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/) **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)**

**PROGRAMME des RANDONNÉES du 3e & 4e TRIMESTRE 2023**

#  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 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**

 **Forum des associations de Ceyreste le Dimanche 3 septembre (le matin)**

 **Séjour à St Michel l’Observatoire du Mercredi 6 au Vendredi 8 Septembre (voir courrier spécifique)**

 **Forum des associations de la Ciotat le samedi 9 septembre (toute la journée)**

 **Assemblée générale du club à La Ciotat le Vendredi 15 Septembre (voir courrier spécifique)**

**** **Pour les animateurs : Prochaine réunion le Vendredi 1 Décembre à Ceyreste**

|  |  |
| --- | --- |
| **Mardi 19 Septembre 2023 : Des collines, 2 étangs et la ville historique \*\* Istres (13800)** | |
| **Animateurs : C.Mégard** ; C Dinard ; J. Gaucher ; Y.Canale ; M.Achache |  |
| **Itinéraire :** Pinède du plateau de Deven, centre historique (Notre Dame du Beauvoir, table d’orientation etc ….) étang de l’olivier, sentier des  dinausaures, le long de l’étang de Berre, port du Ranquet **.** | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 300m / 5h de marche avec visite du centre historique/ 14 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h  **Départ à 10h du parking allée des pins à côté du centre équestre Le Deven, au nord de la plage du Ranquet**  **GPS : 43.4767, 4.9980** |  |
| **Jeudi 21 Septembre 2023 : Des Sablettes à Saint Mandrier \*\* La Seyne sur Mer (83500)** |  |
| **Animateurs : A. Ciranna** ; M. Boythias ; R.Gaggi ; JP.Brousse |  |
| **Itinéraire :** Port de Saint Elme, Plage Ste Asile, Pin Rolland, Saint Mandrier et retour par la corniche… |  |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 300m/ 4h de marche/ 10 Kms**. **Difficultés : Néant** |  |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45; **Départ à 9h45 du Parking des Sablettes** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mardi 26 Septembre 2023 : Les Basses Gorges du Verdon \*\* Quinson (04500)** |  |
| **Animateurs : JL Neyssensas ;** P. Solo ; M. Garnier |  |
| Itinéraire: Quinson, ancien canal du Verdon, chapelle sainte Maxime, la draille des vaches, Quinson |  |
| Fiche technique : **Dénivelé positif : 300m / 3h30 de marche/ 10 kms**. **Difficultés : petite montée raide** |  |
| **RV** : Marseille **Go sport**: 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h  **Départ à 10h du parking de Quinson (à gauche après le pont sur le Verdon)** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jeudi 28 Septembre 2023 : Nans les Pins \*\* (83860)** |  |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; M. Boythias ; A. Ciranna ;C.Bayard |  |
| **Itinéraire :** La chapelle notre dame de la miséricorde, le vieux Nans, Ste croix, jas de boyer, collet de fouque, vallon de castelette, viantelette le beauvais | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 400m / 4h30 de marche / 15 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h45 **Départ à 9h30 du Parking Municipal de la Ferrade à Nans** | |

|  |
| --- |
| **Mardi 3 Octobre 2023 : Les Trois Forts \*\* Le Pradet (83220)** |
| **Animateurs : P. Solo ;** P. Casteldaccia |
| **Itinéraire :** port des Oursinières, ancienne mine de cuivre, fort de la Gavaresse, fort de la Colle noire, fort de la Bayarde, plage de la Garonne |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 490m / 5h de marche / 14 kms**. **Difficultés : montée courte mais très raide**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h15 ; **Domaine de la Tour ;** 8h30 **Départ à 10h du Parking, plage de la Garonne au Pradet** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 5 Octobre 2023 : Pic de Bertagne \*\*\* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs : P. Casteldaccia** ; J. Tessonnier ; M. Garnier |
| **Itinéraire**: Parc de st Pons, Barre du Pin de Simon, Grande Baume, Pic de Bertagne, |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 920m / 6h de marche/ 15 kms**.  **Difficultés : Parcours difficile- Forte Montée et Descente dans chemin caillouteux** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15 **Départ à 9h du Parking de St Pons (Haut)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mardi 10 Octobre 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 / 4h de marche/ 12kms**.  **Difficultés : court passage en montée pouvant nécessiter l’aide des mains. Passages érodés en descente** | |
| **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** |  |

**Animateurs : C Catanzaro**; A. Ciranna ; R.Gaggi ; J. Gaucher

**Itinéraire :** GR, l’aven du châtaignier, carrière, l impluvium, pyramide de Cassini

**Fiche technique : Dénivelé positif : 200m / 4h30 de marche/ 14 kms**. **RV :** Marseille **Go sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30

