ssociation Provençale de Randonnées et d’Amitié

# Siège social : Maison des Associations Place Evariste GRAS- La Ciotat Yves CANALE : 06 86 48 61 50

Adresse de gestion **:**

# 2 allée de la MUSCATELLE 13600 CEYRESTE

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

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

**TRIMESTRE 2023**

**1e**

**PROGRAMME des RANDONNÉES du**

##  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**

**INFORMATIONS CLUB**

 **Gâteau des Rois de l’APRA, le 12 Janvier 2023 ( courrier spécifique**)

 **Séjour Raquettes /Ski à Montgenèvre du 13 au 17 Mars 2023 (courrier spécifique)**

 **Pour les animateurs : Prochaine réunion le Vendredi 3 Mars 2023 à Ceyreste**

|  |
| --- |
| **Mardi 10 Janvier 2023 : Font Blanche \*\* Ceyreste (13600)** |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; A. Ciranna ; M. Boythias |
| **Itinéraire :** pinval, tête de nige, vallon de carafabarre de fond blanche |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 400m / 4h de marche/ 12kms**.  **Difficultés : Quelques pierriers dans les montées et descentes dont une assez importante** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h  **Départ à 9h30 du Parking de font blanche, route d3d entre col de l’Ange et grand Caunet** |
|  |
| **Jeudi 12 Janvier 2023 GATEAU DES ROIS de L’APRA (courrier spécifique)** |

|  |
| --- |
| **Mardi 17 Janvier 2023: Ravin des Infernets et de la Coutronne \*\* Auriol (13390)** |
| **Animateurs : JL Neyssensas** ; R.Gaggi **;** P.Casteldaccia |
| **Itinéraire:** Glacière des Encanaux, Grotte des infernets, ravin de la Coutronne, ravin des Infernets, source des Encanaux. |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 500m / 5h de marche/ 10Kms**. **Difficultés : Passages glissants** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 8h45  **Départ à 9h 30 du Parking au début du chemin des Encanaux sur la D45a, à la sortie d’Auriol**  **Plan d’Aups** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 19 Janvier 2023 : La Tête du Douard \*\*\* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs : A.Cloteau**; JL Neyssensas |
| **Itinéraire :** Gorges de La Petite Sainte Baume, les Quatres Termes, Tête du Douard |
| **Fiche technique** : Dénivelé positif : **580m/ 5h de marche/ 10 Kms**  **Difficultés : Plusieurs montées et descentes raides sur terrain caillouteux, mains utiles par endroit** |
| **RV :** Marseille Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 8h45  **Départ à 9h30 du Parking devant le Domaine de la GEM sur la D8n** |

|  |
| --- |
| **Mardi 24 Janvier 2023 : Le Tour de Saragousse \* Rognac (13340)** |
| **Animateurs : M. Boythias** ; **R.Gaggi** |
| **Itinéraire** : Fontaine de l’Oule, plaine de Maroc, le jas d’Arbaud, GR Marseille 2013, la croix de Rognac |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 210m / 4h de marche/ 11 kms**. **Difficultés : Petite montée raide** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 ;  **Rassemblement à 9h45 parking aldi à la sortie de l’autoroute, ou 10h au parking près de la citerne, en haut du chemin**  **de Saragousse, au-dessus de Rognac** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 26 Janvier 2023 : Traversée de Marseilleveyre \*\*\* Marseille (13008)** |
| **Animateurs : A. Cloteau**; JL Neyssensas |
| **Itinéraire** : Fortin des Goudes, Béouveyre, Sommet de Marseilleveyre, Col de La Selle, Sommet Ouest de l'Homme Mort, Les 3 Arches, Col de la Galinette, Ancien Sémaphore |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 800m / 6h de marche/ 10 kms**.  **Difficultés : Plusieurs montées et descentes raides sur terrain caillouteux, Passages avec chaînes, mains utiles par endroit** |
| **RV :** Marseille Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 8h30 ; **Départ à 9h30 du Parking des Goudes** |

|  |
| --- |
| **Mardi 31 Janvier 2023 : Les Brusquières \*\* La Ciotat (13600) PROMO** |
| **Animateurs : P. Solo ;** P.Casteldaccia |
| **Itinéraire :** Pont de la bécasse, l’Homme mort, les Brusquières pin de Garlaban |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 290m / 4h de marche / 13 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour ; 9**h45 **Départ à 10h du Parking du Pont de la bécasse sur la D559 (parking sur la gauche en venant de La Ciotat, environ 2,5kms après le rond-point de la locomotive)** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 2 Février 2023** : **Des Lecques à Bandol \* Saint Cyr/Mer (83270)** |
| **Animateurs** ; **Y.Canale** ; P. Canale ; C. Dinard ; J.Gaucher |
| **Itinéraire :** Don Bosco, Sentier des vignes, Port d’ALON, Calanque des engraviers |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 250m / 3h30 de marche / 10 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 9h **Rassemblement à 9h30 au parking du Port de la Madrague** |

