



A.P.R.A

## PROGRAMME des RANDONNÉES du 3<sup>e</sup> & 4<sup>e</sup> TRIMESTRE 2025

→ 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 :

**2 étoiles (\*\*)** = randonnée moyenne, sans grande difficulté

**3 étoiles (\*\*\*)** = pour randonneurs entraînés.

**3 étoiles (\*\*\*)** = randonnées sportives - Inscription obligatoire

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

→ Assemblée générale du club à La Ciotat, le Samedi 20 Septembre (voir courrier spécifique)

→ Séjour aux ISSAMBRES du 29 Septembre au 4 Octobre (voir courrier spécifique)

→ Pour les animateurs : Prochaine réunion le Vendredi 12 Décembre à Ceyreste

**Mardi 23 Septembre 2025 : Les Basses Gorges du Verdon \*\* Quinson (04500)**

Animateurs : JL Neysensas ; C. Dinard ; J. Gaucher

Itinéraire: Quinson, Basses gorges, chapelle Ste Maxime

Fiche technique : Dénivelé positif : 310m / 4h de marche/ 11 km. Difficultés : Néant IBP 40

RV : Marseille Go sport: 8h15 ; La Ciotat Domaine de la Tour : 8h 15

Départ à 10h du parking à l'entrée de Quinson (N 43.6945051 / E 6.0347477°)

**Jeudi 25 Septembre 2025 : Les Hauts de la Ciotat \*\* (13600)**

Animateurs : D. Pflieger; M. Bourdin

Itinéraire : Vallon du Diable - Gouffre Durand - Vallon de Gendame - Oppidum

Fiche technique : Dénivelé positif : 495 m / 5h de marche / 13 km. Difficultés : Longue montée IBP : 60

RV : Marseille Go sport ; 8h30 La Ciotat Domaine de la Tour : 9h

Départ à 9h15 du Parc de la Tour en covoiturage pour tous les participants GPS N 43,190349° E 5,608565°  
(stationnement réduit pour le départ qui se trouve à 10mn en voiture, donc covoiturage)**Mardi 30 Septembre 2025: Le Mur de Gueydan \*\* Gardanne (13041) PROMO**

Animateurs : M. Boythias ; R. Gaggi ; C.Catanzaro

Itinéraire : le dessus de la carrière, parc des loisirs, réserve de Chante Perdrix, Bompard, Montaiguet, GR 2013

Fiche technique : Dénivelé positif : 354 / 4h de marche /11,5 km. Difficultés : Néant

RV : Marseille Go sport; 8h30 La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h30

Départ à 9h30 du parking écomusée, sur la droite, après avoir parcouru 1,7 km sur la D7, en venant de Gardanne  
GPS ;43,4718°;5,4535°**Jeudi 2 Octobre 2025 : Tour de Peycai \*\* Simiane Collongue (13109)**

Animateurs : Claude Bayard ; M. Boythias ; R. Gaggi

Itinéraire : Peycai, l'oasis, jean Lemaitre, les vallons

Fiche technique : Dénivelé positif : 360 m / 5h de marche / 13 km Difficultés : Passages rocailloux, légèrement exposés IBP 51

RV : Marseille Go sport; 9h La Ciotat Domaine de la Tour ; 9h

Départ à 10h cours des héros, parking Lambert N 43.429549° / E 5.436481°

**Mardi 7 Octobre 2025 : Les Caps Morgiou & Sugiton à partir de Luminy \*\*\* Marseille (13009)**RANDO SPORTIVEINSCRIPTION OBLIGATOIRE

Animateurs : A Cloteau ; M. Bourdin

Itinéraire : Falaise des Toits, Calanque &amp; Cap Sugiton, Calanque de Morgiou, Col du Renard, Cap Morgiou, Crête de Morgiou, Balcon des Escampons

Fiche technique : Dénivelé positif : 600 m / 7h de marche / 15 km.

