



ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITES DES PTT
Groupe Provençal ANR 13
La Poste - Délégation Méditerranée
19 rue Henri Barbusse 13020 Marseille Cedex 20
tél. : 04 91 15 43 95



Programme marches deuxième trimestre 2017

Edition 1

Chères amies et chers amis de la marche avec l'ANR 13

Nous vous rappelons que pour faire partie du groupe de marcheuses et de marcheurs de l'ANR 13, il faut :

- α Être à jour de sa cotisation d'adhésion à l'ANR 13
- α être à jour de sa cotisation d'adhésion "spécial marcheurs"
- α avoir donné un certificat médical avec une déclaration d'information modèle 2017 (au minimum, cette dernière déclaration)

Si vous n'avez pas fait tout ou partie de ceci, empressez-vous de le faire.

Renseignements pratiques:

Pour **l'adhésion ANR 13** : Etablir un chèque de 11 € à 45 € selon le cas (voir documentation ou le verso de la lettre d'invitation à la ½ journée des marcheurs) au profit de : ANR 13

Pour **l'adhésion à la marche** : Etablir un chèque de 7 € au profit de : ANR 13

Envoyer ces deux chèques dans une enveloppe timbrée (toute enveloppe non affranchie sera refusée) à l'adresse suivante:

ANR Cotisation
19 rue Henri Barbusse
13020 MARSEILLE CEDEX 20

Pour **le certificat médical et la déclaration modèle 2017** (de santé entre autre) vous envoyez ces documents à:

Marc BOUSQUET
Résidence Florence bâtiment B
69 Traverse Paul
13008 Marseille

Marc Bousquet

Quelques Précisions indispensables

A Chaque sortie, un numéro de téléphone portable est accessible. Celui-ci doit vous permettre de contacter l'animateur en cas d'événement fortuit (retard imprévu par exemple)

Ces portables seront activés le jour de la sortie, une heure trente avant le départ.

Toutes les sorties proposées ont été reconnues par les animateurs bénévoles qui ont apprécié les difficultés et choisi le tracé.

Les participants sont invités à respecter ce choix durant toute la sortie. De même, pour que la marche se déroule dans les meilleures conditions de sécurité, l'implication de chaque participant (c'est-à-dire appréciation de sa condition physique pour effectuer la marche) est impérative en ce qui concerne la cotation prévue.

En cas de mauvais temps (pluie ou grand vent) sauf pour les déplacements prévus en car, si vous avez un doute en ce qui concerne la confirmation de la sortie, contactez l'animateur.

Si l'annulation de la sortie a été décidée la veille, l'animateur préviendra ou fera prévenir par courriel tous les marcheurs internautes et par SMS les non internautes qui se sont inscrits pour cette information.

A charge pour les adhérents qui ne sont pas reliés à Internet ainsi que pour ceux qui ont un doute au moment du départ vers le point de ralliement, de s'informer auprès de l'animateur afin d'éviter un éventuel déplacement inutile.

Les participants doivent valider leur présence auprès de l'accompagnateur en s'inscrivant sur la liste prévue à cet effet, dès leur arrivée sur les lieux du départ.

Utile : Inscrivez dans le répertoire téléphonique de votre portable le N° « ICE » (In Case of Emergency) le N° de téléphone de la personne à informer en priorité en cas d'incident).

Nos amis **les animaux ne sont pas admis** à participer aux marches (pour cause de risque).

N'oubliez pas le **covoiturage** à proposer grâce au fichier disponible sur le site de l'ANR 13 : <http://www.anr13.org>

Vocabulaire des cotations

Pénibilité		Technicité	
P1	Chemin ou sentier plat, sur terrain souple et agréable.	T1	Sentiers sans difficultés majeures ou passant dans les rochers près des escarpements.
P2	Long trajet avec dénivellations fréquentes.	T2	Sentiers gravissant des ressauts rocheux faciles et exposés demandant un minimum d'attentions.
P3	Long trajet avec sentier comportant des passages avec éboulis en descente ou montée.	T3	Ressaut rocheux parfois long et délicat, équipé de câble ou de chaîne demandant une grande concentration.

