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 1e TRIMESTRE 2022**

##  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 20 Janvier 2022 (courrier spécifique**)   **Séjour Raquettes /Ski à PRALOGNAN 24 au 29 janvier 2022 (courrier spécifique)**   **Sortie coquillages à MARSEILLAN le 9 février 2022 (courrier spécifique)**   **Pour les animateurs : Prochaine réunion** le **Vendredi 4 Mars 2022 à CEYRESTE** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 6 Janvier 2022 : Ventabren entre Vestiges, Canal, Vignes et Forêt \*\* (13122)** |
| **Animateurs : J.Gaucher** ; C Dinard ; Y. Canale |
| **Itinéraire :** Château de la Reine Jeanne, Plaine du cimetière Aqueduc de Roquefavour, Camp Marius, Canal de Marseille, Plaine du Ban |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 250m/ 4h de marche/ 14 Kms Difficultés : Court passage escarpé** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 **Départ à 10h du Parking des chasseurs**   **Sur la D64, 2km après l’Aqueduc de Roquefavour, prendre à droite ch des Marseillais (parking à 200m)** |

|  |
| --- |
| **Mardi 11 Janvier 2022: Les crêtes \* Gardanne (13120)** |
| **Animateurs : M. Boythias** ; C Catanzaro |
| **Itinéraire :** La Félicie, Bastide nouveau, le Devens |
| **Fiche technique: Dénivelé positif: 180m / 3h30 de marche / 10kms**. **Difficultés ; Néant** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 9h  **Regroupement parking de St Savournin, après le rond-point du centre, à 9h40**  **Départ à 10h de la première maison Gardanne, avenue de Mimet, en venant de St Savournin**  **Coordonnées GPS 43,4433°;5,4869°** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 13 Janvier 2022 : Des sources et une grotte jusqu’au Taoumé par La Treille \*\*\* Marseille (13011)** |
| **Animateurs : C.Mégard** ; M. Boythias ; R.Gaggi |
| **Itinéraire :** Les Bellons, des sources, montée au Taoumé par la grotte du Gros Hibou, vallon du Passe- Temps, balade dans La Treille |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 660m / 5h30 de marche / 12,5 kms**. **Difficultés : Montées et Descentes caillouteuses**  **RV** : Marseille **Go sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30  **Départ à 09h30 du parking du cimetière de La Treille, 158 Route de la Treille** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mardi 18 Janvier 2022 : A l’Est de la Ste Victoire** | **\*\*** | **Vauvenargues (13126)** | **PROMO** |
| **Animateurs : J.Gaucher** ; C Dinard ; Y. Canale | | | |
| **Itinéraire :** Vallon du Garagaî, La Palliere, Oratoire de Malivert, Vallon du Ballayre | | | |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 300m/ 4h de marche/ 12,5 Kms** | **Difficultés : Néant** | | |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15  **Départ à 10h du Parking du Puits d’Auzon, sur la gauche, 2km après le Col des Portes , en venant d’Aix** | | | |

|  |
| --- |
| **Jeudi 20 Janvier 2022 : GATEAU DES ROIS de L’APRA (courrier spécifique)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mardi 25 Janvier 2022 : Le Gros Cerveau depuis** | **Ollioules \*\*** | **(83190)** |
| **Animateurs : P. Solo**; J. Gaucher | | |
| **Itinéraire :** Vallon Bonnet, D20, ouvrages du Gros Cerveau, GR51, Hugueuneuve, retour | | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 400m / 4h30 de marche/ 12 kms**. | **Difficultés : Néant** | |
| **RV :** Marseille **Go Sport**: 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h ;  **Départ à 10h du parking près du parcours de santé (avant la station d’épuration) sur la D.2020** | | |

|  |
| --- |
| **Jeudi 27 Janvier 2022 : La Roche Redonne \*\* Ceyreste (13600)** |
| **Animateurs : C Catanzaro** |
| **Itinéraire :** Direction la Roche Redonne camp Penon BNE 425, vallon Faloubert |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 440m /3h30 de marche/ 9kms**. **Difficultés : longue montée** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 9h; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h15 **Départ à 10h de la D2 route des garrigues**  **(4,5km à partir de Caunet, à la hauteur de la citerne CTT2, à gauche en venant de La Ciotat** |

|  |
| --- |
| **Mardi 1 Février 2022 : Velaux, son oppidum Celte, sa colline, son vieux village \*\* (13880)** |
| **Animateurs : C.Mégard** ; M. Boythias ; C Dinard |
| **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 : Montées caillouteuses**  **RV** : Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h30  **Départ à 10h du parking du parcours de santé Le Pétalugue, chemin du moulin de Velaux / PS 43.52709, 5.26685** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 3 Février 2022 : Les Sources de l’Huveaune \*\* St Zacharie (83640) PROMO** |
| **Animateurs** : **P. Casteldaccia** ; JL Neyssensas |
| Itinéraire : Moulin de la Sambuc, le Coulomb, les Sources de l’Huveaune |
| **Fiche technique** : **Dénivelé positif : 460m/ 5h de marche/ 14 kms**. **Difficultés : Néant**. |
| RV : Marseille **Go Sport** : 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h **Départ à 10h du Parking face au Moulin de la Sambuc** |