Difficultés : Mains obligatoires par endroits, montée d'une échelle, un passage avec chaine \*\*\*

(Cotation FFRando IBP 64 =&gt; E3/T4/R3) Bâtons conseillés

RV : Marseille Go sport; 8h15 La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h

Départ à 9h du Parking de Luminy N 43.230377° / E 5.436876°

**Ou au choix selon préférences****Mardi 7 Octobre 2025 : Le Jas de Marquand, La Limate \*\* Signes (83330) PROMO**

Animateurs : M. Boythias ; C.Catanzaro; R. Gaggi

Itinéraire : Les Faïsses de Montrieux, la Guicharde, la Limate, Colle de Fède

Fiche technique : Dénivelés cumulés : 350m/ 4h de marche/ 12km Difficultés : Néant

RV : Marseille Go sport : 9h ; La Ciotat Domaine de la Tour : 9h 15

Départ à 10h de la route de Siou blanc à la citerne SGS 20 (8km après le début de la route forestière) (le téléphone ne passe pas)  
44444e jas de Marquand à la citerne ??? GPS :43,2385°;5,8799

|  |            |                          |
|--|------------|--------------------------|
| <b>Jeudi 9 Octobre 2025: Mont Aurélien</b>   | <b>***</b> | <b>Pourcieux (83470)</b> |
| <p>Animateurs : Claude Bayard ; Pierre Casteldaccia<br/>         Itinéraire : Pas des ifs, l' Olympe, croix de Pourcieux<br/>         Fiche technique : Dénivelé positif : 800 m / 6h30 de marche / 15 km.<br/>         Difficultés : <b>Descentes Raides</b> <b>IBP85</b><br/>         RV : Marseille Go sport; 8h30 La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h30<br/>         Départ à 9h30 parking sur la D7N à 1km7 de l'intersection avec la D6b, en venant de Trets → Pourcieux<br/>         N 43.469292° / E 5.778560°</p> |            |                          |

|  |           |                       |
|--|-----------|-----------------------|
| <b>Mardi 14 Octobre 2025: Deux calanques depuis la Gardiole</b>  | <b>**</b> | <b>Cassis (13260)</b> |
| <p>Animateurs : P. Solo ; JL Neysensas; M. Bourdin<br/>         Itinéraire : Vallon de Gorguelongue, Port Pin, Port Miou, la Gardiole<br/>         Fiche technique : Dénivelé positif : 430M / 5h de marche / 14,5km.<br/>         Difficultés : <b>Sentiers caillouteux, Montée raide après Port Miou</b><br/>         RV : Marseille Go sport : 8h30 La Ciotat Domaine de la Tour : 8h30<br/>         Départ à 9h15 du parking à côte de l'hôtel les volets rouges sur la D559</p> |           |                       |

|  |           |                          |
|--|-----------|--------------------------|
| <b>Jeudi 16 Octobre 2025 : Autour des Grottes de Calès</b>   | <b>**</b> | <b>Eyguières (13430)</b> |
| <p>Animateurs : C. Dinard ; J. Gaucher ; Y.Canale<br/>         Itinéraire : GR6, le Défens d'Eyguières, Grottes de Calès, Chapelle St Denis, Verdelet, Notre dame<br/>         Fiche technique : Dénivelé positif : 250m / 4h de marche / 12 km. Difficultés : Néant<br/>         RV : Marseille Go sport: 08h30 ; La Ciotat Domaine de la Tour : 08h30<br/>         Départ à 10h Coordonnées GPS 43.70610N &amp; 5.04148E<br/>         Dans Eyguières suivre la direction Sénas par la D72, Parking à gauche 200m après le panneau de fin d'agglomération</p> |           |                          |

