



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 premier trimestre 2012

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 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.

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

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.
Pr	Promenade, marche facile sans difficulté.		

Les accompagnateurs du trimestre

Noms	Tél fixe	Tél Portable	Noms	Tél fixe	Tél Portable
Baron Max et Lucette	04 91 93 10 48	06 88 61 58 20	El Haik Maurice	04 91 33 45 79	
Beau Charles et Lyne	04 91 54 13 83	06 08 65 88 07			
Bensadoun Josette	04 91 47 59 27	06 76 81 52 30			
Blanc Alain	04 91 63 52 85	06 77 66 62 70			
Blanchard Paul	04 91 24 80 16	06 88 30 74 92	Granier Stéphane	04 91 93 39 29	06 11 53 06 56
Bourret Claude	04 91 79 82 06	06 76 19 15 81	Guillamon Roger et Annie	04 91 65 23 62	06 81 45 93 94
Bousquet Marc	04 91 25 30 00	06 88 74 81 97			
Brun Francis	04 91 60 08 15	06 15 97 15 42	Mouchon Nicole	04 91 72 31 58	06 86 57 41 10
Busti Jean Pierre	04 91 80 53 17	06 76 22 95 44	Perrière Alain	04 91 31 68 00	06 89 32 29 77
Chabran Claude	04 91 73 54 28	06 75 33 46 49	Puech Odile	04.91.88.28.73	06 82 44 63 38
Collomp Maurice	04 91 50 31 00	06 32 06 98 48			
Devallois Marc et Anita	04 91 89 91 12	06 71 98 70 06	Trouin Maurice	04 91 52 18 39	06 85 18 22 22

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.

Bonne Année 2012

Mardi 03 janvier 2012

P2/T1 **St Jean de Garguier / Refuge Tuny** *Marc BOUSQUET Maurice TROUIN Claude CHABRAN*

- **RdV à 9h30** parking de la chapelle de St Jean de Garguier
- ⇨ Autoroute A50, sortie Toulon par RN, direction Roquevaire par Gémenos, 3km.après Gémenos tourner à droite vers St Jean de Garguier.
- 2 circuits possibles :
 - 1/ Par chapelle St Clair 1h30 de marche 4 km de montée pour 400m de dénivelé (petit P2T1)
 - 2/ Par Vallon des Seignors 2h de marche, dénivelé 550mLe retour se faisant dans les deux cas par la piste DFCI (4km)
- Repas au refuge. Confort chauffage. Prévoir la lumière, lampes frontales bougies, lampes à huile ...Gâteaux et boissons seront les bienvenus pour cette sortie essentiellement conviviale (les souhaits de bonne année sont de rigueur)

Mardi 10 janvier 2012

P1/T1 **Plateau de Vitrolles** *Francis BRUN Elias CHAABAN*

- **RdV à 9h30** sur le parking du radar.
- ⇨ Autoroute Nord, prendre sortie Vitrolles Griffon et traverser l'échangeur. Laisser Ikéa à gauche puis prendre à droite direction le vieux village. Encore à droite direction le Radar.
- Circuit pédestre par le radar, les barres rocheuses, la plaine et la vigie.
- 4h30 de marche facile. Dénivelé : 80m

P2/T1 **La Grande Etoile / Le collet Redon** *Annie et Roger GUILLAMON*

- **RdV à 9h.** Parking derrière le stade Buchini.
- ⇨ RN8 Les Caillols de Septème.
- 5h de marche. Dénivelé : 400 m.

Mardi 17 janvier 2012

P2/T1 **Calanque de Sugiton** *Charline et Charles BEAU*

- **RdV à 9h30** parking de Luminy.
- 3h30 de marche Dénivelé : 250m

P3/T3 **Callelongue / Béouveyre** *Claude CHABRAN Marc BOUSQUET*

- Déplacement en VP ou Bus n° 19 + 20
- **RdV à 9h15** : parking à Callelongue
- Circuit par l'Escalier de Géants – le pas du Pin – Col des Chèvres – Béouveyre par le câble
- Retour par le Col Moutte – le sentier du Président
- Durée : 5h30 de marche. Dénivelé : 430 m.
- **Difficultés** : montée par barres rocheuses dont une avec câble.