|  |
| --- |
| **Mardi 8 Février 2022** : **La Bastide Blanche \* Le Beausset (83330)** |
| **Animateurs : R.Gaggi** ; A. Ciranna; C. Catanzaro |
| **Itinéraire :** fauveyrier les retenues d'eau la daumasse la tête du cade, la plaine du tarron, la bastide blanche |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200m / 4 h15 de marche/ 10 kms. Difficultés : sentier caillouteux** |
| **RV:** Marseille **Go Sport** : 9h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h30 **Départ à 10h du Parking des Quatre Frères** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 10 Février 2022: Le Village des Baux de Provence \*\* Les Baux de Provence (13520)** |
| **Animateurs : C. Dinard** ; J. Gaucher ; Y. Canale **.** |
| **Itinéraire :** Val d’Enfer – Rochers de Baumanière – Table d’Orientation – Sarragan – Chapelle des Trémaïés – Visite du Village |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200m / 3h de marche plus visite du village / 9 kms**.  **Difficultés : Petit pas de désescalade avec barreaux métalliques** |
| **RV :** Marseille **Go sport**: 8h 30; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 10h15 Parking Carrières de Lumières (parking bas) sur la D27 direction Maillane** |

|  |
| --- |
| **Mardi 15 Février 2022 : La Baume Sourne \*\*\* Lascours (13360)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; G.Tessonnier; P. Casteldaccia |
| **Itinéraire :** Lascours, le Garlaban, Baume Sourne, Col du Tube, Puits de l’Aroumi |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 740m / 5h30 de marche/ 14kms. Difficultés : Montées et Descentes raides** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30 ; **Départ à 9h30 du parking Francis Lascours, près de l’école** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 17 Février 2022 : Le Vallon des Martyrs \*\* Signes (83870)** |
| **Animateurs : AM.Ridolfi** ; C Catanzaro ; R.Gaggi |
| **Itinéraire:** vallon des martyrs, ruines et grottes du mounoi (ou de Manon), Châteaurenard, gorge du Pousson |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 300m / 5h de marche/ 14 kms**  **Difficultés** : **Remontée d'1 ruisseau à sec, avec grosses pierres et rochers** |
| **RV :** Marseille **Go Sport**: 08h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h ; **Départ à 9h45 de la route de Signes sur D2,**  **(1,3km après le carrefour du camp, signalé par 1 panneau " Nécropole de Signes à gauche)** |

|  |
| --- |
| **Mardi 22 Février 2022** : **Ste Anne du Castelet \*\* (83330)** |
| **Animateurs : R.Gaggi ;** C Catanzaro **;** M. Boythias **;** A. Ciranna |
| **Itinéraire :** Four à chaux, Four à cade, Font de mars, Camp penon, Vallon du caunet, Pont Romain |
| **Fiche technique : Dénivelé positif: 300m / 4 h de marche/ 11 kms. Difficultés : Quelques pierriers dans les montées et descentes** |
| **RV:** Marseille **Go Sport** : 9h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h30 **Départ à 10h devant la chapelle Sainte Anne** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 24 Février 2022: Le Tour des Opies \*\*\* Aureille (13930)** |
| **Animateurs : C. Dinard** ; J. Gaucher ; Y. Canale **.** |
| **Itinéraire :** les Tardieres – les Opies – Valdelegue – retour par le GR6 |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 400m / 5h de marche / 14 kms**.  **Difficultés :** P**a**ssage **escarpé sous le sommet des Opies** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h 15; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h15 **Départ à 10h du Parking du cimetière d’Aureille** |

|  |
| --- |
| **Mardi 1 Mars 2022 : Le Sentier du patrimoine \*\* St Chamas (13250)** |
| **Animateurs : M. Boythias** ; A. Ciranna ; C.Mégard |
| **Itinéraire :** La chapelle de Notre Dame, viaduc de l’horloge, chapelle st Léger, le pont de la Roquette, la Touloubre, viaduc de st Léger,  Pont Flavien, lavoir des pestiférés |
| **Fiche technique: Dénivelé positif: 230m / 4h30 de marche / 13kms**. **Difficultés ; Néant** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 8h15  **Départ du parking avenue Max Dormoy sur la jetée à 10h** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 3 Mars 2022: Les Armaris \*\* Signes (83870)** |
| **Animateurs : AM.Ridolfi** ; C.Catanzaro ; R.Gaggi |
| **Itinéraire :** Vallon des Croupatieres, les Armaris, citerne du grand clos, les 4 chemins |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 300m /4h de marche/10km Difficultés : 1 forte montée et descente caillouteuse** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30: La Ciotat **Domaine de la Tour:** 8h45  **Regroupement à 9h30 carrefour du Camp, direction Signes ,1er terre-plein à droite, après le rond-point** |
|  |
| **Mardi 8 Mars 2022 : L’Aven du Châtaignier vers la Pyramide de Cassini \*\* Signes (83127)** |
| **Animateurs : C Catanzaro**; A. Ciranna |
| **Itinéraire :** GR, l’aven du châtaignier, carrière, l impluvium, pyramide de Cassini |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200m / 4h30 de marche/ 14 kms**. **Difficultés : Néant** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h **Départ à 10h de l’abri de Siou Blanc** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 10 Mars 2022: Vallon de l’Herbette \*\* Mazaugues (83136)** |
| **Animateurs : A. Ciranna**; C Catanzaro ; M.Boythias |
| **Itinéraire :** Ch. st Christophe, Vallon de l’herbette, la petite Colle (lieu du repas), retour par un très joli sentier |
| **Fiche technique: Dénivelé positif: 500m / 5h de marche / 12kms**. **Difficultés ; Longue Montée** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h15 ; La Ciotat **Domaine de la Tour**: 8h15 **Départ à 9h45 du parking de la poste à Mazaugues** |