|   |            |                                  |
|---|------------|----------------------------------|
| <b>Mardi 21 Octobre 2025: La Grotte des 400 moutons</b>   | <b>***</b> | <b>La Roquebrussanne (83136)</b> |
| <p>Animateurs : R.Gaggi ; C.Bayard ; C.Catanzaro<br/>         Itinéraire : N.D D'inspiration Vallon des Orris Pas de Cravet 3 Fontaines Vallon de Barras<br/>         Fiche technique : Dénivelé positif : 505m / 5h de marche / 11km<br/>         Difficultés : <b>Plusieurs passages avec l'aide des mains ; descente très raide avec des rochers à enjamber</b><br/>         RV : Marseille Go sport; 8h15 La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h15<br/>         Départ à 9h30 de La chapelle St Louis les Molières La Roquebrussanne 83136</p> |            |                                  |

|  |           |                |
|--|-----------|----------------|
| <b>Jeudi 23 Octobre 2025: Le Mont Cuit par la Grande Muraille depuis Le Val</b>  | <b>**</b> | <b>(83143)</b> |
| <p>Animateurs : J.P Brousse ; R. Gaggi<br/>         Itinéraire : Vallon des flammes, Mont Cuit, Vaou de Flâme<br/>         Fiche technique : Dénivelé positif : 470m / 5h30 de marche/ 14 Km<br/>         Difficultés ; <b>Montées et Descentes raides et caillouteuses. Bâtons obligatoires</b><br/>         RV : Marseille Go sport : 8h ; La Ciotat Domaine de la Tour : 08h<br/>         Départ à 9h30 du parking de l'école, Avenue des Droits de l'Homme. GPS N 43.441168 E 6.070723</p> |           |                |

|   |           |                         |
|---|-----------|-------------------------|
| <b>Mardi 28 Octobre 2025: les Barres de fond blanche</b>  | <b>**</b> | <b>Ceyreste (13600)</b> |
| <p>Animateurs : C.Catanzaro ; M. Boythias ; C. Mégard ; R. Gaggi<br/>         Itinéraire : Sentier aven columbarium, vallon de carafa, tête de nigei<br/>         Fiche technique : Dénivelé positif : 320 / 4h30 de marche / 12 km Difficultés ; <b>petite montée, descente raide</b><br/>         RV : Marseille Go sport; 8h 45 La Ciotat Domaine de la Tour ; 9h<br/>         Départ à 9 h 15 du parking de Caunet (d 3d)</p> |           |                         |

|   |            |                          |
|---|------------|--------------------------|
| <b>Jeudi 30 Octobre 2025 : Vallon de l'Herbette</b>   | <b>***</b> | <b>Mazaugues (83136)</b> |
| <b>Animateurs</b> : A. Ciranna; J.P Brousse ; R. Gaggi<br><b>Itinéraire</b> : Ch. st Christophe, Vallon de l'herbette, la petite Colle (lieu du repas), retour par un très joli sentier<br><b>Fiche technique</b> : Dénivelé positif: 650 m / 5h de marche / 12km. <b>Difficultés</b> ; Néant<br><b>RV</b> : Marseille Go sport : 8h30 ; La Ciotat Domaine de la Tour: 8h30 <b>Départ à 9h45 du parking de la poste à Mazaugues</b> |            |                          |

|  |           |                       |              |
|--|-----------|-----------------------|--------------|
| <b>Mardi 4 Novembre 2025: Les Amaris</b>   | <b>**</b> | <b>Signes (83870)</b> | <b>PROMO</b> |
| <b>Animateurs</b> : R. Gaggi ; C Catanzaro ; M. Boythias<br><b>Itinéraire</b> : les amaris, vallon des croupatières, Danjean, l'Eouve Court, chibron<br><b>Fiche technique</b> : Dénivelé positif : 350m / 4h de marche / 12 km.<br><b>Difficultés</b> : <b>Longue montée, Descente raide sur terrain caillouteux</b><br><b>RV</b> : Marseille Go sport; 8h45 La Ciotat Domaine de la Tour ; 9h<br><b>Départ à 10h de la route de siou blanc 2km sur la gauche, parking derrière les poubelles</b> |           |                       |              |