Mardi 24 janvier 2012

P2/T1 Plateau de Cadeiron

Charline et Charles BEAU

- **RdV à 9h30** parking de la Gardiole
- Aller et retour par « La Fontasse »
- 3h30 de marche. Dénivelé : 200m

P2/T2 Cuges / Font Blanche

Maurice COLLOMP Paul BLANCHARD

- **RdV à 9h30** sur le parc auto de la D3d
- ⇨ Par l'A50 en direction de Toulon, sortie Aubagne Est, la RN8 en direction de Cuges, au col de l'Ange prendre à droite la D1 puis à 500m la D3d. Le parc auto est à gauche de la route.
- Circuit par le château de Julhans, le cabanon du Marquis et les barres de Font Blanche.
- 5h de marche pour environ 12 km et 400m de dénivelé

Réunion de tous les marcheurs de l'ANR le jeudi 26 janvier de 9h15 à 12h

Le lieu : ASPTT « maison de la mer »

Mardi 31 janvier 2012

P2/T2 Chapelle St André / Grd Montenier

Nicole MOUCHON

- **RdV à 9h30** au parking du Grand Caunet.
- ⇨ Par l'A50 sortie Gémenos et suivre la DN8 jusqu'au col de l'Ange puis prendre à droite la D1 sur environ un km ensuite à gauche la D3d direction Ceyreste, le parking se trouve à droite environ 6 km après l'intersection.
- ⇨ Ou itinéraire par la Gineste (D559), au rond point avant Cassis, prendre à gauche la D1 direction La Bédoule puis Roquefort, continuer jusqu'à l'intersection avec la D3d à prendre à droite direction Ceyreste, le parking se trouve à droite environ 6 km après l'intersection.
- 4h30 de marche et environ 500m de dénivelé.

P2/T1 Pic des Mouches

Odile PUECH Alain PERRIERE Maurice TROUIN

- **RdV à 10h** parking du col des Portes. 500m après le col en venant de Vauvenargues.
- ⇨ Itinéraire d'accès : Aix, Vauvenargues, suivre la direction de Rians par D10 et col des Portes.
- Montée au Pic des Mouches et retour par oratoire de Malivert
- Pas de difficulté, 4h de marche environ. Dénivelé : 400m.

Mardi 07 février 2012

P2/T1 Le Clos de Barry

Anita et Marc DEVALLOIS

- **RdV à 9h15.** A St Zacharie.
- ⇨ Parking : direction St Maximin 100m avant l'entrée du nouveau collège, prendre à droite un chemin qui mène à l'Huveaune (le long d'un mur)
- Circuit par le vallon de l'Espagnol, retour par la Jolie.
- 5h de marche (14km) 340m de dénivelé cumulé.

P2/T1 Pichauris / Mt des Marseillais

Lucette et Max Baron

- **RdV à 9h30** parking de Pichauris (à droite à 200m après l'auberge)
- ⇨ Logis neuf, route des Termes de Peypin.
- 4h30 de marche. Dénivelé : 300m

Mardi 14 février 2012

P1/T1 Ventabren

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h30.** Parking salle Reine Jeanne.
- ⇨ En arrivant par Calas Roquefavour (CD65/CD64) avant l'entrée du village, tourner à gauche au panneau Ventabren (Complexe sportif)
- 4h30 de marche (peu de dénivelé)

P2/T2 Plan d'Aups / La tour de Cauvin

Maurice COLLOMP Paul BLANCHARD

- **RdV à 9h30** sur le CD2 1,5km avant le col de l'Espigoulier en venant de Gémenos.
- ⇨ Par l'A50, Aubagne, Gémenos puis le CD2 vers Plan d'Aups.
- Circuit par la Grande Baume, le col de Bertagne, la tour de Cauvin, les dents de Roque Forcade et Boussigou.
- 5h de marche. Dénivelé : 350m