|  |
| --- |
| **Mardi 15 Mars 2022: Sainte-Victoire par la Brèche du Clapier \*\*\* Saint Antonin/Bayon (13100)** |
| **RANDO SPORTIVE INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  **Animateurs** : **JL Neyssensas** ; P. Casteldaccia ; R.Gaggi ; G.Tessonnier  **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**: 8h30 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h30  **Départ à 9h30 du parking des 2 Aiguilles, 500 mètres à l'Est de la Maison de la Sainte-Victoire** |

**OU**

|  |
| --- |
| **Mardi 15 Mars 2022 : Virée sous les « Étoiles », à Château Gombert, \*\* Marseille (13013)** |
| **Animateurs : C.Mégard** Y. Canale |
| **Itinéraire :** quartier La Parade, chemins de traverse Est-Ouest dans le massif de l’Étoile jusqu’au Vallon DOL, retour par les Grottes Loubières. |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche / 12 kms**. **Difficultés : Néant**  **RV** : La Ciotat **Domaine de la Tour ;** 8h45 **Départ à 09h45 parking Louis Feuillée, au-dessus de La Poste de Château Gombert** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jeudi 17 Mars 2022 : Promenade Rose et Colline** | **de** | **sable à St Cyr s/mer** | **\*** | **(83270)** | **PROMO** |
| **Animateurs** : P.Solo J. Tessonnier; P. Casteldaccia | | | | | |
| **Itinéraire :** le port des Lecques, la promenade rose, la colline de sable, la Nartette, la Madrague et retour | | | | | |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 200m / 3h30 de marche/ 9,5kms**. | **Difficultés : Néant** | | | | |
| **RV :** Marseille **Go Sport**: 9h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h30 ;  **Départ à 10h du parking, devant la maison de retraite MGEN, à l’entrée de St Cyr (gratuit)** | | | | | |

|  |
| --- |
| **Mardi 22 Mars 2022 : Pic de Bertagne \*\*\* Gémenos (13420)** |
| **Animateurs : P. Casteldaccia** ; JL Neyssensas ; P. Solo |
| **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)** |

|  |
| --- |
| **Jeudi 24 Mars 2022 : La colline de sable \*\* Saint Cyr/Mer (83270)** |
| **Animateurs : C Catanzaro,**AM. Ridolfi |
| **Itinéraire :** colline de sable, port d’Alon, le sous-marin, le golf, Bandol et retour par le sentier du littoral |
| **Fiche technique : Dénivelé positif 300m : / 4h30 de marche/ 14 kms**. **Difficultés : Court passage escarpé** |
| **RV :** Marseille **Go sport** : 8h45 ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 9h **Départ à 9h15 de Don Bosco à St Cyr sur Mer** |

|  |
| --- |
| **Mardi 29 Mars 2022 : Le Mont Olympe et le Rocher de Onze heures \*\*\* Pourrières (83910)** |
| **Animateurs : P. Solo**; P. Casteldaccia ; JL Neyssensas |
| **Itinéraire :** les Tassis, Bergerie du Perdu, Mont Olympe, Rocher de Onze heures, col du vallon du facteur, retour |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 670m / 6h45 de marche/ 16,5kms**.  **Difficultés : longueur, pente très raide vers le Mont Olympe, passages caillouteux et instables** |
| **RV :** Marseille **Go Sport**: 8h ; La Ciotat **Domaine de la Tour** : 8h ;  **Départ à 9h de la D6B, 600m après l’entrée du domaine de Roquefeuille** |
|  |
| **Jeudi 31 Mars 2022 : Le Télégraphe par les Plaines Baronnes \*\* La Ciotat (13600)** |
| **Animateurs : J. Tessonnier**; G.Tessonnier |
| **Itinéraire : Les** plaines Baronnes, La Louisianne, Le télégraphe, le Sambree |
| **Fiche technique : Dénivelé positif : 440m / 5h de marche/ 13kms. Difficultés : Longues Montées** |
| **RV :** Marseille **Go Sport** : 8h30 **Regroupement à 9h30 devant le camping les Oliviers sur la route de St Cyr** |