Les accompagnateurs potentiels

Noms	Tél fixe	Tél Portable	Noms	Tél fixe	Tél Portable
Abrias Marc	04 91 84 32 37	06 33 66 51 86	Granier Stéphane		06 11 53 06 56
Baron Max et Lucette	04 91 93 10 48	06 88 61 58 20	Gelly Marc	04 96 17 53 37	06 88 93 78 48
Bensadoun Josette	04 91 47 59 27	06 76 81 52 30	Guillamon Roger et Annie	04 91 65 23 62	06 81 45 93 94
Blanchard Paul	04 91 24 80 16	06 88 30 74 92	Léglise Robert	04 42 04 39 83	06 70 51 87 97
Bourret Claude	04 91 79 82 06	06 76 19 15 81	Leray André	04 91 40 33 18	06 82 31 20 91
Bousquet Marc	04 91 25 30 00	06 88 74 81 97	Miro Jean Pierre	04 88 04 53 31	06 79 87 13 99
Brun Francis	04 91 60 08 15	06 15 97 15 42	Perrière Alain	04 91 31 68 00	06 89 32 29 77
Busti Jean Pierre	04 91 80 53 17	06 52 46 05 84	Prin Laurent	04 42 08 62 34	06 07 55 20 90
Casa Maïté	04 91 87 26 57	06 72 05 31 13	Puech Odile	04.91.88.28.73	06 82 44 63 38
Chabran Claude	04 91 73 54 28	06 75 33 46 49	Senequier Gérald	04 42 71 41 23	06 52 69 41 75
Collomp Maurice	04 91 50 31 00	06 32 06 98 48	Simi Denise	04 9148 15 01	06 50 09 13 52
Devallois Anita et Marc	04 91 89 91 12	06 71 98 70 06	Trouin Maurice	04 91 52 18 39	06 85 18 22 22

Récapitulatif des cotations par jour

4 avril	11 avril	18 avril	25 avril	2 mai	9 mai	16 mai	23 mai	30 mai	6 juin	13 juin	20 juin
P3T3 P2T2	P3T2 P2T1 P2T1	P3T1 P3T2 P2T1	P2T2 P3T2 P1T1	P2T3 P2T2 P2T1	P2T2 P2T2	P2T2 P1T2	P3T3 P2T2	P2T2 P2T2	P3T3 P2T1	P2T1	P2T1

1

P3/T3 Cauvin, Bertagne, Brancaille

Marc ABRIAS et Marc BOUSQUET

- **RdV à 9 h** : Parking 700 m à l'Est de la Coutronne (D80).
- **Circuit** : Tour de Cauvin, Plan des Vaches, Col et Pic de Bertagne, Radar militaire, vallon de Betton (grotte), Pic de Brancaille, Cols du Fauge et de Cros.
- **Durée** : 7 h de marche. Dénivelé : 850 m
- **Difficulté** : longueur et passages rocheux

2

P2/T2 Le belvédère d'En Vau

Maité CASA et Maurice TROUIN

- **RdV à 10h** parking de la Gardiole
- ⇨ Marseille Cassis tourner à droite en face le camp de Carpiagne
- Itinéraire par crête de L'Estret. Col de l'Oule. Retour par vallon d'En Vau et La Fontasse
- **Durée** : 4h de marche- dénivelé : 200 m
- **Difficultés** : Montée raide dans un éboulis rocheux ; environ 20 minutes de souffrance.

Mardi 11 avril 2017

3

P3/T2 Marseilleveyre les 3 arches

Jean-Luc Larocca et Jean Pierre BUSTI

- **RdV à 9h00** à Callelongue. Bus 19 et 20 ou voitures particulières.
- Circuit par le Col du Sémaphore, pointillés jaunes puis verts, Calanque de la Mounine, Calanque de Marseilleveyre, Gd Malvallon, Malvallon Médian, Les 3 Arches, Col de la Selle, Sommet de Marseilleveyre, Vallon du Mougranier puis sentier vert
- 5h à 5h30 de marche selon l'allure, possibilité de décalage du repas en cas de déjeuner au sommet - Dénivelé 750 m.
- **Difficultés** : dénivelé, montées et descentes raides et longues sur terrain des Calanques (éboulis, rochers, lapiaz). Aucun passage vertigineux.

4

P2/T1 Vallon de Valloubière

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h30.**
- ⇨ En venant de Calas, sur la gauche après le pont du TGV, vers le viaduc de Roquefavour.
- 4h00 de marche. Dénivelé : 250m

5

P2/T1 Aurons Grand Sonnalier

Danielle PICHON et Claude CHABRAN

- **RdV à 9h45** à l'entrée du village d'Aurons après le 1° Rd-point à droite entre les arbres.
- ⇨ Aurons est situé à 5km au nord de Pelissanne accessible par la D.572, soit par DN7 jusqu'à St Cannat, soit par autoroute A7 sortie Salon.
- Circuit par le Grand bosquet, le Grand Sonnailler et retour par Petit Sonnailler
- 4h de marche (12km). Dénivelé : 100m ; pas de difficulté particulière

6

P3/T1 Le Ranquet Miramas gare GR2013

Anita et Marc DEVALLOIS

- **RdV à 9h15** parking de la plage du Ranquet .
- ⇨ Sortie Martigues, direction Istres au rond point Ranquet descendre vers l'étang de Berre.
- Circuit par l'étang de l'olivier, la chapelle St-Michel
- 4h30 de marche (15km). Prévoir 1 € pour retour en bus au parking
- ATTENTION : aucune difficulté mais longueur du parcours.