**Difficultés : Néant**

**Départ à 9h30 de l’abri de Siou Blanc**

**Jeudi 26 Octobre 2023: L’Aven du Châtaignier vers la Pyramide de Cassini \*\* Signes (83127)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jeudi 12 Octobre 2023 : Le Col des Seigniors \*\* Auriol (13390)** |  |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; A. Ciranna ; M. Boythias |  |
| **Itinéraire : Pont** des encanaux, ravins des infernets, roussargue, source de tolon, cols des seigniors, la targette, pas du lierre, vallon de basseron | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 500m / 4h30 de marche / 13 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 9h  **Départ à 9h30 de la Maison du Légionnaire à Auriol (en montant la route de la Ste baume)** | |

|  |
| --- |
| **Mardi 17 Octobre 2023 : Les Crêtes de l’Estret \*\* Marseille (13009)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; P. Solo ; M.Achache |
| **Itinéraire :** Vallon de Chalabran, Col Ricard, 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** |
| **RV :** Marseille **Go Sport**: 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h45 **Départ à 09h30 du Parking de Carpiagne** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 19 Octobre 2023 : Mont Latin, Carpianne, St Cyr par la Muraille de Chine \*\*\* Marseille(13011** |
| **Animateurs : A Cloteau** ; J-L Neyssensas; |
| **Itinéraire** : Vallon de Luinan, Col de la Limite, Mt. Lantin, Mt. Carpianne, Brèche Sabatier, Mt. St. Cyr, Source des Eaux Vives,  Col Galvaudan, Roc de La Croi x |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 950m / 7h de marche / 16 kms**.  **Difficultés ; Parcours en majorité sur sentiers, plusieurs montées et descentes raides sur terrain Alpin** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15 **Départ à 9h de La Barasse – Val Chaumery**  **Parking 43°16’57.7’’N 5°28’38.1** |

|  |
| --- |
| **Mardi 24 Octobre 2023 : Le balcon de Caderaou \*\* St Mitre les remparts (13920)** |
| **Animateurs :** M. Boythias ;R.Gaggi ;M.Achache A. Ciranna ; C.Bayard  **Itinéraire** : les Calieux, canal St Mitre, Loubière, Figuerolles, retour par la plage des coquillages |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 280m / 4h de marche/ 12 kms**. **Difficultés ; Néant** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** :8h30 **Départ à 10h du parking des bords de l’eau** |

|  |
| --- |
| **Mardi 31 Octobre 2023 : Le tour des avens à la Ste Baume \* Plan d’Aups (83640) PROMO** |
| **Animateurs : C.Catanzaro ;** R.Gaggi ; A. Ciranna ; C.Bayard |
| **Itinéraire :** autour des avens, le bas de la Ste Baume, chemin des rois |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 150m / 3h de marche/ 9 Kms. Difficultés : Néant** |
| **RV :** Marseille : **Go sport :9**h La Ciotat : **Domaine de la Tour :9h ; Départ à 10h du Parking de l’hostellerie de la Ste Baum** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 2 Novembre 2023 : Le Trail des 3 Secs…en marchant ! \*\*\* La Ciotat (13600)** |
| **Animateurs : P. Solo ;** J. Tessonnier ; M.Achache ; M. Garnier |
| **Itinéraire :** l Cantecoucou, La Tocade, Terrevaine, carrière, Baou Rous, les crêtes, le sémaphore |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 630m / 5h de marche / 16 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h15 **Départ à 9h du Parking du Mugel** |

|  |
| --- |
| **Mardi 7 Novembre 2023 : Fos coté nature et un peu de culture \*\* Fos sur Mer (13270)** |
| **Animateurs : C.Mégard** ; C Dinard ; J. Gaucher ; Y.Canale |
| **Itinéraire :** zone humide des anciens salins, panorama au collet de carbonnière, étang de l’estomac, observation des oiseaux, site médiéval de l’Hauture |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 150m / 3h30 de marche avec visite du village / 12 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30  **Départ à 10h du parking des arènes à Fos sur Mer ; sortir de la N568 puis à droite au début de l’avenue Jean Jaurès**  **GPS : 43.4314, 4.948** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jeudi 9 Novembre 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.** |  |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h. **Départ à 10h du Parking Office de Tourisme – Ave des Moulins Fontvieille** | |

|  |
| --- |
| **Mardi 14 Novembre 2023 : Le Château du Diable, Le Cap Gros et Les Cuves du Destel \*\*\* Evenos(83053)** |
| **RANDO SPORTIVE INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  **Animateurs : A Cloteau** ; J-L Neyssensas; P. Casteldaccia |
| **Itinéraire** : Tracé Jaune, Grotte Monnier, Arche d’Alliance, Grottes du Diable, Col du Télégraphe, Cap Gros, Tracé Bleu, Cuves du Destel,  Grotte de La Béato, |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 550m / 5h de marche / 8 kms**.  **Difficultés ; Plusieurs montées et descentes raides, passages aériens, courtes escalades faciles le long de cordes fixes** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 7h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15  **Départ à 9h du Parking de la Carrière dans les Gorges d’Ollioules 43°09’18.4’’N 5°50’36.7** |
| **Jeudi 16 Novembre 2023 : Le Caramy par le Pont Romain \*\* Tourves (83170)** |
| **Animateurs : A. Ciranna** ; R.Gaggi ; JP.Brousse ; M.Achache |
| **Itinéraire :** Pont de Cassède, Le long du ruisseau, Saut du Cabri |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 300m/ 4h de marche/ 10 Kms**. **Difficultés : Passages délicats le long des Berges** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : **8h45** ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : **8h45**; **Regroupement Parking du stade de Tourves à 10h** |