|  |            |                        |
|--|------------|------------------------|
| <b>Jeudi 6 Novembre 2025 : Les Béguines, le Saint Pilon</b>  | <b>***</b> | <b>Gémenos (13420)</b> |
| <b>Animateurs</b> : Pierre Casteldaccia ; M. Bourdin ; D.Pflieger<br><b>Itinéraire</b> : Sentier Merveilleux, le Paradis, Pas de l'ai, Signal des béguines, Col du Saint Pilon<br><b>Fiche technique</b> : Dénivelé positif : 740m /6h00 de marche /16 km.<br><b>Difficultés</b> : Parcours <b>difficile, Longue Montée sur sentier caillouteux</b> <b>IBP88</b><br><b>RV</b> : Marseille Go sport : 8h15 La Ciotat Domaine de la Tour : 8h15<br><b>Départ à 09H00 : Parking de l'Hostellerie de la Sainte Baume</b> |            |                        |

|   |           |                        |
|---|-----------|------------------------|
| <b>Jeudi 13 Novembre 2025: La Baume du Plantier</b>   | <b>**</b> | <b>Aubagne (13400)</b> |
| <b>Animateurs</b> : D.Pflieger ; Pierre Casteldaccia ; Marc Achache<br><b>Itinéraire</b> : Pas de garrigue - Baume du Plantier - Col d'Aubignane - Barres rocheuses, St Esprit - Vallon de Marcelin<br><b>Fiche technique</b> : Dénivelé positif : 495m / 5h30 de marche / 12,5km <b>Difficultés</b> : <b>Passage avec les mains IBP 64</b><br><b>RV</b> : Marseille Go sport; 8h45 La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h45<br><b>Départ à 9h30 Parking puits de Raimu (chemin du ruissatel) GPS : N 43,314724° E 5,536885°</b> |           |                        |

|   |           |                                     |
|---|-----------|-------------------------------------|
| <b>Mardi 18 Novembre 2025 : Nature et Patrimoine au nord de l'Etoile</b>  | <b>**</b> | <b>Septèmes les Vallons (13240)</b> |
| <b>Animateurs</b> : C. Mégard, P. Solo, C. Bayard<br><b>Itinéraire</b> : cheminée en briques, cheminée rampante, forêt, petite grimpe vers l'Etoile, Collet redon, vallon de la barre de fer.<br><b>Fiche technique</b> : Dénivelé positif : 380m /4h de marche / 11 km environ <b>Difficultés</b> : Néant <b>IBP 45</b><br><b>RV</b> : Marseille Go sport : 9h La Ciotat Domaine de la Tour : 08h15<br><b>Départ à 9h45, rue du vallon du maire, 300 mètres après le boulodrome municipal, parking à gauche</b><br><b>GPS : 43.396264, 5. 371971</b> |           |                                     |

|   |            |                            |
|---|------------|----------------------------|
| <b>Jeudi 20 Novembre 2025: La Pointe du Cerveau</b>   | <b>***</b> | <b>Le Beausset (83330)</b> |
| <b>Animateurs</b> : J. & G. Tessonier ; M. Bourdin<br><b>Itinéraire</b> : chemin de la clavelle, ouvrage de la pointe, la grotte garou, la roche curade<br><b>Fiche technique</b> : Dénivelé positif : 550m / 5h de marche / 12 km.<br><b>Difficultés</b> : <b>descente délicate à la grotte du garou, pas de difficulté par ailleurs,</b> <b>IBP 59</b><br><b>RV</b> : Marseille Go sport; 8h30 La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h45<br><b>Départ à 9h30 : Route du Beausset, chemin de la clavelle (43,15319, 5,76572)</b> |            |                            |

**Mardi 25 Novembre 2025 : Autour de la fontaine de Doudonne, \*\* St Cannat (13760)**

Animateurs : C. Mégard ; C. Dinard ; J. Gaucher ; Y.Canale

Itinéraire : chapelle, ancien canal de Provence, borie, fontaine, statue du Bailly de Suffren et village

Fiche technique : Dénivelé positif : 240m / 4h de marche / 14 km. Difficultés : Néant

RV : Marseille Go sport : 8h45 La Ciotat Domaine de la Tour : 8h 15

Départ à 10h Parking du stade Albert Barre, av Victor Hugo.