7

P3/T2 Intégrale crêtes de de l'Etoile (sens horaire)

Jean Pierre BUSTI

- **RdV à 8h00** à La Parade.
- ⇨ Accès par Bus n°5 au départ du Métro la Rose. Retour par bus n°142 à La Fève
- Traversée de L'Etoile de la Parade à la Fève par La Grande et la Petite Etoile, le Col des Ouïdes, le Pilon du Roi, Le Col St Anne et le Gd Puech de Mimet jusqu'à la Fève par le tracé bleu.
- **8 à 9 h heures** de marche selon l'allure. **20 kms** environ et un dénivelé de **1 000 m minimum**.
- **Difficultés** : Techniquement aucune si ce n'est quelques passages rocheux mais **très grosse balade** qui ne peut se faire qu'avec une **excellente forme physique** et des capacités adaptées aux efforts soutenus et prolongés. Sortie à exclure par grand vent ou pluie.

8

P2/T1 Cassis Gibaou

Claude BOURRET

- **RdV à 9h15** parking voir description ci après.
- ⇨ Parking : en sortie de Cassis sur la D559 (route de La Ciotat) et 250 mètres avant le croisement avec la route des Crêtes prendre à droite virage en épingle (garage Peugeot) : fléchage "Cassis-Centre". Puis à 300m, au petit rond-point : prendre à droite, passer sous un pont et continuer tout droit sur 2,2 km. Au croisement, prendre à gauche "Chemin des Couettes", passer sous pont SNCF et parking tout droit à 1km.
- Circuit Aller par Ratataigne, Mont Gibaou - Retour par Bois de Marcoulinel .
- 4h30 de marche. Dénivelé 400 m

Mardi 25 avril 2017

9

P2/T2 Eyguières-Tour des Opies

Jean Pierre MIRO et Marc GELLY

- **RDV à 9h** au parking des arènes d'Eyguières.
- ⇨ Prendre l'autoroute direction Lyon puis direction Arles. Sortie 13 Salon Ouest-Eyguières. A l'entrée d' Eyguières au premier rond-point (vierge) prendre à gauche, puis au bout à droite, direction arènes.
- Circuit par GR-6 direction Aureille, puis à droite la montée au col puis à la tour de guet des Opies. Redescente par le val de Lègue et les Glauges
- Durée : 5h 30, dénivelé 400m
- **Difficultés** : petit passage rocheux à l'arrivée à la tour

10

P3/T2 Dentelles Sarrazines/Montmirail

Alain BLANC

- **RdV à 9h** sur le parking, autour du bureau de poste de Gigondas. Prévoir 2 h de trajet.
- ⇨ Autoroute A7, sortie Avignon Nord, direction Carpentras, D7 Vacqueras, Gigondas
- 6h de marche. Dénivelé 600 m
- **Difficultés** : passages délicats en crête ; descente pénible pour les genoux, en résumé parcours sportif.

Mardi 25 avril 2017

11

P1/T1 Roquefort Château de Julhans

Maurice COLLOMP et Paul BLANCHARD

- **RdV à 10h** cimetière de Roquefort.
- ➡ Autoroute A50, sortie La Bédoule puis direction Cuges les Pins (CD1) après Roquefort 200 m à gauche cimetière et parking
- 4h de marche (9km). Dénivelé 150 m

Mardi 2 mai 2017

12

P2/T3 Les Marmites de Lascours

Marc ABRIAS et Marc BOUSQUET

- **RdV à 9h30** au parking de Lascours (400 m à droite après l'entrée du village en venant de Marseille)
- Circuit : Le Grand Vallon, Balcon des Toudres, Mont, Col et Vallon du Marseillais.
- Durée : 5h de marche (10km). Dénivelé : 500 m
- **Difficulté** : Corde, chaînes et câbles pour la remontée du Grand Vallon; sentier dans les broussailles, sans difficulté ensuite

13

P2/T2 Niolon Méjean Niolon

Josette Bensadoun et Jean Pierre BUSTI

- **RdV à 9h00** à Niolon, parking après la Gare.
- ➡ Petit parking **peu de places, covoiturage recommandé. Possibilité de s'y rendre en train.** (Les horaires aller et retour vous seront communiqués en temps voulu...)
- Circuit par le Fort de Niolon Haut, la Plaine de Sui, la table d'orientation, Méjean, bain possible à Méjean, retour par sentier littoral.
- 5h de marche. Dénivelé 400 m
- **Difficulté** : quelques passages escarpés sur le Littoral.

