port de Marseille** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 3 octobre 2024: La Forêt des Cèdres par le Versant Nord du Luberon \*\*\* Lacoste (84480)** |
| **Animateurs : C.Dinard** ; J. Gaucher ; Y.Canale ; P. Casteldaccia |
| **Itinéraire :** La forêt des Cèdres – Le Belvédère des Portalas - La Roque des Blancs – Vallon de l’Aiguille |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 600m/ 5h de marche/ 14 Km Difficultés : Néant RV** : Marseille **Go sport**; 8h La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h**Départ à 10h du Parking de la Valmasque (Intersection D3 et D106) au sud de Lacoste****Coordonnées GPS : Lat : 43.817019 / Lon : 5.267264**r  |

|  |
| --- |
| **Mardi 8 octobre 2024 : le Mont du Marseillais \*\* Allauch (13190)** |
| **Animateurs : C. Bayard ;** M. Boythias ; B. Luccioni |
| **Itinéraire :** Mont du Marseillais, Grand Vallon, Table d’orientation |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 450 m / 5h de marche / 13 km**. **Difficultés : Descentes caillouteuses****RV** : Marseille **Go sport**; 8h45 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h15**Départ à 9h30 du Parc Départemental de Pichauris sur la D908**  |

|  |
| --- |
| **Jeudi 10 octobre 2024: Dans les pattes des moutons \*\* Éguilles (13510) PROMO** |
| **Animateurs : C. Mégard,** C. Bayard, M. Achache, R. Gaggi |
| **Itinéraire :** les Landons, les bories, bastide du Prêcheur, ruelles et vieux lavoir |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200 m / 4h de marche / 12 km Difficultés : Néant RV** : Marseille **Go sport** : **9h** La Ciotat **Domaine de la Tour : 8h45****Départ à 10h, parking de la salle Georges Duby, 60 av Paul Magallon**  |

|  |
| --- |
| **Mardi 15 octobre 2024 : De la Croix du Puget au Candelon \*\*\* Marseille (13009)** |
| **Animateurs : B. Luccioni;** A Cloteau ; G. Tessonnier |
| **Itinéraire :** Vallon Mestrallet, Croix du Puget, Candelon, Vallon de l’Herbe |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 650 m / 5h de marche / 10,5 km**.**Difficultés : caillasse, quelques montées et descentes raides, un passage, non exposé, avec usage des mains****RV** : Marseille **Go sport**; 8h15 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30**Départ à 9h du Parking du Col de la Gineste 13009 Marseille ( GPS : N43.24026° E5.45695° )** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 17 octobre 2024: Les Amaris \*\* Signes (83870)** |
| **Animateurs : R. Gaggi**, M. Boythias, A. Ciranna |
| **Itinéraire :** les amaris, vallon des croupatières, Danjean, l’Eouve Court, photos voltaïques, chibron |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche / 12 km**. **Difficultés : Longue montée, Descente raide sur terrain caillouteux****RV** : Marseille **Go sport**; 8h15 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30**Départ à 9h30 de la route de siou blanc 2km sur la gauche, parking derrière les poubelles**  |

|  |
| --- |
| **Mardi 22 octobre 2024 : Bord de mer et Vestiges Militaires \*\* Carro (13500)** |
| **Animateurs : C. Mégard,** C. Dinard, J. Gaucher, Y. Canale |
| **Itinéraire :** Anse de Bonnieu, Les Laurons, vestiges 1943/44, vigie, retour littoral |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 300 m / 4h de marche /12,5 km Difficultés : Néant RV** : Marseille **Go sport** : **8h45** La Ciotat **Domaine de la Tour : 8h00****Départ à 10h du parking front de mer, quai Jean Verandy à Carro**  |

|  |
| --- |
| **Jeudi 24 octobre 2024: L’oppidum du Piegu \*\* Rougiers (83170**) |
| **Animateurs : J. et G. Tessonnier ;** M. Garnier |
| **Itinéraire :** Rougiers, l’Oppidum de Piegu, fontaine de la Guillandiere, Le château de St Jean. |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 520m/5h30 de marche /15 km**. **Difficultés : Montées raides****RV** : Marseille **Go sport**; 8h30 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30**Départ à 9h30 du parking du 19 Mars 1962, près du stade**  |

