

PROGRAMME DU QUATRIEME TRIMESTRE 2017

Accompagnateurs à contacter si nécessaire : pour demande de précisions sur lieu du RDV, sur le parcours, retard exceptionnel, covoiturage etc....

Gilles Gilbert 06 79 63 87 51 Chapel André 06 79 60 97 13 Claude Berthoumieux 06 88 91 04 98
Vincent Del Guidice 06 73 21 12 59 Jean-louis Vitale 06 77 93 98 54 Viviane Pardo 06 86 91 81 00 ,
Christian Mori 04 42 20 38 44 ou 06 89 30 15 35

Le vocabulaire des cotations			
Pénibilité		Technicité	
P1	Chemins ou sentiers plats, sur terrain souple et agréable.	T1	Sentier en balcon ou passant dans des rochers près d'escarpements.
P2	Longs trajets avec dénivellations fréquentes.	T2	Sentiers gravissant des ressauts rocheux faciles ou exposés, demandant un minimum d'attention.
P3	Longs trajets avec sentiers comportant des passages avec éboulis en descentes ou montées.	T3	Ressauts rocheux parfois longs et délicats, équipés de câbles et demandant une grande concentration.

29 SEPTEMBRE 2017			
CADENET : Les deux Châteaux		Accompagnateurs	Gilbert & Vincent
RDV	Lieu	Cadenet	Parking face à l'entrée du cimetière 9H15
	Commentaires pour s'y rendre	De Rognes Pont de Durance ou par Le Puy Ste Réparade, St Estéve Janson, Pont de Durance. A Cadenet prendre à droite direction Pertuis Villelaure ; à 700m prendre à gauche direction Vaugines Cucuron En haut à l'église, tourner à droite ; à 500m parking à gauche en face du cimetière	
Caractéristiques du parcours	P1T1 10Km Déniv : 260m	Circuit de Cadenet (le tambour d'Arcole) à Lourmarin (Albert Camus). En cours de rando belles propriétés, dans des sites retirés et peu visités. Passage à Lourmarin, casse croute et marché local. Retour par la visite du château qui domine Cadenet et ses habitations troglodytes surplombant la vallée de la Durance	

6 OCTOBRE 2017			
ST CYR Sur MER : Port d'Alon		Accompagnateurs	Christian & Claude
RDV	Lieu	St CYR	calanque port d'Alon 9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→autor Toulon stie 10 St Cyr sur mer→D559→ à 6km prendre à D la route de port d'Alon.	
Caractéristiques du parcours	P1/T1 8Km environ Déniv : 230m environ	Rando le matin par un AR de 2H30 vers Bandol et pique-nique amélioré par les élus de juillet-Aout & septembre dans la calanque de Port d'Alon. Pour se rafraîchir les idées un bon bain dans la grande bleue ou bien une partie de boules pourront agrémenter l'Après-midi.	

13 OCTOBRE 2017				
VAUVENARGUES : Pic des Mouches Malivert			Accompagnateurs	Vincent & André
RDV	lieu	Vauvenargues	Col de Porte 300m après le col à D.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→ Vauvenargues, Col de Claps, Col des Portes, 300m après le col à Droite		
Caractéristiques du parcours	P2T1 12.9Km Déniv : 550m	Départ pour une ascension de 430m vers le pic des Mouches en 1H30-2h. Après avoir atteint le point culminant de la sainte Victoire, descente vers Malivert où le pique-nique sera le bien venu. Le ventre réconforté il n'y aura plus qu'à se laisser glisser vers le parking d'arrivée.		

20 OCTOBRE 2017				
Le Roves : Les pierres tombées			Accompagnateurs	Jean-Louis & Vincent
RDV	lieu	Le Rove	Parking des écoles	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Autoroute Marseille puis Martigues Sortie N° 7, suivre « le Rove »		
Caractéristiques du parcours	P2/T2-3 10.5Km Déniv : 300m	Superbe randonnée dans un secteur peu fréquenté. Magnifiques paysages tant dans les vallons à l'aller et au retour que sur le sentier des douaniers en bordure de la grande bleue. 2 passages en T3. Attention à ceux qui sont sujet au vertige.		

27 OCTOBRE 2017				
ROCBARON : pilon St Clément			Accompagnateurs	Claude & Vincent
RDV	lieu	Rocbaron	Col de la Bigue sur D43	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	1H d'Aix par autoroute. Sortie Brignoles, prendre la D43 direction Forcalqueiret, Cuers. Parking sur la droite au col de la bigue. Centre de compostage sur le parking.		
Caractéristiques du parcours	P2/T2 8.8 Km Déniv : 483m	Parcours fort agréable avec points de vue superbes. Peu d'échauffement pour accéder par un ruisseau au sommet (700m). Ensuite belle promenade en crête . L'après-midi début de descente un peu pénible puis on se laisse glisser vers le point de départ tranquillement.		