|  |
| --- |
| **Mardi 7 Février 2023 : Le Pilon St Clément \*\*\* Belgentier (83310)** |
| **Animateurs : P.Casteldaccia** ; JL Neyssensas ; P. Solo |
| **Itinéraire :** Vallon st Michel, Pas de Truclis, Pas de Riquier, Pilon st Clément |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 800m/ 5h30 de marche/ 13Kms Difficultés : Passage en crête, Longue Montée** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15 **Départ à 9h30 du Parking de la Poste à Belgentier** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 9 Février 2023 : Une Côte Bleue avec Collines \*\* Sausset les Pins (13960) PROMO** |
| **Animateurs : C.Mégard** ; C Dinard ; J.Gaucher ; **Y**.Canale |
| **Itinéraire :** tracé côtier le long de Anses de Sausset, montée au domaine de Valestéloué, tour de guet, vallon de l’Isle, roselière du Grand Vallat |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h30 de marche / 14 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30  **Départ à 10h du parking de l’Anse du Grand Nid au carrefour de la route de la Couronne (D49) et de l’avenue des Peupliers** |

|  |
| --- |
| **Mardi 14 Février 2023 : Le Garlaban et la grotte du papé \*\*\* Aubagne (13400)** |
| **Animateurs : M. Boythias** ; R.Gaggi; C. Catanzaro |
| **Itinéraire** : Pas des Fers, source de Barquieu, le col du Tubé et descente par le côté est du Garlaban |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 600m / 5h de marche/ 13 kms**.  **Difficultés : Une longue montée assez raide, chaine pour descendre à la source de Barquieu,** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h  **Regroupement place Supermarché Casino du Pin Vert, avenue Roger Salengro, à Aubagne, à 9h30** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 16 Février 2023: Le Tour de la presqu’ile de Giens \*\* Giens (83400)** |
| **Animateurs : P.Casteldaccia** ; A. Ciranna |
| **Itinéraire :** Sentier du Littoral, Plage des Darboussières, la Madrague |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 350m/ 4h30 de marche/ 12Kms Difficultés : Passages Caillouteux et Montagnes Russes** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h 15; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 ; **Départ à 9H45 Parking 335 Avenue René de Knyff, devant le Mas Redouna** |

|  |
| --- |
| **Mardi 21 Février 2023 : Le Pas de la Demi-Lune \*\*\* Marseille (13008)** |
| **Animateurs :** JL **Neyssensas ;** P. Solo **;** P.Casteldaccia ; A. Cloteau |
| **Itinéraire** : Grottes de l’ours, de Saint Michel d’eau douce, de l’ermite, pas de la demi-lune, col de la galinette, calanque de Marseilleveyre |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche/ 8 kms**.  **Difficultés : Passages avec les mains, sentier vertigineux, en corniche étroite** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h 15 **Départ à 9h30 du Parking de Callelongue** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 23 Février 2023 : Les Pierres Tombées par le chemin des douaniers \*\* Le Rove (13740)** |
| **Animateurs : G. Tessonnier**, J. Tessonnier ; P.Casteldaccia |
| **Itinéraire :** Vallon du coucourdier- plage de Figuerolles- Vallon des fontêtes |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 360m/ 4h de marche/ 10,5kms Difficultés : deux passages abrupts** |
| **RV** Marseille **Go Sport** : 8h 30; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h 30  **Départ à 9h45 du parking des écoles, chemin des fenouillères au Rove** |

|  |
| --- |
| **Mardi 28 Février 2023 : Les Rochers de Baudes \*\* Robion (84440)** |
| **Animateurs : C. Dinard** ; J.Gaucher; **Y**.Canale  **Itinéraire :** Source du Boulon, les rochers de Baude, le crane du Colombier, l’Aiguille  **Fiche technique : Dénivelé positif : 400m / 3h30 de marche/ 10kms**.  **Difficultés : court passage en montée pouvant nécessiter l’aide des mains RV :** Marseille **Go Sport** : 8h 15; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15 ;  **Départ à 10 du Parking Théâtre de verdure (à l’est de l’église) Centre Historique de Robion** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 2 Mars 2023** : **Mazaugues, à la recherche des Arches Perdues \*\*\* (83136)**  **Animateurs : R.Gaggi** ; A. Ciranna |
| **Itinéraire :** La petite Colle Plateau d'Anis Caucadis Vallon des thuyas |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 590m / 5h30 de marche/ 15kms**. **Difficultés : forte montée au départ** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 9h30 du Parking sur la gauche, 4 kms en venant de la Roquebrussanne****Mazaugues et 1kms 500 sur la droite en venant de Mazaugues**  **la Roquebrussanne** |

