



Association Nationale de Retraités
Groupe Bouches du Rhône
Reconnue d'Intérêt général
Activité MARCHES Marseille

ANR13, 10 Rue Vitalis 13005 Marseille

Tel : 04 91 15 43 95

Site : www.anr13.org

Courriel : contact@anr13.org



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 :

- Être à jour de sa cotisation d'adhésion à l'ANR 13
- Avoir donné un certificat médical avec une déclaration d'information modèle 2021 (au minimum, cette dernière déclaration)

Si vous n'avez pas fait tout ou partie de ceci, empressez-vous de le faire en contactant Marc BOUSQUET (cf. coordonnées ci-dessous).

A Chaque sortie, vous pouvez contacter l'animateur en cas d'événement fortuit (retard imprévu par exemple).

Les portables des animateurs seront accessibles une heure trente avant le départ. Toutes les sorties proposées ont été reconnues par les animateurs bénévoles qui ont estimé les difficultés et choisi le tracé.

Les participants sont invités à respecter ces choix durant toute la sortie. Pour que la marche se déroule dans les meilleures conditions de sécurité, chaque participant doit apprécier sa condition physique en fonction de la cotation indiquée (P, Pénibilité et T, Technique ; de P1T1 à P3T3).

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'attention.
P3	Long trajet avec sentier comportant des passages avec éboulis en descente ou montée.	T3	Ressauts rocheux parfois longs et délicats, équipés de câbles ou de chaînes demandant une grande concentration.

En cas de mauvais temps (pluie ou grand vent) 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 modalité d'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 déplacement inutile.

- Arriver un quart d'heure avant l'heure indiquée, qui est l'heure de départ.
- Les participants doivent valider leur présence auprès de l'accompagnateur en s'inscrivant sur la liste prévue à cet effet, dès leur arrivée sur le lieu du départ.
- Utile : Inscrivez dans le répertoire téléphonique de votre portable le N° « ICE » (In Case of Emergency) c'est à dire le numéro 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 : www.anr13.org

Il suffit d'être à jour de sa cotisation ANR, d'aller sur le site, d'indiquer votre courriel et votre nom en majuscule.

Rappels sur le fonctionnement des marches avec l'ANR 13

Chaque animateur propose une sortie, en évalue les difficultés et dirige cette sortie.

1/ En conséquence, les participants à la marche doivent rester dans le groupe entre l'animateur et le serre-file : personne devant, personne derrière et tout se passe bien.

Si un participant propose une variante, l'animateur est seul juge de suivre la suggestion ou pas.

Cependant celui qui a fait la proposition est cordialement invité à faire partie du sympathique et très ouvert club des animateurs pour proposer et mener les sorties de son choix...

2/ Vous avez tous rempli une déclaration (touchant en particulier à l'aspect santé) et donné un certificat médical.

Malgré tout l'animatrice ou l'animateur peut décider, suite à discussion avec le serre-file, de ne pas accepter un adhérent à sa marche (par exemple, si le niveau physique est a priori insuffisant). Ceci a pour but de ne pas pénaliser les autres marcheurs et marcheuses ce jour là ni de mettre en difficulté la personne concernée.

Donc pour tous les marcheurs et marcheuses, **en cas de doute sur vos capacités face à une sortie, n'hésitez pas à téléphoner à l'avance aux animateurs pour avoir leur avis.**

Marc Bousquet

Programme prévisionnel du premier trimestre 2026

*Les éventuelles modifications ou précisions seront diffusées par mail en temps utile
à l'ensemble des personnes inscrites sur la liste de diffusion "ANR Marseille Marches".
En cas de doute, n'hésitez pas à contacter les responsables.*

06/01/26 * P2T2 * Pastré - Calanque Marseilleveyre – Callelongue

N° : 26-01

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) - Yvonne MIGNIEN (06 22 66 48 57)

Départ : 9 H 30 aux grilles de la Campagne Pastré

Caractéristiques : 4h de marche, 10 km, 350 m de dénivelé

Description : Tracé vert dans la Campagne Pastré, Bois et Pas de la Selle, descente du Grand Malvallon, Plan des Cailles, Calanque de Marseilleveyre, Col du Sémaphore, Callelongue

Remarques : Aller par bus n°19, retour par bus n°20 puis 19. Départ et arrivée différents. Pour les voitures particulières, se garer à proximité de Pastré et retour par bus 20 puis 19.

Très jolie balade facile, courte, idéale après les agapes de fin d'année, la cotation P2T2 n'étant dû qu'au terrain des calanques.