P2/T2 Grotte Rolland / Marseilleveyre

Marc BOUSQUET Claude CHABRAN

- **RdV à 9h15** en haut du Bd. De la Grotte-Roland (avant le viaduc)
- Circuit par le vallon des 3 Gancets, grotte des Goélands, Col de la Selle. Retour par Col des Chèvres-Col Moutte- Roche Percée.
- 5h de marche. Dénivelé cumulé : 440m.
- **Difficultés** : Barres rocheuses à franchir.

Mardi 21 février 2012

P1/T1 Velaux (mardi gras)

Francis BRUN Elias CHAABAN

- **RdV à 9h30** parking du stade de football de Velaux.
- ⇨ Par Autoroute Nord, prendre sortie Rognac Berre, au premier rond point, prendre à gauche et suivre la D55. Au second rond point, prendre à droite direction Velaux puis entrer dans le village.
Au 3^e rond point, prendre à droite Rue du stade à 300m
- Circuit pédestre. La pause repas se fera au cabanon des chasseurs (possibilité grillades)
- 4h de marche (9km) Dénivelé 160m

P2/T2 Grand Puech / Le Pilon du Roi

Odile PUECH Alain PERRIERE Maurice TROUIN

- **RdV à 9h30** parking centre du village St Savournin.
- ⇨ Accès par autoroute Nord, Gardanne Mimet St Savournin. Itinéraire bis par La Féve et Cadolive.
- 5h de marche avec quelques difficultés dans un passage en dévers. Dénivelé : 350m

Réunion des animateurs le jeudi 23 février à 10h

Le lieu : le Lycée hôtelier de Marseille (Bonneveine 8^{ème} 114 Av Zenatti)

Travail le matin et déjeuner en suivant

Mardi 28 février 2012

P3/T2 Ste Victoire / St Ser

Alain BLANC Stéphan GRANIER

- **RdV à 9h15** parking St Ser.
- ⇨ Prendre D17 par Aix en Pce, St Antonin sur Bayon ou par Puyloubier
- Circuit par ermitage de St Ser, refuge Baudino, la marbrière. Retour par Roque Vautarde.
- 5h30 de marche. Dénivelé : 350m.
- **Difficultés** : 2 montées escarpées, passage délicat pour accéder au refuge.

P2/T1 Belvédère de Languillard

Nicole MOUCHON

- **RdV à 9h30** à l'espace naturel de la Coueste à Aubagne.
- ⇨ Accès 1 : par l'autoroute A50, sortie La Penne-sur-Huveaune > centre ville et au feu à gauche direction Aubagne. A l'entrée de la ville au rond-point du quartier du Charrel, prendre le Chemin du Charrel à droite de la piscine Alain Bernard, le suivre sur environ 2km (passage à proximité du cimetière des Fenestrelles) puis à droite le Chemin du Quartier de Vaux, passer sous la voie ferrée et continuer ce chemin jusqu'à l'intersection à droite indiquant par un panneau « Espace naturel de La Coueste » poursuivre dans cette direction jusqu'au bout de la petite route, le parking obligatoire est sous les pins.
⇨ Accès 2 : Autoroute Marseille Est (direction Toulon) : sortie Aubagne Sud, puis direction : Aubagne Sud, puis au rond-point : Aubagne Centre, puis avant pont SNCF à gauche : direction La Coueste, puis à 700m : à gauche (pont autoroute) et suivre fléchage « Espace naturel de la Coueste » « Centre loisirs Les Espillières » parking à 1300m sur Chemin des Espillières.
- 4h de marche Dénivelé : 360m

Mardi 06 mars 2012

P2/T2 Mimet / Pilon du Roi

Claude CHABRAN Marc BOUSQUET

- **RdV à 9h15** à Mimet. Parking : monter au village puis tourner à gauche après la Poste (Rte du col Ste-Anne)
- Circuit Aller par le Baou Traouqua - col Ste-Anne. Retour par les Marres et la Pignatelle.
- 5h30 de marche. Dénivelé: 380m
- **Difficultés** : longueur 14 km – Quelques descentes sur rochers.

