



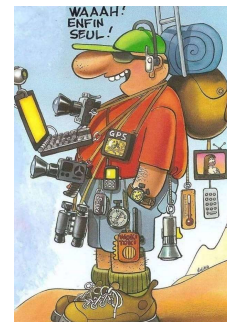
Association Nationale de Retraités
Groupe Bouches du Rhône
Reconnue d'Intérêt général
Activité MARCHES Marseille

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, empresses-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 prévendra (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 second 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.*

07/04/26 * P3T2 * Le Bau Trauqua par les grottes des Ermites et du Facteur

N° : 26-26

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 : 12km, 5h et 500m de dénivelé

Description : Randonnée sportive vers les crêtes de la montagne du Bau Trauqua en passant par le vallon de la Grotte des Ermites, puis au retour par le Col Sainte Anne et la Grotte du Facteur.

Remarques : Quelques passages sur dalles rocheuses

07/04/26 * P2T2 * La Candolle

N° : 26-27

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

Départ : Départ 9h30 Cimetière des Candolles à La Penne sur Huveaune

Caractéristiques : 4h30 de marche et 350m de dénivelé environ

Description : Départ forestier puis sentier panoramique en corniche(GR2013)
petits ressauts à l'arrivée .circuit

14/04/26 * P2T2 * le Garlaban par les Piches et Scolopendres

N° : 26-28

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

Départ : 9h00 parking en face de la clinique la GASTAUDE

Caractéristiques : 12 km , Dénivelé +475m ,(données visorando)

Description : Font de Mai, col d'Aubignane, vallon des Piches , pas Garrigue, col du Garlaban, descente Draioulet et Scolopendres

Remarques : montée raide vallon des Piches et aide des mains pas Garrigue. Descente délicate de la dernière partie des Scolopendres.

14/04/26 * P1T1 * Vitrolles: le Pouchon

N° : 26-29

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

Départ : Départ 10h au parking de Magenta

Sur la D9 sortie les Pinchinades. Prendre la direction du centre équestre des collets rouges. Se garer sur le parking à gauche du centre équestre.

Caractéristiques : Longueur 10km, dénivelé 180m

Description : Circuit sur le plateau de Vitrolles. Retour par le Pouchon. Belles roches ocre et rouges

21/04/26 * P2T2 * Circuit Infernets - Adret

N° : 26-30

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

Départ : 9 H 30 Parking des Encanaux (Rte de la Ste Baume par Auriol, environ 2 km du départ de la route)

Caractéristiques : Caractéristiques à préciser lors de reconnaissance

Description : Pont des Encanaux, Ravins des Infernets et de la Coutonne,, L'Adret

Remarques : Belle boucle printanière sur de jolis sentiers, beaucoup de fleurs, cadre très sauvage, aucune difficulté technique mais distance et dénivelé non négligeables

21/04/26 * P3T2 * Le Mont Aurélien

N° : 26-31

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

Départ : 9 h parking du Cimetière à Pourcieux (à droite à l'entrée du village).

Caractéristiques : 17 km et 770 m

Description : La Croix de Pourcieux, le Pas de Ifs, les crêtes du Mont Aurélien et retour par le chemin des Contrebandiers.

28/04/26 * P3T2 * L'Intégrale des Crêtes (de l'Etoile) à l'envers

N° : 26-32

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84)

Départ : 8 H 00 La parade (Terminus du bus n°5, départ métro La Rose) (sous réserve des horaires RTM)

Caractéristiques : 7 à 8 heures de marche EFFECTIVE, 20 km et 1000 m de dénivelée

Description : Le "Bleu de Jipi" en intégral mais à l'envers, aller par le bus n°5 (la Parade) retour par le 142 à la Fève. montées et descentes raides,caillouteuses, quelques passages rocheux faciles, le seul vertigineux peut s'éviter

Remarques : Vu le peu d'engouement suscité ces dernières années par cette randonnée, une préinscription obligatoire vous sera demandée avant le dimanche 19 avril minuit (par mail ou texto à jipi). la rando sera maintenue ou non selon le nombre des participant(e)s

28/04/26 * P2T1 * Roque d Antheron/Abbaye de Sylvacane**N° : 26-33**

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

Départ : Départ 10h parking Abbaye de Sylvacane (1km a droite avant Roque d Antheron)

Caractéristiques : Rando de 4h , 9 a 10 kms , 200m dénivelé

Description : Circuit en forêt de la Roque d Antheron et chaîne des Côtes (montée le matin)

Remarques : Environ 1,5km goudron au début et visite possible Abbaye de Sylvacane 15h30 à 16h30.