13/01/26 * P1T1 * Vitrolles-source de l'Infernet

N° : 26-02

Responsable(s) : Jean-Pierre et Cathie Miro (0679871399)

Départ : Départ 10h à Vitrolles (Bouches du Rhone) De Marseille sur l'A7 sortie à Vitrolles direction lycée Jean Monnet. Tourner à droite rue du Kaolin. Se garer au bout de la rue.

Caractéristiques : 10 Km, dénivelé 100m

Description : On longe l'Infernet jusqu'à sa résurgence. Boucle sur le plateau et retour.

13/01/26 * P2T2 * Bégude-Chapelle de Ste Anne du Castellet

N° : 26-03

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) Yvonne MIGNIEN (06 22 66 48 57)

Départ : 9:30 D3 Ceyreste Le Camp à l'Est du Domaine de la Bégude (à préciser)

Caractéristiques : 13 km 375m de dénivelé

Description : circuit en boucle et une partie en aller-retour

Remarques : Descente le matin montée caillouteuse l'après-midi

20/01/26 * P2T2 * Sources des Eaux Vives

N° : 26-04

Responsable(s) : Jean-Luc JOUVE (06 73 69 56 57)

Départ : 9h00 rue désiré Macario (après le cinéma les3palmes ave Léon bancal prendre le rond point sur bld de la barasse et tournez a droite se garer au bout du chemin a cote des fortins)

Caractéristiques : 11 km dénivelé 350m

Description : vallon du Luinant, sentier panoramique, source des eaux vives ,col du Galvaudan (repas) et retour par DFCI

20/01/26 * P2T2 * Du vallon du Passe Temps au Pas du Loup par le Jardinier et Tête Ronde

N° : 26-05

Responsable(s) : Jean-Paul DOUCENDE (0621302452) et Marc ABRIAS (0633665186)

Départ : Départ 9h30 du parking du Puits de Raimu. Autoroute A50 sortie Aubagne centre, puis direction Eoures, avant le parking de la font de Mai prendre à droite chemin du Ruissatel jusqu' au parking

Caractéristiques : 5h de marche, 600m de dénivelé

Description : Col d'Aubignane, vallon du Passe Temps, le Jardinier, le Pas du Loup et Tête Ronde

27/01/26 * P3T2 * Du Paradis au Saint Pilon

N° : 26-06

Responsable(s) : Marc ABRIAS (0633665186) et Jean-Paul DOUCENDE (0621302452)

Départ : 9h Parking des Trois Chênes 700 m à droite après l'Hôtellerie en venant du Plan d'Aups

Caractéristiques : 14 km, 550 m

Description : Sentier Merveilleux, Le Paradis, le Bau des glacières, Pas de l'Aï, GR 9. St Pilon

27/01/26 * P2T1 * Côte bleue depuis le Rove

N° : 26-07

Responsable(s) : Rémy Lannier 0641204988 Titoune Paoli 0615799979

Départ : 10h parking extérieur du Rove côté droit grande route (a côté pharmacie)

Caractéristiques : 4h, 9km, dénivelé environ 200m

Description : Boucle Le Rove, Baou de l Œuvre, route Pompidou, fort de Figuerolles

Remarques : Rando alternant collines et rocaille . Belles vues sur la mer.

03/02/26 * P3T2 * de la Gineste au Puget**N° : 26-08**

Responsable(s) : Marc BOUSQUET 0688748197

Départ : 9h15 parking du col de la Gineste (route de Marseille à Cassis)

Caractéristiques : 500 m de dénivelé, environ 8 km

Description : passage par col Ricard, le puits de Cancel, montée par le rouge et le bleu sur les crêtes, les Monts Puget, l'aiguille Guillemain, le Centaure et retour (boucle) par col Ricard (montée sur la crête et descente à l'aiguille de Guillemain exposées)

03/02/26 * P2T2 * Boucle de Niolon**N° : 26-09**

Responsable(s) : Jean Paul DOUCENDE 0621302452

Départ : Départ 9h30 du Parking sur la droite juste avant Niolon

Caractéristiques : 5h de marche, 12 km et 520 m de dénivelé

Description : Niolon, calanque et vallon de l'Erevine, puits de l'Oeuvre et retour par le vallon des Fontêtes

10/02/26 * P2T2 * Source du Cros Tour Cauvin Col de Bertagne**N° : 26-10**

Responsable(s) : Yvonne Mignien (0622664857) Jipi Busti (0652460584)

Départ : Départ 9:30 du parking de la Brasque Auriol D45A -->plan d'Aups, à la Coutronne prendre immédiatement à droite après la Brasserie de la Mairie suivre le chemin de Ste Madeleine --> parking

Caractéristiques : 10 km 310 m

Description : circuit en boucle avec 300m sur la D80 description voir lien c-dessous

