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 2016

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 PTT, il faut :
¤ être à jour de sa cotisation d'adhésion à l'ANR PTT
¤ être à jour de sa cotisation d'adhésion "spécial marcheurs"
¤ avoir donné un certificat médical avec une déclaration d'information modèle 2016 (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**: 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 et l'envoyer dans une enveloppe timbrée (toute enveloppe non affranchie sera refusée) à l'adresse suivante:

Mme Martine CARON
Bâtiment A Le Domaine du Roy
3, Allée Cervantes
13009 MARSEILLE

Pour **l'adhésion à la marche**: un chèque de virement de 7€ au profit de : ANR 13 et l'envoyer dans une enveloppe timbrée (toute enveloppe non affranchie sera refusée) à l'adresse suivante:

Mme Anne Marie DELEUZE
Bat. G Résidence Le Lycée
181, Rue Pierre Doize
13010 MARSEILLE

Pour **le certificat médical et la déclaration modèle 2016** (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 impromptu 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 est souhaitée 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 par courriel tous les marcheurs internautes (**1**)
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**.**

- *Marc Bousquet ou Michel Gay se chargeront d'envoyer les courriels si l'animateur n'a pas la liste complète des internautes.*

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)*

N'oublier 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*	Gelly Marc	04 96 17 53 37	*06 88 93 78 48*
Baron Max et Lucette	04 91 93 10 48	*06 88 61 58 20*	Guillamon Roger et Annie	04 91 65 23 62	*06 81 45 93 94*
Beau Charles et Lyne	04 91 54 13 83	*06 08 65 88 07*	Kolasniewski Line	09 52 99 55 00	*06 76 85 78 68*
Bensadoun Josette	04 91 47 59 27	*06 76 81 52 30*	Léglise Robert	04 42 04 39 83	*06 70 51 87 97*
Blanchard Paul	04 91 24 80 16	*06 88 30 74 92*	Leray André	04 91 40 33 18	*06 82 31 20 91*
Bourret Claude	04 91 79 82 06	*06 76 19 15 81*	Miro Jean Pierre	04 88 04 53 31	*06 79 87 13 99*
Bousquet Marc	04 91 25 30 00	*06 88 74 81 97*	Mouchon Nicole	04 91 72 31 58	*06 86 57 41 10*
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*
Busti Bernadette	04 91 80 53 17	*06 17 32 1071*	Puech Odile	04.91.88.28.73	*06 82 44 63 38*
Casa Maïté	04 91 87 26 57	*06 72 05 31 13*	Rabouille André	04.91.42 42 15	*06 75 95 62 01*
Chabran Claude	04 91 73 54 28	*06 75 33 46 49*	Senequier Gérald	04 42 71 41 23	
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*
Granier Stéphan		*06 11 53 06 56*			

Votre choix par cotation

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

Mardi 5 avril 2016

1

P3/T2 L'Amarron *Danielle PICHON, Bernadette et Jean Pierre BUSTI*

- **RDV** à **9H00** au parking habituel de La Roquebrussane, en haut du village (à droite en venant de Tourves, à gauche depuis Signes), pour un **pré rassemblement**. Convoi ensuite pour rejoindre le départ réel. Une courte navette de chauffeurs y sera effectuée**.**
- ⇨Trajet auto par Tourves : Autoroute est, sortie Auriol, St Zacharie, Tourves
- Circuit par le Lac du Grand Laoucien, Vallon du Cendrier, Sommet et Crête de l'Amarron
- *Attention* : Repas vers 12 H 30 voire 13 H 00
- 6h de marche– Dénivelé 550m.
- **Difficulté** : ascension très raide de l'Amarron, quelques descentes raides sur éboulis (**bâtons fortement recommandés).**

2

P2/T1 Le Grand Vedi – La Grotte aux Oiseaux *Claude CHABRAN et Marc BOUSQUET*

- **RdV** à **9h15** : Parking au pas de Peyruis
- ⇨A St-Zacharie après le Super U prendre à droite la D.480 vers N.D d'Orgnon à 4.5 km (après le Pont d'Angèle) parking sur la droite (on peut y arriver par le haut en passant par le Plan-d'Aups)
- Circuit par la Verrerie, le Grand.Vedi, la Grotte aux oiseaux et retour en boucle
- Longueur 13km– Dénivelé : 250m. Durée : 4h30 de marche.
- **Difficultés :** une petite barre rocheuse à franchir

3

P1/T1 Visite poudrerie St Chamas *Annie et Roger GUILLAMON*

- **RdV** à **9h30** : Parking de la poudrerie
- ⇨Le parking n'ouvre pas avant 9h30
- Visite du musée puis balade dans le parc, environ 2h
- Prévoir 2€ par personne, faire l'appoint (Roger devant régler pour le groupe).

