Association 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/)[**apra13apra@gmail.com**](mailto:apra13apra@gmail.com)

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

**TRIMESTRE 2023**

**2e**

**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**   **Séjour Randonnée à Mont Louis du 5 au 10 Juin 2023 (voir courrier spécifique)**   **Fête du Club au Billardier, à Tourves, le 16 Juin 2023 (voir courrier spécifique)**   **Pour les animateurs : Prochaine réunion le Vendredi 30 Juin 2023 à Ceyreste** |

|  |
| --- |
| **Mardi 4 Avril 2023 : Tour Cauvin et Dents De Roque Forcade \*\* Plan d'Aups (83640)** |
| **Animateurs : JL Neyssensas ;** P. Casteldaccia **;** P. Solo |
| **Itinéraire**: Plan d’Aups, Tour de Cauvin, Dents De Roque Forcade, Plan des vaches, 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** : 8h45 ; **Départ à 9h45 du Parking de la Brasque au Plan d’Aups** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 6 Avril 2023 : L’Aiguebrun et la Baume de l’eau \*\* Buoux (84480)** |
| **Animateurs : C Dinard** ; J. Gaucher ; Y. Canale |
| **Itinéraire :** Vallon de l’Aiguebrun – la Baume de l’eau – GR 9 |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche / 12 kms**. **Difficultés ; Néant**  **RV** : Marseille **Go Sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15  **Départ à 10h du Lieu-dit Les Seguins –sur D943 LOURMARIN / APT, à droite D113 direction BUOUX –après 1.5km à droite direction Les Seguins – dernier parking sur la droite avant le gite des Seguins** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mardi 11 Avril 2023 : Les Crêtes de l’Estret** | **\*\*** | **Marseille (13009)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; P. Solo | | |
| **Itinéraire :** Vallon de Chalabran, Col Ricard, Puits de Cancel, Vallon de Ste Marthe, Mont Puget, Crête de l’Estret | | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 500m /4h30 de marche/ 13 kms**.  **Difficultés** : **Eboulis Passage nécessitant l’aide des mains** | | |
| **Départ :** Marseille **Go Sport**: 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45 | **Départ à 09h30 du Parking de Carpiagne** | |

|  |
| --- |
| **Jeudi 13 Avril 2023 : La Grotte du Croupatier et l’Oppidum \*\* Châteauvallon (83190)** |
| **Animateurs : A. Ciranna** ; C.Catanzaro ; R.Gaggi ; Martine Boythias  Itinéraire : L’oppidum. Barre de taillant. Capéou gros. Grotte du Croupatier. Grotte de chello |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 500m / 4h30 de marche/ 12 kms**.  **Difficultés ; Montée raide. Passages avec les mains. Longue descente** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15 **Départ à 9h30 du Théâtre de Châteauvallon** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mardi 18 Avril 2023 : Le Col du Fauge depuis Riboux \*\*\* Riboux (83105)** |  |
| **Animateurs : P. Solo ;** Y. Canale **;** P. Casteldaccia |  |
| **Itinéraire :** le poulet, four à cades, GR98, col du Fauge, pic de Bertagne (AR), col de l’Aigle Jas de Fréderic, jas de Sylvain |  |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 550m / 5h de marche / 15 kms**.  **Difficultés : Montée et Descente raides et caillouteuses, Lapiaz sur les crêtes**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ; 9**h **Départ à 9h30 du Parking de Riboux** |  |

|  |
| --- |
| **Jeudi 20 Avril 2023 : La Calanque de Méjean \*\* Ensues la Redonne (13210)** |
| **Animateurs : J. Gaucher** ; C. Dinard ; Y. Canale  **Itinéraire : Violette et le Carbonnier, table d’orientation, Signal ruiné, Sentier des douaniers, Grand Méjean, Vallon de Méjean Fiche Technique Dénivelé positif : Dénivelé positif : 380m/ 4h00/ 10 kms**  **Difficultés ; Passages escarpés et glissants, souvent sécurisés**  **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 10h00 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 25 Avril 2023 : Bol d’air à Bouc bel Air** \* **(13320) PROMO** |
| **Animateurs : C.Mégard** ; R.Gaggi ; M. Boythias |
| **Itinéraire :** carraire du moulin, vallon du Pegot, secteur boisé avec panoramas, chemin le long des jardins d’Albertas, visite commentée du centre ancien |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200m / 3h30 de marche / 10 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h45  **Départ à 10h du parking de l’école des Pins à Bouc Bel Air, à gauche après le n°13 Carraire du moulin ; gps 43.451939, 5.417825** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 27 Avril 2023** : **Le Pain de Munition \*\* Pourrieres (83910)** |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; A. Ciranna ; M. Boythias |
| **Itinéraire :** le puits de la palière, le pain de munition, oppidum, gourd de la tune |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 380m / 4h de marche/ 14 kms**. **Difficultés : Passage nécessitant l’aide des mains** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45  **Regroupement devant le cimetière de Pourrieres à 9h45** |