GPS : 43.619144, 5.298015

**Jeudi 27 Novembre 2025: Le Mont Saint Cyr \*\*\* Marseille (13011)**

Animateurs : Marc Achache ; Claude Bayard ; J.P Brousse

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.

Difficultés : **Quelques passages avec les mains** IBP65 E3/T4/R3

RV : La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h Départ à 9h00 du parking, juste après le 91 Chemin de la barrasse

GPS N 43.280859° / E 5.481132°

**Mardi 2 Décembre 2025: le Jas de Laure avec son Aven \*\* Signes (83330) PROMO**

Animateurs : C.Catanzaro ; R. Gaggi

Itinéraire : **montée vers le jas de laure**

Fiche technique : Dénivelé positif : 300m /4h de marche /10 km. Difficultés : Néant

RV : Marseille Go sport ; 8 h30 La Ciotat Domaine de la Tour ; 8h 45

Départ à 9h45 route forestière sur 11km pour arriver à l'abri de Siou Blanc

**Jeudi 4 Décembre 2025 : La Montagne de Sable \*\*\* St Cyr/Les Lecques (83270)**

Animateurs : P. Casteldaccia ; J. & G. Tessonier

Itinéraire : Le Liouquet, Les Lecques, La Madrague, Port d'Alon, Montagne de Sable

Fiche technique : Dénivelé positif : 350m /5h30 de marche /16 km Difficultés : Néant IBP45

RV : Marseille Go sport : 8h00 La Ciotat Domaine de la Tour : 8h30

Départ à 08H45 du Parking à la sortie du Liouquet

**Mardi 9 Décembre 2025: Le Tour du vallon des Anglais \*\* Carnoux (13470)**

Animateurs : P. SOLO ; P. Casteldaccia ; C. Mégard

Itinéraire : La croix, vers Roquefort, vallon des anglais, chemin du plan d'olive, Plein Soleil

Fiche technique : Dénivelé positif : 290M / 3H30 de marche / 10 km. Difficultés : Néant.

RV : Marseille Go sport : 9H15 La Ciotat Domaine de la Tour : 9H15

Départ à 10H du parking à côté de Notre Dame d'Afrique, à Carnoux

**Jeudi 11 Décembre 2025: La Sinne et le Vallon des Massacans \*\* Vauvenargues (13126)**

Animateurs : M. Achache ; C.Dinard ; J.Gaucher

Itinéraire : Col des portes - La citadelle - Le vallon des Massacans - Observatoire La Sinne

Fiche technique : Dénivelé positif : 300m / 4h20 de marche / 12 km. Difficultés : Néant , IBP 49

RV : Marseille Go Sport : 8h30 ; La Ciotat Domaine de la Tour : 8h30

Départ à 9h30 du Parking, 800m après le col des portes, sur la D10 en venant de Vauvenargues

GPS N 43.550442° / E 5.671689°

**Mardi 16 Décembre : Regroupement du club au Cabanon du Marquis  
(voir courrier spécifique)**

## PLANNING MARCHES DE PROXIMITE 3<sup>e</sup> & 4<sup>e</sup> TRIMESTRE 2025

### Lundi 22 Septembre 2025 : Granières/ Lionne/Séveriers

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : Néant  
 RV à 9h au Parking du parc de la Tour à La Ciotat

### Lundi 29 Septembre 2025 : St Cyr / Le sentier des vignes

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : **Bonnes chaussures conseillées**  
 RV à 9h au Parking du parc de la Tour à La Ciotat, pour covoiturage jusque St Cyr

### Lundi 6 Octobre 2025 : Digue des Chantiers Navals

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : Néant  
 RV à 9h Manège de la plage des Capucins à La Ciotat