|  |
| --- |
| **Mardi 29 octobre 2024: Sommet et tour du mont Caume \*\*\* Le Broussan (83330)** |
| **Animateurs : J-L Neyssensas ;** P. Solo **;** D. Pflieger**;** JP. Brousse |
| **Itinéraire :** Col du Corps de garde, sommet du Mont Caume, Bau du Midi, Versant nord du Mont Caume |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 880 m / 5h30 de marche / 13 km**. **Difficultés : Quelques longues montées, descente dans les éboulis.****RV** : Marseille **Go sport**; 8h La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h15 **Départ à 9h30 du Col du Corps de Garde, Evenos** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 31 octobre 2024: Le Plateau de la Caume \*\* St Rémy de Provence (13210)** |
| **Animateurs : C.Dinard** ; J. Gaucher ; Y.Canale |
| **Itinéraire :** Baume Brignolle – Pas de l’Aigle – Plateau de la Caume – Les 2 trous |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 400m / 4h de marche / 11 km****l’aide des mains****RV** : Marseille **Go sport**; 8h15 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h15**10h Parking de la Caume sur la D5 en venant de Maussane - coordonnées GPS 43.75636N – 4.83405E** |

|  |
| --- |
| **Mardi 5 novembre 2024: Bras, les Gouffres Bénis \*\* (83149)** |
| **Animateurs : M. Boythias,** R. Gaggi ; C. Bayard |
| **Itinéraire :** Le lavoir, les Plantiers, GR653A, les hautes Règues, Campanses, Chapelle St Etienne, les gouffres bénis,chapelle des Templiers |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 280 / 4H de marche / 14 km**. **Difficultés : Néant****RV** : Marseille **Go sport**;8h15 La Ciotat **Domaine de la Tour ; 8h15 Départ à 9h30 du parking Octave Gérard à Bras** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 7 novembre 2024 : Le Tour de la Calanque de Sormiou \*\*\* Marseille (13009)** |
| **Animateurs : A Cloteau** ; J-L Neyssensas ; M. Garnier |
| **Itinéraire** : Col de Sormiou, Crête de Sormiou, Col de l’Uï d’Aï, Plage, Baume de Lume, Baou Rond |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 600m / 7h de marche / 10 km**.**Difficultés ; Plusieurs passages imposent l’usage des mains, parcours technique en « montagne russe »** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 7h 45**Départ à 9h du Parking des Baumettes (Chemin de Morgiou) N 43.222718° / E 5.417696°** |

|  |
| --- |
| **Mardi 12 novembre 2024: Château Renard depuis Riboux \*\* (83105)** |
| **Animateurs : P. Solo ;** J-L Neyssensas ; C. Bayard |
| **Itinéraire : Le** Pé de la Colle, vallon du Trébuquet, Gd Ubac, Château Renard |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 240M /4h de marche / 12km**. **Difficultés : Montée soutenue au retour****RV** : Marseille **Go sport : 9h.** La Ciotat **Domaine de la Tour : 9h15 Départ à 10h du parking de Riboux** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 14 novembre 2024 : Les 4 Vallons, le Devenson, En Vau, Port Pin \*\*\* Cassis (13260)** |
| **RANDO SPORTIVE INSCRIPTION OBLIGATOIRE****Animateurs : A Cloteau** ; J-L Neyssensas |
| **Itinéraire** : Port Miou, La Gardiole, Sentier Bibi, Col du Devenson, Calanque de l’Oule, Belvédère d’en Vau, Calanque d’En Vau, Port Pin,Cacau Tracé Jaune |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 900m / 7h de marche / 18 km**.**Plusieurs montées et descentes raides, petites escalades faciles de Niveau II (montagne)****IBP 75** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h**Départ à 9h du Parking de la Presqu'ile de Port Miou ( Parking payant) N 43.21045° / E 5.523147°** |

**Ou au choix selon préférences**

|  |
| --- |
| **Jeudi 14 novembre 2024** : **Les Roques Hautes \* Le Tholonet (13100) PROMO** |
| **Animateurs : J. Gaucher** ; C.Dinard ; Y.Canale |
| **Itinéraire :** Le Toscan, Doudon, Réserve naturelle de la Ste Victoire, Vallon du Marbre |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 180m / 3h de marche / 8 km**. **Difficultés : Néant RV** : Marseille **Go sport** ; 9h00 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 9h**Départ à 10h30 du Parking du Toscan, 1,3km après le Tholonet, sur la gauche** |