|  |
| --- |
| **Mardi 7 Mars 2023 : La Chapelle de Valveine depuis St Zacharie \*\* (83640)** |
| **Animateurs : P. Solo ;** P. Casteldaccia |
| **Itinéraire :** Vallon de l’Espagnol, GR9A, clos de Barry, chapelle de Valveine la Jolie, La Gantesse |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 320m / 4h de marche/ 13kms Difficultés : Montée caillouteuse** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45 ;  **Départ à 9h30 du parking (A la sortie de ST Zacharie sur la D560 bifurquer à gauche vers la zone commerciale de La Foux. Le parking se trouve à droite, après 400m de piste en direction du camping.)** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 9 Mars 2023 : Le Mont Puget par l’aiguille Guillemin \*\*\* Marseille (13009)** |
| **Animateurs : M. Boythias** ; R.Gaggi; C. Catanzaro |
| **Itinéraire** : Aiguille Guillemin, Col de la Candelle, GR 51-98, retour sous les falaises de Luminy |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 650m / 5h de marche/ 12 kms**.  **Difficultés : forte montée avec l’aide des mains, descente dans éboulis (terrain des Calanques)** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45 ; **Départ à 9h30 du Col de la Gineste** |

|  |
| --- |
| **Mardi 14 Mars 2023 : La Couronne de Charlemagne \*\* Cassis (13260) PROMO** |
| **Animateurs : C.Catanzaro** ; J. Gaucher |
| **Itinéraire :** Vallon de la bécasse, GR 51&98, baou de la saoupe, falaise de Soubeyranes, Couronne de charlemagne, jas du président (ruine) |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche/ 12kms**. **Difficultés : Néant** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h30  **Regroupement au « rondpoint de belle fille », sur la D 559a, direction Cassis à 9h45** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 16 Mars 2023 : Au Pied de la Ste Victoire \* Saint Antonin sur Bayon (13100)** |
| **Animateurs : J. Gaucher** ; C.Mégard |
| **Itinéraire :** Autour de St Antonin sur Bayon |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200m / 3h de marche/ 9 kms. Difficultés ; Néant** |
| **Départ:** Marseille **Go Sport** : 9h15 ; **Domaine de la Tour** : 9h15  **Départ à 10h30 du Parking de la maison de la Ste Victoire (sur la D17 à St Antonin/Bayon)** |

|  |
| --- |
| **Mardi 21 Mars 2023 : Le Pic de Brancaille \*\* Plan d’Aups (83640)** |
| **Animateurs : A. Ciranna** ; R.Gaggi |
| **Itinéraire :** le Canapé, Pas de la Cabre, Côte ouest de la Ste Baume, Pic de Brancaille |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 450m / 4h30 de marche / 11 kms**. **Difficultés ; Descente raide**  **RV** : Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 **Départ à** 9**h45 de l’hôtellerie de la Ste Baume** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 23 Mars 2023 : Le Jas de Ligoures \*\* Venelles (13770)** |
| **Animateurs : J. Gaucher** ; C. Dinard ; Y. Canale  **Itinéraire :** Ancien canal du verdon, Aqueduc de Parrouvier, Barre de l’Abeya, Vallon du Puits, Jas de Ligoures, Le Lauvas  **Fiche Technique : Dénivelé positif : 350m/ 4h30/ 15 kms Difficultés ; Passages Escarpés sur les bords du canal RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 10h Parking Collet Blanc Prendre l’A51 jusqu’à Venelles, puis la D13a jusqu’à l’intersection avec la d63b.**  **A l’intersection prendre à gauche, Parking à 1,6 Km sur la droite** |

|  |
| --- |
| **Mardi 28 Mars 2023** : **Le Trou du Vent par le Vallon de l’Aigle \*\*\* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs : G. Tessonnier**, J. Tessonnier ; JL Neyssensas |
| **Itinéraire :** Col du Cros, Col de Bertagne, Col du Fauge, Col de l’Aigle, Falaise de Cugens, Trou du Vent, Pas de Cugens, Grande Baume |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 660m/ 6h/ 12 kms** |
| **Difficultés ; longues montées à fort dénivelé, Descentes escarpées nécessitant parfois l’aide des mains, Passages vertigineux**  **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 ;  **Départ à 9h30 du Parking sur route de l’Espigoulier devant le panneau « citerne 559»** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jeudi 30** | **Mars 2023 : Des Moulins à la Meunerie Romaine \*\*** | **Fontvieille (13990)** |
| **Animateurs : C. Dinard** ; J. Gaucher ; Y.Canale | | |
| **Itinéraire :** Les Moulins de Daudet – La Meunerie romaine et l’aqueduc – les anciennes carrières de pierre – le château Montauban – visite de la vieille ville  avec ses maisons semi-troglodytes, sa tour des Abbés, son lavoir et sa fontaine historique **-** | | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 300m/4h30 de marche/ 14,5 kms**. **Difficultés : Néant.** | | |

Responsable Licences Pierrette CANALE