### Lundi 13 Octobre 2025 : Dans les rues de Ceyreste

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : Néant  
 RV à 9h au Parking de la salle polyvalente à Ceyreste

### Lundi 20 et 27 Octobre 2025 : Vacances - Pas de marche

### Lundi 3 Novembre 2025 : Voie douce / l'Abeille / le Peymian / Ste Marguerite

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : Néant  
 RV à 9h au Parking du parc de la Tour à La Ciotat

### Lundi 10 Novembre 2025 : Le Grand Caunet - Le Colombarium

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : **Bonnes chaussures conseillées**  
 RV à 9h au parking du parc de la Tour à La Ciotat, pour covoiturage jusqu'au Grand Caunet

### Lundi 17 Novembre 2025 : Le Parc du Mugel

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : **Bonnes chaussures conseillées**  
 RV à 9h au parking du Mugel à La Ciotat

### Lundi 24 Novembre 2025 : St Cyr - Les Lecques / La Madrague

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : Néant  
 RV à 9h au Parking du parc de la Tour à La Ciotat, pour covoiturage jusqu'à St Cyr

### Lundi 1 Décembre 2025 Voie douce / Chemin des Poissonniers / Fontaine de Bagnoles

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : Néant  
 RV à 9h au Parking du parc de la Tour à La Ciotat

### Lundi 8 Décembre 2025 : St Loup - Les carrières

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : **Bonnes chaussures conseillées**  
 RV à 9h au Parking du Parc de la Tour à La Ciotat, pour covoiturage jusqu'à St Loup

### Lundi 15 Décembre 2025 : Voie douce / bord de mer par Ste Marguerite

Animateurs : L'ensemble des animateurs  
 Difficultés : Néant  
 RV à 9h au Parking du Parc de la Tour à La Ciotat

**ANIMATEURS RANDO**

|                          |                  |                     |                |
|--------------------------|------------------|---------------------|----------------|
| Marc ACHACHE             | 06 78 17 96 00   | Claude DINARD       | 06 73 05 69 70 |
| Claude BAYARD            | 06 26 24 76 60   | Roland GAGGI        | 06 25 97 18 56 |
| Michel BOURDIN           | 06 07 89 82 14   | Jean GAUCHER        | 06 26 01 84 76 |
| Martine BOYTHIAS         | 06 11 99 99 99   | Bernard LUCCIONI    | 06 24 54 07 46 |
| Jean Pierre BROUSSE      | 06 78 95 82 41   | Chrystiane MEGARD   | 06 85 66 73 12 |
| Yves et Pierrette CANALE | 06 51 99 99 75   | Jean Luc NEYSSENSAS | 06 75 75 48 54 |
| Pierre CASTELDACCIA      | 06 85 67 79 75   | Dominique PFLIEGER  | 07 55 61 73 45 |
| Chantal CATANZARO        | 06 62 14 65 29   | Pascale SOLO        | 06 81 88 60 46 |
| Antoine CIRANNA          | 06 80 28 93 74   | Gérald TESSONNIER   | 06 10 48 47 59 |
| Alain CLOTEAU            | 06 75 05 23 93   | Josyane TESSONNIER  | 06 24 48 23 70 |
| <b>APPELS D'URGENCE</b>  | <b>15 ou 112</b> |                     |                |

**Informations sur les autres Activités du club**

**Danse : le Vendredi de 14h30 à 18h. Av Subilia Responsable : Maryse Chagnot 06 20 53 69 84**  
**le Lundi de 15h à 17h30 à Ceyreste Christine Teurua 06 21 63 44 33**

**Gymnastique : le Mercredi de 9h à 10h. Responsables : Josyane Tessonnier 06 24 48 23 70**  
**Elisabeth Lagardère 06 14 83 27 81 Pascale Guilhaumon 06 15 43 20 77 Chantal 06 37 03 52 88**