|  |
| --- |
| **Mardi 19 novembre 2024: Dans les pas des Viticulteurs \*\* Trets (13530)** |
| **Animateurs : C. Mégard** ; A. Ciranna, R. Gaggi |
| **Itinéraire :** centre équestre, canal, tour des vignes, castrum St Michel, tour vieille ville |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 250m / 4h de marche / 12 km**. **Difficultés : Néant RV** : Marseille **Go sport : 9h** La Ciotat **Domaine de la Tour : 9h****Départ à 10h, parking de la gare, chemin du loup près supermarché Casino** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 21 novembre 2024** : Le **Broussan -Evenos \*\* (83330)** |
| **Animateurs : P. Casteldaccia** ; B. Luccioni ; M. Garnier |
| **Itinéraire :** Le Broussan- Vallon du Destrel-Cap Gros-Col du corps de Garde |
| **Fiche technique : Dénivelé positif: 480m / 4h30 de marche / 12 km**. **Difficultés :Longue montée sur chemin caillouteux RV** : Marseille **Go sport** ; 8h00 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h15 **Départ à 9h15 Parking du Broussan** |
| **Mardi 26 novembre 2024: Le Pilon du Roi \*\*\* Plan de Cuques (13380)** |
| **Animateurs : C. Bayard ;** P. Solo ; M. Achache |
| **Itinéraire :** Vallon de Mauvelle, Caban, Pilon du Roi, Source des ouides |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 650m / 6h de marche / 14 km**.**Difficultés : Longue montée, Passage avec échelle sur 3m****RV** : Marseille **Go sport : 8h15** La Ciotat **Domaine de la Tour : 8h45****Départ à 9h, au bout du ch. de la Grave, quartier de la Montade à Plan de Cuques** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 28 novembre 2024 : Riboux \*\* (83105)** |
| **Animateurs : Y. Canale** ; J.Gaucher ; C.Dinard |
| **Itinéraire : l**e poulet - four à cade - le jas de sylvain - le jas de Frédéric ancienne bergerie - le puits d arnaud |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 425m/ 4h30 de marche/ 12,5 km**. **Difficultés : Néant** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 9h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h15 **Départ à 10h du Parking de Riboux** |

|  |
| --- |
| **Mardi 3 décembre 2024 : Le Montounier – Chapelle st André \*\* Ceyreste (13600)** |
| **Animateurs : P. Casteldaccia;** P. Solo ; M. Achache |
| **Itinéraire :** Grand Caunet-Le moutonnier-Cabanon des Gardes -des Marquis |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 450 / 5h00 de marche / 14 km**. **Difficultés : Longue Montée****RV** : Marseille **Go sport** ; 8h00 La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h15 **Départ à 9h00 Parking Grand Caunet** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 5 décembre 2024 : le Petit Tuny \*\*\* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs : J. et G. Tessonnier ;** R. Gaggi ; B. Luccioni**Itinéraire :** Château de St-jean, Vallon des Seignors, la tête de Roussargues, le refuge du petit Tuny, le Vallon ST-Clair**.** |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 630 m / 6h de marche / 14 km**. **Difficultés : Montée raide et longue****RV :** Marseille **Go sport**; 8h30 La Ciotat **Domaine de la Tour ; 8H30 Départ à 9h15 du Parking du prieuré de St Jean de Garguier sur la D43d**  |

|  |
| --- |
| **Mardi 10 décembre 2024: Le pavillon du Roy René \* Gardanne (13041) PROMO** |
| **Animateurs : M. Boythias,** R. Gaggi**,** C. Bayard |
| **Itinéraire :** Etang de Gardanne, les norias, le Pavillon du Roy René ; vallon du Portalier, Valabre, la Cremade |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200 / 3h de marche / 10 km**. **Difficultés : Néant RV** : Marseille **Go sport**; 9H La Ciotat **Domaine de la Tour ; 8h45****Allée du Gymnase, près de l’étang de Gardanne Fontvenelle**  |

|  |
| --- |
| **Jeudi 12 décembre 2024: Le Mont Saint Cyr \*\*\* Marseille (13011)** |
| **Animateurs : M. Achache** ; C. Bayard ; JP. Brousse ; Pierre Casteldaccia |
| **Itinéraire :** Mont Saint-Cyr et Croix de Saint Marcel par le vallon de la Barasse |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 600m / 6 h de marche / 12 km**. **passages avec les mains - broussailles****RV** : La Ciotat **Domaine de la Tour ; 8h****Parking juste après le 91 Chemin de la barrasse 13011 GPS N 43.280859° / E 5.481132°**  |

|  |
| --- |
| **Mardi 17 décembre 2024**: **Regroupement du club au Cabanon des Gardes****(voir courrier spécifique)** |