3 NOVEMBRE 2017				
ALLEINS-Vernègues			Accompagnateurs	Viviane & Jean Louis
RDV	lieu	Alleins	Stie village D16 à Droite	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix -> (Par N7, St Cannat) ou autoroute (Sortie Salon centre, Pelissanne, Alleins).		
Caractéristiques du parcours	P1 / T1 11.6 Km 365m	Petite balade sur les hauteurs des environs de Salon. Au point culminant la visite de l'ancien Vernègues nous rappellera la tragédie de 1909. Depuis l'accès au belvédère vue sur toute la vallée de la Durance, sur le Luberon et les Alpilles.		

10 NOVEMBRE 2017				
ST PANTALEON : Les pierres sèches			Accompagnateurs	André & Claude
RDV	lieu	St Pantaléon	Parking de la mairie	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Soit autoroute stie Cavaillon et dir Apt. Soit par Cadenet Lourmarin Bonnieux.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 9.5Km Déniv : 250m	Superbe balade au milieu des pierres sèches et des bories de toutes formes et dans tous les états...Marche sur sentiers souvent à l'ombre. Petite montée au retour après un panorama magnifique sur Gordes et le Luberon.		

17 NOVEMBRE 2017				
EYGUIERES : Les Opies			Accompagnateurs	Viviane & Christian
RDV	lieu	Eyguières	Parking sur D17	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	(1h d'Aix) Direction EYGUIERES. A la sortie du village prendre la D17 direction Aureille, Mouries. Au panneau de la sortie EYGUIERES, continuer sur 1Km environ. Parking sur la droite et bâtiment en ruine sur la gauche		
Caractéristiques du parcours	P2/T2 13.8 Km Déniv : 400m	On fait le tour des Opies avec une montée (facultative mais recommandée, 150m déniv, env 1h AR) au sommet à 498m. Sur le chemin du retour visite des vestiges d'une villa romaine : St Pierre de Vence.		

24 Novembre 2017				
PEYROLLES : Jas du Ligoures			Accompagnateurs	Gilbert & Viviane
RDV	lieu	PEYROLLES	Parking du conseil Général	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix->Peyrolles. 3eme feux tricolores prendre à D dir « loubatas ». Le parking est à 1.3Km après sur la G.		
Caractéristiques du parcours	P1 / T1 12.3Km 370m	Circuit classique principalement sur Piste de DFCI avec un RDV incontournable au Jas du Ligoures pour une partie grillades. Apéro et dessert offerts par ceux d'entre nous qui ont pris 1 an de plus durant ce 4 ^{eme} trimestre.		

1 DECEMBRE 2017				
GEMENOS : Sentier du blé			Accompagnateurs	Gilbert & Claude
RDV	lieu	Gémenos	Parking : du parc de St Pons	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→ autoroute Toulon Stie Pont de l'étoile ou pas de trets.Dans Gemenos prendre à G Dir Plan d'Aups, parc St Pons. Parking à 1km du village à D.		
Caractéristiques du parcours	P2T1 12Km Déniv : 500m 200m descente du mont Cruvelier en T2	Première partie 2km à plat avant de prendre pendant 3,5Km le sentier historique du blé. Agréable montée jusqu'au mont Cruvelier en passant par le sommet du Brigou. Descente sur 500m assez raide. Reste du parcours plat ou descente dans le vallon de Cabrelle. Traversée du parc de St Pons où l'on retrouvera la fraîcheur du torrent de Fauge en visitant l'Abbaye cistercienne et les ruines d'un moulin et d'une usine à papier.		

8 Decembre 2017				
GREASQUE : La forêt de Gréasque & le musée de la mine			Accompagnateurs	Gilbert & Christian
RDV	lieu	Gréasque	Av du 8 mai proximité du complexe sportif	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→La Barque→RD96 dir fuveau gréasque→à 4km3 rd point prendre à D la D46 Gréasque→au panneau d'agglo à G puis à D dir centre ville. Poursuivre Complexe sportif sur la G.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 9km Déniv 160 m	Le matin sera consacré à une promenade en forêt sans aucune difficulté, hormis de mettre un pied devant l'autre. L'après midi à 14h30 exactement on nous attendra pour visiter le musée de la mine du puits Hely d'Oissel patrimoine du bassin minier de Gardanne. Inscription obligatoire et prévoir 4€.		

15 Decembre 2017				
VAUVENARGUES : Lambruisse			Accompagnateurs	Jean-Louis & André
RDV	lieu	Vauvenargues	Parking col de Porte	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	AIX→VAUVENARGUES→COL DE PORTE→ Parking 500m après le col de Porte, sur la droite.		
Caractéristiques du parcours	P1T1 10Km Déniv :235m	Randonnée sur le versant nord de la Ste Victoire. Un passage à l'observatoire de la SINNE nous permet d'avoir la tête dans les étoiles. A la ferme de LAMBRUISE et aux ruines de l'ancienne chapelle nous fêterons Noel par anticipation.		