Mardi 12 avril 2016

4

P2/T2 Auriol les Encanaux *Odile PUECH et Maité CASA*

- **RdV** à **9h15** Parking des Encanaux.
- ⇨ A501 sortie AURIOL au premier carrefour prendre à droite D45, direction Le Plan d'Aups passer par le musée de la légion puis dans la montée prendre un chemin à gauche marqué Les Encanaux se garer sur le premier parking à gauche.
- Circuit : balcon des infernets, la coutronne, col de la Lare
- 14 km de marche. Dénivelé : 500 m.

5

P2/T2 Pichauris domaine de Ners *Lucette et Max BARON*

- **RdV** à **9h30 :** Parking de Pichauris
- ⇨ Le Logis Neuf, La Fève, route du Terme de Peypin, à l'auberge à droite à 300m.
- Durée : 4h30 de marche. Dénivelé : 460m
- Pas de Difficultés : montée à l'allée et descente au retour.

Mardi 19 avril 2016

6

P3/T2 Grand Puech de Mimet *Jean Pierre BUSTI*

- **RdV** à 8**h** à La Fève
- ⇨ Bus n° 142 ou voitures particulières (places de parking fortement limitées, privilégier le déplacement en transports en commun ou, à défaut, le **covoiturage**)
- Circuit par le tracé bleu jusqu'au Grand Puech de Mimet, retour par le sentier rouge des Pieds Ferrés, puis le vert depuis la Limace.
- 7h de marche. Dénivelé 750m
- *Attention* : Repas vers 12 H 30 voire 13 H 00
- **Difficultés** : longueur et dénivelé (750 m à effectuer dans la matinée), aucun passage technique

7

P2/T2 Village de Mirabeau et St Sépulcre *Jean Pierre MIRO et Marc GELLY*

- **RdV** à **9h15** à la sortie du Pont Mirabeau direction Manosque
- ⇨ Accès par autoroute Nord, Aix, direction Gap sortir après Venelle (avant la section à péage), Meyrargues, Peyrolles suivre N96 jusqu'au Pt Mirabeau. Traverser le pont de Mirabeau et se garer à gauche.
- Itinéraire : village de Mirabeau, montée au St Sépulcre. Retour long par chemin facile
- 5h30 de marche. Dénivelé : 400m.
- **Difficultés** : Longueur environ 15 km

8

P1/T1 Promenade à Velaux *Francis BRUN et Elias CHABAAN*

- **RdV** à **10H15** parking du stade de football de Velaux
- ⇨ Autoroute nord sortie « Rognac/Berre » Au 1er rond-point prendre à gauche direction Velaux au 2ème rond-point prendre à droite passer devant le moulin à huile direction Velaux par D 55. Rentrer dans le village, la rue du stade est la 4ème à droite, au 3ème rond point le stade est à 100m
- Durant la promenade visite du site archéologique.
- 2h30 de marche. Dénivelé 30m

Mardi 26 avril 2016

9

P2/T2 Pastré – Titou Ninou - Callelongue *Josette Bensadoun, Bernadette et Jean Pierre BUSTI*

- **RdV** à **9h30** à la Campagne Pastré
- ⇨ Aller par le bus 19, retour par le 20 puis le 19 . Ceux qui auront les voitures particulières à Pastré retourneront par le 20
- Circuit par le Vallon des 3 Gancets, le Col de la Selle, le Plateau de l'Homme Mort, Titou Ninou . Retour par le Malvallon sud, le Grand Malvallon, La Calanque de MarseilleVeyre puis le bord de mer.
- 4h30 de marche. Dénivelé : 370m.
- **Difficultés :** P2/T2 traditionnel, sol du massif des Calanques toujours un peu pénible, pas de montée l'après midi.