P2/T2 Pinchinier - Régagnas

Claude BOURRET Stéphan GRANIER

- **RdV à 9h15** au parking comme indiqué ci-dessous :
- ⇨ Accès : Via autoroute Marseille-Aubagne-Aix : sortie péage Pas-de-Trets. Au 1^{er} rond-point, prendre à droite puis au 2^{ème} rond-point, à droite « Les Roquettes » A environ 2km, prendre à droite, D45a « Auriol » Parking à environ 4km en haut montée « Manade Pinchinier ».
- Circuit Aller par Adrech de Pinchinier, Sérignane, Vallon du Fer à Cheval.
- 5h de marche (13km). Dénivelé: 430m (tout à l'aller)

Mardi 13 mars 2012

P1/T1 St Marc de Jaumegarde / Collines d'Aix

Anita et Marc DEVALLOIS

- **RdV à 9h30** parking sur la route des Vérans à 500m de l'intersection avec la D10, au niveau de St Marc de Jaumegarde.
- ⇨ Aix en Provence, direction Vauvenargues.
- Circuit par la tour de César, la Fontaine des tuiles, les Carlues, Clau des Lamberts.
- 5h de marche (13,5km) Dénivelé : 230m

P3/T3 Traversée des Calanques

Claude CHABRAN Marc BOUSQUET

- Déplacement par transports en commun de préférence (cf. le retour) bus n° 21; retour le soir par la navette Cassis Marseille (terminus : Castellane)
- **RdV à 8h** devant la barrière à Luminy.
- **Important** : confirmer sa venue en téléphonant la veille à l'animateur (risque d'annulation)
- Durée : 6 heures ; **dénivelé cumulé**: 1000 m. On ne passe pas par le GR mais en crête pour le point de vue sur l'Eissadon (non négociable).
- **Difficultés** : distance parcourue, descentes raides, passage en crête sur Devenson, éboulis.

Mardi 20 mars 2012

P1/T1 Parade Haute / Vallon d'OI

Francis Brun Elias CHAABAN

- **RdV à 9h30** au terminus du bus N°5 à la Parade Haute.
- 5h de marche sans difficulté. Dénivelé : 150m

P2/T1 Riboux

Maurice COLLOMP Paul BLANCHARD

- **RdV à 9h30** sur le parc auto de Riboux avant le village.
- ⇨ Par l'A50 en direction de Toulon, sortie Aubagne est, la RN8 en direction de Cuges, après avoir passé le village prendre à gauche le D602 juste avant le parc d'attraction.
- Circuit par le grand Ubac, les Maulnes, le Romanil, Crispan et la Sauvagère
- 4h30 de marche (12km) Dénivelé : 200m

Mardi 27 mars 2012

P2T2 Les Michels

Annie et Roger GUILLAMON

- **RdV à 9h30** parking dans le hameau « Les Michels » sortie côté « Fuveau » commune de Peynier.
- ⇨ Gardanne D6 vers Trets, 15km environ après Gardanne, rond point, prendre à droite la D56C jusqu'aux Michels.
- 5h30 de marche. Dénivelé 321m

P2T2 Cuges / Jas de Frédéric

Josette BENSADOUN Jean Pierre BUSTI

- **RdV à 9h** parking Cuges-Les Pins (au premier feu à droite)
- Circuit par le Vallon de Ste Madeleine et Escouassous .
Retour par le Puits d'Arnaud, Nivaillon, le Labourier et la Chapelle St Antoine ou par le Vallon de Dousserand (en cas d'impraticabilité du 1er retour)
- 5h30 de marche (15km) sans difficulté. Dénivelé 500m