14

P2/T1 Figuerolles

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h15** parking "Parc de Figuerolles"
- ➡ Via autoroute A55 Martigues: immédiatement après traversée du Pont de Caronte, sortie direction Istres (D5). En sortie de Martigues, suivre sur cette D5 le fléchage "P - Parc de Figuerolles". Au rond-point d'accès, à droite, parking à 200m
- Parc de Figuerolles, Figuerolles, Caderaou. Retour Loubière, Lèbre.
- 4h30 de marche (11 km). Dénivelé 200 m

Mardi 9 mai 2017

15

P2/T2 Siou Blanc la Limate

Maurice COLLOMP et Paul BLANCHARD

- **RdV à 10h30** parking des 4 chemins.
- ➡ Autoroute A50, sortie "Toulon RN8". Cuges les Pins puis le Camps prendre à gauche CD2, direction Signes après la carrière Chibron (9km) et à 1,5km prendre à droite le route du Siou Blanc jusqu'au plateau à environ 4,5km carrefour avec la grande piste à gauche citerne et parking
- 4h de marche (9km). Dénivelé: 150 m

Mardi 9 mai 2017

16

P2/T2 Le Garlaban par les Scolopendres

Robert LEGLISE et Laurent PRIN

- **RdV à 9h15** parking en face la clinique St Michel sur la route d'Eoures.
- ➡ Prendre A50 sortir à Aubagne au rond point en face promenade Pierre Blanchard au feu rouge, prendre à gauche passer le collège à 2km à droite parking en face à la clinique St Michel.
- Circuit : Font de Mai, le mas et le puits de Massacan, sentier des Scolopendres, col du Garlaban, la Croix. Retour: vallon des Piches, col de Salis, grotte de Manon, grotte du Cerf, vallon Passe Temps, col d'Aubignane, puits de Raimu, la Font de Mai.
- 17,2 km de marche avec 800 m de dénivelé

Mardi 16 mai 2017

17

P2/T2 Gorges du Verdon/Sentier Martel

Jean-Pierre Miro, Maurice Trouin

- **RdV à 9h** au chalet de la Maline pour navette de voitures.
- ➡ De Marseille, prendre l'autoroute jusqu'à sortie Cadarache, puis passer par Vinon, Gréoux, Allemagne, Moustier, la Palud-sur-Verdon et chalet CAF de la Maline (2h30 environ)
- Descente jusqu'au Verdon, Etroit des Cavaliers, brèche Imbert (nouveaux escaliers), tunnel de Trescaire (prévoir une frontale) remontée au Couloir Samson et au Point Sublime.
- 6 h de marche. Dénivelé : 600 m
- **Difficultés** : Longueur de l'étape
- Contacter les accompagnateurs une semaine à l'avance pour organiser la navette de voitures (taxi ?) Vu la distance, le covoiturage est fortement recommandé.

18

P1/T2 Autour de Sausset les pins

Francis BRUN et Elias Chaaban

- **RdV à 9h45** sur le parking à droite du port de Sausset face à l'Hôtel Best Western (une ancre est couchée à l'entrée du parking).
- ➡ A55, direction Martigues, grand virage sur la droite direction Carry puis tout droit jusqu'à la sortie Sausset. Au stop à gauche puis tout droit (passer devant le lycée) au prochaine rond point et encore tout droit sur 200m (le parking est à gauche).
- Visite d'une partie d'un sentier botanique et vues panoramiques de bord de plage
- 3h30 de marche (9km). Dénivelé 100 m
- Le repas se fera à la plage de Ste Croix; si le temps le permet et pour les plus courageux, le maillot peut être envisagé.