|  |
| --- |
| **Mardi 21 Novembre 2023: Le Mont Faron \*\* Toulon (83000)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; P. Solo ; P. Casteldaccia |
| **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** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 23 Novembre 2023 : Calanques d’En Vau et Port Pin \*\* Cassis (13260)** |
| **Animateurs : P. Casteldaccia** ; J-L Neyssensas ; JP.Brousse |
| **Itinéraire**: Parking Route de Cassis - Parking de la Gardiole, Calanque d’En Vau, Port Pin et retour |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 450m / 5h de marche/ 14 kms**.  **Difficultés : Passages Caillouteux et Longue Montée** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 9h du Parking Route de la Gineste(D559) avant Hôtel les volets rouges** |

|  |
| --- |
| **Mardi 28 Novembre 2023 : Le Refuge Cézanne \* Le Tholonet (13100) PROMO** |
| **Animateurs : J. Gaucher** ; C. Dinard ; Y. Canale ; R.Gaggi ; M.Achache  **Itinéraire :** L’Aurigon, Parc de Roques Hautes, les Harmelins, Refuge, Cézanne, le Trou, Riouffe **Fiche Technique : Dénivelé positif : 210m/ 3h/ 8 kms Difficultés ; Néant RV :** Marseille **Go Sport** : 9h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h15  **Départ à 10h30 du Parking de l’Aurigon sur la D17 (3km après le Tholonet ** **St Antonin/Bayon)** |

**Jeudi 30 Novembre 2023 : Le Belvédère de Titou Ninou \*\*\* Marseille (13009)**

**Animateurs : JL Neyssensas** ; P. Casteldaccia ; M.Garnier

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**: 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30

**Départ à 9h30 du parking des Baumettes, Chemin de Morgiou, 13009 Marseille**

|  |
| --- |
| **Mardi 5 Décembre 2023 : Velaux, son oppidum Celte, sa colline, son vieux village \*\* (13880)** |
| **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** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 7 Décembre 2023: Le Jas des Vaches \*\* La Mérindole (13890)** |
| **Animateurs : J.Gaucher ;** C Dinard ; Y.Canale ; C.Bayard  **Itinéraire :** Canal de Marseille, Jas des Vaches, Tour de Guet, Vallon de Mion,  **Fiche Technique : Dénivelé positif : 200m/ 4h de Marche/ 14kms Difficultés : Néant**  **RV** : Marseille **Go Sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 ;  **Départ à 10h du Parking Parc Départemental de la Tour d’Arbois, 200m à droite avant le château de la Tour d’Arbois, à 10h (D65d A Aix en Provence prendre la D9, puis la sortie CALAS et la D543 en direction D’Eguilles.**  **Environ 2,5KM après, prendre la D65 direction ROQUEFAVOUR puis la D65c direction la MERINDOLE, puis la D65d** |

|  |
| --- |
| **Mardi 12 Décembre 2023:Les Deux Baou Redon,le Mont Gibaou,la Grotte des Janots \*\*\* Cassis (13260** |
| **RANDO SPORTIVE**  **Animateurs : A Cloteau** ; J-L Neyssensas; |
| **Itinéraire** : Couronne de Charlemagne en boucle, Station de pompage des Janots, Bois de la Marcouline, Baou Redon, Grotte de la Fée,  Mont Gibaou, Grotte des Janots, Source des Deux Filles |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 730m / 7h de marche / 13 kms**.  **Difficultés ; Plusieurs descentes raides, un ressaut de 2m facile** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 **Départ à 9h du Pas de Bellefille sur la D559**  **43°13’19.2’’N 5°50’36.7’’** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 14 Décembre 2023 : La Ste Baume, le Paradis \*\* Plan d'Aups (83640)** |
| **Animateurs : M. Boythias ;** R.Gaggi ; A. Ciranna ; M.Achache |
| **Itinéraire :** le sentier merveilleux, le Paradis, et retour par les Béguines |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 460m / 5h de marche/ 13 Kms.**  **Difficultés: longue montée et une descente très raide mais courte** |
| **RV :** Marseille **Go sport :** 8h30 **;** La Ciotat **Domaine de la Tour :** 8h15 **;**  **Départ à 9h30 du Parking des trois chênes au Plan d’Aups** |