Remarques : <https://amframarseille.com/2021/02/2021-02-11-la-tour-cauvin-et-les-dents-de-la-roque-forcade.html>**10/02/26 * P2T2 * Les crêtes de Morgiou****N° : 26-11**

Responsable(s) : Odile Puech 06 82 44 63 38 et Casa Maité 06 72 05 31 13

Départ : Départ 9h30 les Baumettes, chemin de Morgiou

Caractéristiques : 9 km, dénivelé 200 m

Description : Le vallon des Escampons, le Carrefour, les crêtes de Morgiou. Circuit en aller retour

Remarques : Terrain des calanques (pierres et rochers), très belles vues

17/02/26 * P2T2 * La Parloire par le col de l'Amandier**N° : 26-12**

Responsable(s) : Jean-Luc JOUVE (06 73 69 56 57)

Départ : 9h parc départemental de Pichauris

Caractéristiques : 12,5 km et 400 m de dénivelé

Description : le matin montée raide en 2 parties sur 1.5 km, descente sur petit sentier et remontée sur 1 km jusque au col de l'Amandier et début de la Parloire. Après-midi une descente sur rochers en forme d'escalier.Retour par DFCI.

Remarques : Toutes les montées et le dénivelé se feront le matin

17/02/26 * P3T2 * Le Grand Lubéron**N° : 26-13**

Responsable(s) : Marc ABRIAS (0633665186) et Jean-Paul DOUCENDE (0621302452)

Départ : 9h parking de la Mairie Cabrière d'Aigues.

Caractéristiques : 16,5 km et 820 m de dénivelé.

Description : Montée à la Basse de Cabrières. Aller-retour au Mourre Nègre. La crête par le GR9. Descente par le Gros Coulet

Remarques : Montée raide pour atteindre le sommet. Randonnée Visorando <https://www.visorando.com/randonnee-le-mourre-negre-par-cabrieres-d-aigues/>**24/02/26 * P1T1 * Abbaye de Sylvacane****N° : 26-14**

Responsable(s) : Rémy Lannier 06 41 20 49 88 et Titoune Paoli 06 15 79 99 79

Départ : 10h parking stade Bouchard la Roque d'Antheron

Caractéristiques : Dénivelé 150 m . 3h30 de rando entre 8 et 9km

Description : Circuit en forêt de la Roque d'Antheron dans chaîne des Côtes

Remarques : Visite possible Abbaye (précisions ultérieures)

24/02/26 * P2T3 * Les Sommets de Marseilleveyre

N° : 26-15

Responsable(s) : Jean-Max VERSEILLE (0686165236) et Jean-Jacques BREST (0610423249)

Départ : 9h00 Parking Ecole Nationale Supérieure de la Marine 39 av. du Corail 13008 Marseille - Bus 45 Arrêt ENSM

Caractéristiques : 9 km et 700 m de dénivelé

Description : Boucle depuis Pastré: Sommet de Béouveyre, Col des Chèvres, Pas du Pin, sentier du CAF, Sommet de Marseilleveyre, retour Pastré par le Vallon des 3 Gancets

Remarques : un passage avec câble après Béouveyre

03/03/26 * P2T2 * La Montade par le vallon de la Mauvelle

N° : 26-16

Responsable(s) : Odile Puech 06 82 44 63 38 Maité Casa 06 72 05 31 13

Départ : Départ 9h30 Parking sur le chemin de La Grave se garer avant la barrière.

A la sortie de Plan de Cuques, face au garage Peugeot prendre la route à gauche direction la Montade

Caractéristiques : 4h30, 10km, dénivelé 350 m

Description : Circuit vallon de La Mauvelle / Caban

Remarques : Échelle facile à franchir et quelques marmites rocheuses faciles

03/03/26 * P3T3 * Les Trois Arches

N° : 26-17

Responsable(s) : Jean Paul DOUCENDE 0621302452

Départ : Départ à 9h au Terminus du bus n°19 (la Madrague)

Caractéristiques : 11,5 km et 720 m de dénivelé.

Description : Callelongue. Plan des Cailles. Grand Malvallon. Col de la Selle. Retour par la Roche Percée.