|  |
| --- |
| **Mardi 2 Mai 2023 : L’Hermitage de St Gens \*\*\* Saumane (84800)** |
| **Animateurs : C Dinard** ; J. Gaucher ; Y. Canale |
| **Itinéraire :** GR de pays – Rochers rouges – Hermitage de St Gens – GR 91 – Tour de guet – la Mondote |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 600m / 4h30 de marche / 13 kms**. **Difficultés ; Néant**  **RV** : Marseille **Go Sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h  **Départ à 9h45 du Parking à l’entrée du village de Saumane (autoroute A7, sortie Cavaillon, puis suivre Apt, Fontaine de Vse)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jeudi 4 Mai 2023: Le Mont Faron \*\*** | **Toulon** | **(83000)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; R.Gaggi | | |
| **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 9 Mai 2023: Col de l'Espigoulier \*\* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs** ; **A. Ciranna,** M. Boythias  **Itinéraire ;** Falaise de la Galerie et de la Grande Tête, sentier du col de l'Espigoulier  **Fiche Technique Dénivelé positif : 400m/ 4h30de Marche/12 Kms Difficultés sentier tortueux et pierreux RV :** Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 8h30 **Départ à 9h30 Parking du parc de St Pons** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 11 Mai 2023: Les Béguines et le Saint Pilon \*\*\* Plan d’Aups (83640)** |
| **Animateurs : P. Casteldaccia ;** J. Tessonnier |
| **Itinéraire :** Sentier merveilleux, le Paradis, Pas de l’Aï, Signal des Béguines, Col du St Pilon |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 740m / 6h00 de marche / 16 kms**.  **Difficultés : Parcours Difficile, Longue montée sur sentier caillouteux** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 8h **Départ à 9h00 du Parking de l’ Hostellerie de la Ste Baume** |

|  |
| --- |
| **Mardi 16 Mai 2023 : Le Sentier du littoral depuis La Londe les Maures \*\* (83250)** |
| **Animateurs : P. Solo ;** Y. Canale ; J.Gaucher |
| **Itinéraire :** le**s plages** du Pellegrin, de Léoube, de l’Estagnol, port de la Vignasse et retour |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 90m / 3h30 de marche / 14 kms**. **Difficultés : portions de sentier ravinées, racines**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ; 8**h30 **Départ à 10h du Parking (gratuit) de la plage de l’Argentière** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 18 Mai 2023 : Velaux, son oppidum Celte, sa colline, son vieux village \*\* (13880) PROMO** |
| **Animateurs : C.Mégard** ; C Dinard ; J. Gaucher ; Y.Canale |
| **Itinéraire :** parcours de santé, oppidum de Roquepertuse avec ses tableaux explicatifs, colline St Propice, petits sentiers, visite du Velaux historique |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 450m / 5h de marche avec visite du village / 10 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30  **Départ à 10h du parking du parcours de santé de Velaux chemin du moulin (à la suite de l’avenue jules Andraud où**  **est le stade) GPS 43.52709, 5.26685** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mardi 23 Mai 2023 : Le Gros Cerveau, Les Grès de St. Anne, Le Val d’Aren \*\*\* Le Castellet (83330)** |  |
| **Animateurs : Alain Cloteau** ; Jean-Luc Neyssensas; P. Solo |  |
| **Itinéraire :** GR51, Ouvrage de la Pointe, Grotte du Garou, Ouvrage du Gros Cerveau, Grès de St. Anne, Val d’Aren |  |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 800m / 7h de marche / 14 kms**.  **Difficultés ; Plusieurs montées et descentes raides sur terrain alpin ??, mains utiles par endroit** |  |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15 **Départ à 9h de l’entrée Carrière du Val d’Aren** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jeudi 25 Mai** | **2023 : Le Bas de la Sainte Baume \* Plan d’Aups (83640)** |  |
| **Animateurs : C.Catanzaro** ; M. Boythias | | |
| **Itinéraire :** l’Hostellerie, le canapé ; bouches quinte, ginier, vallon betton, chemin des braconniers | | |
| **Fiche technique : Dénivelés cumulés : 230m/ 4h de marche/ 10 km Difficultés : Néant** | | |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45 **Départ à 10h du Parking de l’Hostellerie de la Ste Baume** | | |