**Stretching : le Mercredi de 10h à 11h. Responsables : Annie Courselle 06 19 76 20 51**  
**Elisabeth Lagardère 06 14 83 27 81 Pascale Guilhaumon 06 15 43 20 77 Montamat**

**Sorties Cyclo: le Mercredi matin à 9h Rdv Domaine de la tour**  
**Jean Luc Neyssensas 06 75 75 48 54 Chantal Roy 07 82 24 22 55**

**Marche nordique : le lundi et jeudi matin Rdv 8h50 domaine de la tour ou 9h parking du départ**  
**Guy Martin 06 11 02 03 24 Jacques Brunet 06 71 95 8021**  
**Chantal Roy 07 82 24 22 55 Elisabeth Lagardère 06 14 83 27 81 Monique Devoto 06 58 11 67 25**  
**Marc Hamon 06 37 16 67 11 Christophe Pasquale 06 22 86 55 96**

**Marches de Proximité tous les Lundi de chaque mois : 9h parking domaine de la tour Responsables :**  
**Annie Courselle 06 19 76 20 51 Chantal Catanzaro 06 62 14 65 29 Daniel Lorenzini 06 35 58 55 08**  
**Alain Danan 06 32 53 81 52 Sylvain Tisserant 06 11 91 76 16**

**Pétanque : le mercredi à 14h30 parc domaine de la tour Pierre Casteldaccia 06 85 67 79 75**  
**Jacques Rieu 06 50 55 77 21 Jean Luc Neyssensas 06 75 75 48 54 François Attard 06 17 31 01 50**  
**André Mercurio 06 88 88 47 70 Dominique Pflieger 07 55 61 73 45**

**Longe côte : le mardi et le vendredi matin (horaire variable selon la saison)**  
**André Mercurio 06 88 88 47 70 Jean Luc Neyssensas 06 75 75 48 54 Monique Devoto 06 58 11 67 25**  
**Danielle Rieu 06 01 36 30 87 Dominique Pflieger 07 55 61 73 45**  
**Daniel Lorenzini 06 35 58 55 08 Alain Danan 06 32 53 81 52 Sylvain Tisserant 06 11 91 76 16**

**LES RECOMMANDATIONS :**

Chaque participant doit avoir un équipement minimum :

Des chaussures de marche avec semelles antidérapantes, une gourde de 1 litre (et plus...), une mini-pharmacie, ... et selon la saison : cape, polaire, recharge, bonnet, gants, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, ...

**Il doit avoir sur lui ses cartes d'adhérent à la FFRS.**

Il doit assurer son propre déplacement jusqu'au départ de la randonnée : l'Association et l'animateur n'organisent pas le covoiturage.

Les RV à Go Sport et au Domaine de la Tour permettent aux participants de s'organiser pour le transport et de partager les frais

**LES REGLES À OBSERVER :**

-Respecter l'heure de rendez-vous indiquée sur le programme

-Suivre les instructions de l'animateur : ne pas le dépasser, ne pas quitter le groupe sans le prévenir

-Respecter les lieux et les habitants, notamment en emportant ses déchets

-Laisser nos amis les animaux à la maison et ne pas oublier sa bonne humeur !!!!

**Ne pas hésiter à contacter les animateurs.**

**En cas de mauvais temps les sorties pourront être annulées soit la veille soit sur les lieux de rendez-vous.**

**ASSOCIATION PROVENCALE de RANDONNEES et d'AMITIÉ.**

|                      |  |
|----------------------|--|
| Président            | Yves CANALE  |
| Vice-présidents      | Jean Luc NEYSSENSAS<br>Pierre CASTELDACCIA                     |
| Secrétaire Général   | Gilles DENUX   |
| Secrétaires          | Viviane DORMONT 06 81 57 09 26<br>Martine MOUNY 06 86 87 14 25 |
| Trésorier :          | Christine PRONIER  |
| Trésorier Adjoint    | Claude DINARD  |
| Responsable Licences | Pierrette CANALE 06 51 99 99 75                                |