10

P3/T2 Ste Baume – le Paradis *Marc ABRIAS et Marc BOUSQUET*

- **RdV** à **9h15** au carrefour des 3 chênes.
- ⇨4km après sortie plan d'Aups en direction Mazaugues au carrefour de la D.95 et la D.80.
- Circuit: aller le Pas de la Cabre- les crêtes – le Pas de Villecroze et retour par le sentier Merveilleux.
- 6h de marche. Dénivelé : 560m
- **Difficultés :** longueur

Mardi 26 avril 2016

11

P2/T2 **Les 4 Frères** *Maurice COLLOMP et Paul BLANCHARD*

- **RdV** à **9h45** sur le parc auto de la maison des quatre frères.
- ⇨ Par l'A50, l'A502 et la N8 jusqu'au lieudit le Camp puis après le circuit Paul Ricard prendre à gauche le grand carrefour le Cd 402 en direction de Signes. Ensuite prendre à droite (environ 50m) la route goudronnée jusqu'au parc auto des Quatre frères à environ 500m à gauche.
- Circuit par le plateau du Tarron, les quatre chemins, la tête de Cade et le vallon de l'Oure.
- 5h de marche pour environ 11 km et 150m de dénivelé

Mardi 3 mai 2016

12

P3/T2 **Pourcieux - Monts Aurélien** *Robert LEGLISE et Marc DEVALLOIS*

- **RdV** à **9h** précises centre du village, monument aux Morts. Stationnement libre.
- ⇨Accès en venant de Marseille ou d'Aix ou d'Aubagne par Dn7 ou D6
- Circuit par les Tuillières, Héliport, les crêtes jusqu'au bas du Rocher de 11 heures. Retour par piste, ruines du Château de Barthelemy, Croix de Pourrières.
- 6h15 de marche. Dénivelé : 550 m
- **Difficultés :** 2 montées escarpées et longueur parcours retour**.**

13

P2/T1 **Le tour du Romaron** *Claude CHABRAN et Marc BOUSQUET*

- **RdV** à **9h15** Parking derrière la gare SNCF de Carry le Rouet.
- ⇨A 55 sortie Carry : après la gendarmerie, tout droit, juste avant la Gare tourner à droite « déchetterie », passer sous le pont le parking est sur la gauche
- Circuit aller par la cabane de Romaron et le Petit Sui. Retour par le Reganat et le vallon de Valtrède.
- 5h de marche. Dénivelé : 210m. cumulé. Pas de difficulté

Mardi 10 mai 2016

14

P3/T2 **Gordes - Gorges de la Sénancole** *Maurice TROUIN et Alain PERRIERE*

- **RdV** à **9h30** au parking village des bories.
- ⇨ Autoroute A7 sortie Cavaillon, suivre D2 direction Coustellet et Gordes. Parking : prendre route à gauche à 1 km de Gordes. Parking à 1.5 km, après bifurcation
- Circuit par: Gorges de la Sénancole partie aérienne, Abbaye de Sénanque, et retour par le fond des gorges.
- 5h de marche. Dénivelé:350m.
- **Difficultés** : quelques passages délicats en rochers dans les gorges. Montée pénible pour sortir des gorges..

15

P2/T2 **Tour de Pichauris** *Maurice COLLOMP et Paul BLANCHARD*

- **RdV** à **10h** parking de Pichauris
- ⇨ Le Logis Neuf, La Fève, route du Terme de Peypin, à l'auberge à droite parking à 300m
- 4h de marche (9 km). Dénivelé 150m

Mardi 10 mai 2016

16

P2/T2 **Crêtes de Charleval** *Annie et Roger GUILLAMON*

- **RdV** à **9h45** au parking piscine de Charleval (avant le canal)
- ⇨A51 j usqu'à Aix, N7 St Cannat, Lambesc, Cazan. A Cazan tourner à droite D 22 vers Charleval.
- 4h30 de marche. Dénivelé cumulé : 500m

Mardi 17 mai 2016

17

P2/T2 **Châteauvallon** *Odile PUECH et Maité CASA*

- **RdV** à **9h30** parking du centre culturel de Châteauvallon
- ⇨ Autoroute A50 direction Toulon sortie N°13 « Ollioules La Seyne » puis prendre à droite la D206 et suivre Châteauvallon à toutes les intersections
- ⇨ Ou A50 direction Toulon sortie N°14 « Ollioules Châteauvallon » c'est bien indiqué
- 5h de marche (14,5 km). Dénivelé 480m

18

P2/T2 **Gardanne Montaiguet** *Claude BOURRET Stéphan GARNIER*

- **RdV** à **9h15** au parking Ecomusée de Gardanne
- ⇨ Autoroute Nord : sortie Gardanne. Quitter voie rapide à la sortie « Luynes-Valabre », passer sous le pont, au rond-point direction « Luynes-Valabre ». A 1,7 km, prendre route à droite « Milhaud-Ronan » « Valabre (Hameau) ». Parking Ecomusée à 300m.
- Aller par Valabre vers Le Pré de Magnan – Retour par Montaiguet .
- 4h30 de marche (12km). Dénivelé : 300m