|  |
| --- |
| **Mardi 30 Mai 2023** : **Le Musée de la Légion \*\* Puyloubier (13114)** |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; M. Boythias; A. Ciranna |
| **Itinéraire :** La Tuilerie, ch. de la palière, vallon de la dispute, collet de la dispute, plaine des berges, domaine du capitaine D'Anjou,  visite du musée de la légion |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche/ 12,5 kms**. **Difficultés : Néant** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h **Départ à 10h du parking du musée de la légion** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 1 Juin 2023 : Le Mont Julien \*\* Le Logis Neuf (13190) PROMO** |
| **Animateurs : M. Boythias ;** R.Gaggi; A. Ciranna |
| **Itinéraire :** Vallon de la Vache, Vallon de Figuières, le Mt Julien retour par le dessus du Ratier |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 430m / 4h30 de marche/ 10,5 Kms.**  **Difficultés: longue montée avec petits passages à escalader** |
| **RV : Marseille Go sport : 8h45 ; La Ciotat Domaine de la Tour : 8h30 ;**  **Départ à 9h30 du Vallon de la Vache au logis Neuf à ALLAUCH.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **M** | **ardi 6 Juin 2023 : La Source des Orris \*\* La Roquebrussanne (83136)** |  |
| **Animateurs : C.Catanzaro** ; J. Gaucher | | |
| **Itinéraire :** chapelle ND-pas de nible ; les 3 fontaines ; jas d’Emilien ruine ; retour par la source d’es Orris | | |
| **Fiche technique : Dénivelés cumulés : 364m/ 4h de marche/ 11km Difficultés : longue montée** | | |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 **Départ Parking entrée de la Roquebrussanne à 10h** | | |

|  |
| --- |
| **Jeudi 8 Juin 2023 : Le Jas de Marquand, La Limate, Siou Blanc \*\* Signes (83330)** |
| **Animateurs : C.Catanzaro** ; J. Gaucher |
| **Itinéraire :** la daumase, la guicharde , la limate ,le clos des bois , vallon de l infren |
| **Fiche technique : Dénivelés cumulés : 300m/ 4h de marche/ 12km Difficultés : montée et descente longue** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 **Départ à 10h de la route de siou blanc à la citerne SGS 20**  **(le téléphone ne passe pas)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mardi 13 Juin 2023 : De Gréoux-les-Bains au Lac d'Esparron** | **\*\*\*** | **Gréoux les Bains (04800)** |
| **Animateurs : JL Neyssensas ;** P. Solo ; J.Gaucher | | |
| **Itinéraire**: Puits de Pellas, bois du Défens vieux, lac d’Esparron, ancien canal du Verdon, chapelle N.D. des Œufs. | | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 600m / 6h de marche/ 18 kms**. | **Difficultés : Montées raides** | |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h ;  **Départ à 9h45 de la Route du lac, Gréoux les Bains (43.747069, 5.896717)** | | |

|  |
| --- |
| **Jeudi 15 Juin 2023: Ste Victoire entre eaux et forêt \*\* St Marc Jaumegarde (13100)** |
| **Animateurs : J.Gaucher ;** Y.Canale ; R.Gaggi  **Itinéraire :** Les Infernets, la Petite mer, Doudon, Vallon du marbre, Barrage du Bimont  **Fiche Technique : Dénivelé positif : 400m/ 4h de Marche/ 12kms Difficultés : Néant**  **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 ; **Départ à 10h du Parking du Barrage du Bimont** |