Prochaine réunion des animateurs le vendredi 19 mai 2017

Le lieu à confirmer ultérieurement

Mardi 23 mai 2017

19

P3/T3 Le Pic des Mouches par le vallon de la Tine

Marc ABRIAS et accompagnateur extérieur

- **RdV à 9h30** au parking de Saint Ser (3,5 km à l'Est de la Maison de Ste Victoire sur la D17)
- Circuit : Vallon de la Tine, Pic des Mouches, Ermitage de St Ser.
- Durée : 5h de marche. Dénivelé : 820 m
- **Difficulté** : Montée par passages rocheux et éboulis, chaine à la descente.

20

P2/T2 La Forêt des Cèdres

Odile PUECH et Maité CASA

- **RdV à 9h30** Parking de La Valmasque.
- ➡ Aix, Rognes, Cadenet, Bonnieux dans Bonnieux prendre D3 environ sur 5 Kms puis carrefour D3/D6
- ➡ Ou par autoroute 7 sortie Cavaillon suivre D2 Coustellet puis D900, D106 Lacoste jusqu'au croisement D3.
- Circuit: Forêt des Cèdres, les Portals, Vallon de Cavède, les Cassandrons
- **Difficulté** : Montée sur 2km700 retour descente très caillouteuse et ressauts rocheux
- 5h de marche. Dénivelé: 470 m

Mardi 30 mai 2017

21

P2/T2 Le Gros Cerveau

Odile PUECH et Maité CASA

- **RdV à 9h30** parking à Ollioules.
- ➡ Accès Parking LE FORUM ESPACE MALRAUX (gratuit) près de l'office de tourisme.
- Départ par ruelles dans Ollioules arrêt aux ruines du château, GR51, le Fort Retour par vallon des Esquières.
- 4h30 de marche environ. Dénivelé : 450 m.
-

22

P2/T2 Calanque de Port-Pin

Max et Lucette BARON

- **RdV à 9h45** Cassis (la Presqu'île). Parking le long de la route au-dessus de Port-Miou
- ➡ Accès par Cassis, à droite suivre Le Bestouan, puis La Presqu'île
- Circuit par le haut de la carrière et Port-Pin. Retour par la calanque de Port-Miou
- 3h30 de marche.

Mardi 6 juin 2017

23

P3/T3 La GTC (Grande Traversée des Calanques)

Marc ABRIAS et Marc BOUSQUET

- **RdV à 7 h** : à Callelongue
- **Circuit** : Callelongue – sentier douanier – cols de Cortiou/ Sormiou/ Morgiou/ Sugiton – grande Candele - Devenson - Port Pin – Port Miou - Cassis.
- **Durée** : 11 h de marche. Dénivelé : 1400 m
- **Difficulté** : longueur du trajet – besoin d'eau – éboulis et montées raides – durée limitée (bus)
- **Particularité** : uniquement sur réservation.

24

P2/T1 Calanque des Eaux Salées

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h30** Parking de la bibliothèque d'Ensues
- ➡ En venant de l'autoroute, à droite après le feu. Covoiturage conseillé.
- 3h30 de marche. Dénivelé cumulé : 200m

25

P2/T1 Le Mont Cruvelier

Gérald SENEQUIER et Robert LEGLISE

- **RdV à 9h45** parking du Col de l'Ange (arrêt ligne Cartreize Marseille-Toulon)
- ➡ Prendre Autoroute A50 une fois à Aubagne prendre N8 direction Cuges (Le Col de l'Ange est avant Cuges).
- Circuit : Bergerie, sommet du Brigou, mont Cruvelier, retour idem.
- 3h45 de marche Dénivelé : 400 m.
- **Difficulté** : chemin caillouteux et à découvert

Mardi 20 juin 2017

26

P2/T1 L'Huveaune par le Pas de Peyruis

Robert LEGLISE et Laurent PRIN

- **RdV à 9h30** parking du pas de Peyruis
- ➡ Prendre Autoroute A50 sortie Auriol puis direction St Zacharie par la RD 560. Passé le super U aux deux platanes prendre à droite le CD480. Le parc auto est à environ 4Km700 (800 m après le pont d'Angèle)
- Circuit vers le Chambeyron, la tour de gué, vallon de l'Huveaune, la Sambuc, Sylvio pastoral la Taurelle, les Ascles, sources de l'Huveaune
- 5h de marche (13km). Dénivelé : 370 m

Votre choix par cotation

Cotation	N° Sorties	Total	
P1T1	11	1	
P1T2	18	1	
P2T1	4- 5- 8- 14- 24- 25- 26	7	
P2T2	2- 9- 13- 15- 16- 17- 20- 21- 22	9	
P2T3	12	1	
P3T1	6	1	
P3T2	3- 7- 10	3	
P3T3	1- 19- 23	3	26