Prochaine réunion des animateurs le 23/05/2016 à 10h
Le lieu sera précisé ultérieurement

Mardi 24 mai 2016

19

P2/T2 **Estoublon - Les Gorges de Trévan (04)** *Anita et Marc DEVALLOIS*

- **RdV** à **9h** sur le parc auto à l'entrée d'Estoublon. **Attention :** 2h de route au départ de Marseille.
- ⇨. Par l'A51, sortie Oraison, traverser Oraison et prendre CD 4 vers Manosque . A la hauteur des Buissonnades prendre le CD907 vers Bras d'Asse/Estoublon
- 5h de marche (12km), quelques passages un peu délicats. Dénivelé : 390 m

20

P2/T1 **Pointe Cacao** *Lucette et Max BARON*

- **RdV** à **9h30** parking de la Gardiole.
- ⇨Rte de Cassis puis rte en face de Carpiagne
- Port Miou, le Souffleur, Pointe Cacao, Port Pin, Doigt de Dieu, Plateau de Caldeiron, La Fontasse
- 4h30 de marche. Dénivelé : 200m

Mardi 31 mai 2016

21

PR **Sentier Botanique de St Pons** *Danièle PICHON et Marc BOUSQUET*

- **RdV** à **9h30** : Parking de St Pons :
- ⇨ De Gémenos, route du vallon de St Pons (qui va de Gémenos à Plan d'Aups Ste Baume); à la sortie de Gemenos à 500m parking à 500m (gratuit) bien indiqué à gauche. Dès l'entrée du parking, prendre embranchement à droite et se garer au fond
- Circuit : le Sentier botanique
- Durée : 2h30 de marche. Dénivelé : 100m
- **Particularité :** découverte de la botanique locale avec les explications de Danielle**.** Possibilité de déjeuner sur place ou de repartir.

22

P3/T3 **Le Destel - gorges et cuves** *Maurice TROUIN et Alain PERRIERE*

- **RdV** à **9h30** Parking du chenil à 2 km après Ollioules à gauche en direction du Beausset sur N8
- ⇨ Accès par autoroute A50 sortie Ollioules. Traverser le village en suivant la direction Aubagne N8.
- Circuit : Remontée des gorges et des cuves. Sortie des gorges par 2 longueurs de chaînes. Visite d'une tour Chappe.
- 4h de marche. Dénivelé 300m
- **Difficultés** : Passages délicats sécurisés par des chaines.

Mardi 7 juin 2016

23

P3/T3 **La Ste Victoire par le Pas du Clapier** *Marc ABRIAS et Marc BOUSQUET*

- **RdV** à **8h** : parking des Deux Aiguilles.
  - *(pensez au covoiturage)*
- ⇨ Direction Aix puis par la D 17 après le Tholonet, à quelques centaines de mètres après la Maison de la Sainte Victoire.
- Circuit: Pas du Clapier (tracé vert après la Marbrière), GR 9, col de St Ser. Retour par le refuge Baudino.
- 6 h de marche (hors arrêts). Dénivelé : 850m
- **Difficultés :** tracé un peu vertigineux en montant mais non exposé et descente avec chaine; longueur du circuit

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

Mardi 14 juin 2016

25

P2/T2 **Montagne de la Lare** *Robert LEGLISE et Laurent PRIN*

- **RdV** à **9h15** : Parking des Encanaux
- ⇨Prendre A520 direction Nice sortir Auriol ; prendre à droite au rond point la D560 puis encore à droite, à l'autre rond point suivre la D45a vers le Plan d'Aups sur 3km à gauche descendre puis encore à gauche parking.
- Circuit les Encanaux/ crêtes de la lare glacières, tête de chien, ravin de la Coutronne, l'adret, crête de la lare, DFCI, retour sentier de Encanaux.
- Marche de 14km. Dénivelé : 700m

Récapitulatif des cotations par jour

5 avril	12 avril	19 avril	26 avril	3 mai	10 mai	17 mai	24 mai	31 mai	7 juin	14 juin
P3T2 P2T1 P1T1	P2T2 P2T2	P3T2 P2T2 P1T1	P2T2 P3T3 P2T2	P3T2 P2T1	P3T2 P2T2 P2T2	P2T2 P2T2	P2T2 P2T1	PR P3T3	P3T3 P2T1	P2T2