10/03/26 * P1T1 * Les Sources de l'Huveaune

N° : 26-18

Responsable(s) : Jean-Jacques Brest (0610423249)

Départ : 10h30 Parking Pas de Peyruis sur la D480 (route de St Zacharie au Plan d'Aups) à environ 5 km de St Zacharie

Caractéristiques : 7,0 km et 170 m de dénivelé

Description : Balade depuis le Pas de Peyruis jusqu'aux Sources de l'Huveaune

Remarques : Retrouvailles au déjeuner avec la rando P2T2

10/03/26 * P2T2 * Les Sources de l'Huveaune

N° : 26-19

Responsable(s) : Jean-Max Verseille (0686165236)

Départ : 9h00 Parking Pas de Peyruis sur la D480 (route de St Zacharie au Plan d'Aups) à environ 5 km de St Zacharie

Caractéristiques : 12,5 km et 500 m de dénivelé

Description : Boucle depuis le Pas de Peyruis, descente vers la Sambuc puis remontée jusqu'aux Sources par la rive droite de l'Huveaune

Remarques : Retrouvailles pour le déjeuner avec la randonnée P1T1

17/03/26 * P2T2 * Les Conquêtes du Marquis

N° : 26-20

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) - Yvonne MIGNIEN (06 22 66 48 57)

Départ : 9 H 30 parking au-dessus du Stade de Ceyreste. En venant de la Ciotat, au début du village de Ceyreste, suivre le fléchage "Camping" (à gauche en montée) et aller jusqu'au bout de la route, le parking s'étant déplacé un peu plus haut que le stade.

Caractéristiques : 5 h de marche, 12 km, 400 m de dénivelé

Description : Boucle démarrant en descente puis montée de vallons sans noms, montée du Vallon des Conquettes, Cabanon du Marquis, retour voitures par itinéraire différent de l'aller.

Remarques : itinéraire très forestier. tracé bien connu mais Vallon des Conquettes inédit à l'ANR... ou alors il y a prescription ! Quelques descentes et montées caillouteuses, parfois longues, petit ressaut facile dans le vallon des Conquettes, dénivelé non négligeable.

17/03/26 * P3T3 * La Tête du Grand Puech et l'Aire de la Moure

N° : 26-21

Responsable(s) : Jean Paul DOUCENDE 0621302452

Départ : Départ 9h parking du stand de tir. Au Logis Neuf prendre à gauche la route du col Ste Anne jusqu'au parking

Caractéristiques : Durée 5h30, 14,6 km, 610m de dénivelé

Description : Col Ste Anne, Bau Trauqua, Tête du Grand Puech et l'Aire de la Moure

24/03/26 * P2T2 * Le télégraphe depuis la plaine des Baronnie

N° : 26-22

Responsable(s) : Robert EGLISE (0670518797) et Laurent PRIN (0607552090)

Départ : 9h15 A50 au rond point 2eme sortie puis au prochain 2eme sortie route Liouquet tourner à gauche au camping passer le pont sur l'autoroute à droite. Se garer le long de la route.

Caractéristiques : 13,5km, 450 m de dénivelé

Description : Circuit alternant pistes et sentiers. De beaux points de vue et des vestiges intéressants.

Remarques : A découvrir four à poix four à chaux et vieille tour penchée.

24/03/26 * P3T2 * Traversée St-Ser - Baudino - Marbrière

N° : 26-23

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) - Yvonne MIGNIEN (06 22 66 48 57)

Départ : 9h30 Parking de St Ser (2 ou 3 km à l'ouest de Puyloubier sur la D17)

Caractéristiques : 5 h 00 de marche, 13 km, 700 m de dénivelée

Description : Ermitage de St-Ser, Refuge Baudino, La Marbrière, retour par sentiers au nord de la D17

Remarques : Superbe boucle en Sud Ste-Victoire. Montées et descentes raides, parfois longues, caillouteuses, passage rocheux à l'arrivée au Refuge Baudino.

31/03/26 * P2T2 * Le Grand Vedi et la Grotte aux Oiseaux

N° : 26-24

Responsable(s) : Marc BOUSQUET 0688748197

Départ : départ 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)

Caractéristiques : Longueur 13km— Dénivelé : 230m. Durée : 4h30 de marche

Description : circuit par la Verrerie, le Grand.Vedi, la Grotte aux oiseaux et retour en boucle. Sans grande difficultés sauf une petite barre rocheuse à franchir

31/03/26 * P2T1 * Fontvieille: Les moulins - Barbegal

N° : 26-25

Responsable(s) : Jean-Pierre Miro (0679871399) Yvonne Mignien (06 2266 4857)

Départ : 9h30 au parking de l'office du tourisme de Fontvieille en entrant dans le village

Caractéristiques : Longueur 12 km, dénivelé 200 m

Description : déjeuner sur les vestiges romains du moulin (meunerie) de Barbegal qui alimentait Arles en farine, vestiges de l'aqueduc romain qui alimentait cette même ville en eau, retour par le moulin dit de Daudet, où maître Cornille travaillait pour l'exportation.