05/05/26 * P1T1 * Colorado Provençal**N° : 26-34**

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

Précisions ultérieures

05/05/26 * P2T2 * Colorado Provençal**N° : 26-35**

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

Précisions ultérieures

05/05/26 * P3T2 * Le Mont du Marseillais**N° : 26-36**

Responsable(s) : Jean Paul DOUCENDE 0621302452

Départ : Départ 9h du parking du domaine de Pichauris

Caractéristiques : 15km, 6h et 600m de dénivelé

Description : La Bastidonne, le lit du ruisseau de la Cride et ses marmites, le Mau vallon, le mont du Marseillais puis retour par le GRP "Sentier Provence Mines d'Energies"

12/05/26 * P2T2 * les vallons de la Gineste**N° : 26-37**

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

Départ : 9 h 15 , parking col de la GINESTE

Caractéristiques : 13 km, dénivelé 495 m, 5h marche (données Visorando)

Description : col Ricard , vallon du Mestrallet, mont Puget, vallon de l'herbe ou de Ste Marthe, vallon de Chalabran , vallon de la Gineste

Remarques : AIDE des mains pour accéder début vallon du Mestrallet, cailloux et éboulis vallon de l'herbe ou Ste Marthe , pas d ombre et d'arbres dans le vallon de la Gineste (prévoir chapeau)

12/05/26 * P2T2 * Le Pilon du Roi par Simiane**N° : 26-38**

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

Départ : 9 h au parking Jean le Maître à Simiane. Traverser le village et prendre la route de Saint Germain jusqu'à la chapelle.

Continuer tout droit. Parking à 1 km à gauche.

Caractéristiques : 13 km et 580 m

Description : Montée au col des Ouides. Col des Santons. Descente vers le tracé vert du Pilon. Retour par l'Oasis.

19/05/26 * P2T3 * Les Sommets de Marseilleveyre**N° : 26-39**

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 : 10 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 : deux passages exposés : descente avec câble après Béouveyre et Pas du Pin + possibilité de monter déjeuner au Rocher St Michel

19/05/26 * P2T1 * Le Cruvelier**N° : 26-40**

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

Départ : Depart 9h30. Les hauts de Gèmenos

prendre sur la route de st Pons ,face à l'Hotel du Parc, la deuxième route après la Cave à droite boulevard de l'Espigoulier, puis Allée de la Glacière.

Caractéristiques : 4h30 de marche dénivelé 350m

Description : Circuit autour du mont Cruvelier avec passage à la Vigie aller retour sur DFCI

26/05/26 * P2T2 * Méjean-L'Erevine**N° : 26-41**

Responsable(s) : Jean-Pierre Miro (0679871399). Michèle Pagès (06 45 00 74 64)

Départ : 9h30 d'Ensuès la Redonne

A Ensues prendre direction la Redonne. Prendre à gauche le chemin des Bourgailles. En arrivant sur la route cimentée faire attention à la marche. Se garer à droite vers le bout du chemin.

Caractéristiques : Longueur 11km, dénivelé 350m

Description : Descente au port de la Redonne, sentier des douaniers en passant par Méjean jusqu'à l'Erevine. Retour par le vallon du Pérussier.

Remarques : Possibilité de se baigner pour les courageux.

26/05/26 * P2T2 * Le télégraphe depuis la plaine des Baronnie**N° : 26-42**

Responsable(s) : Robert LEGLISE (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.

02/06/26 * P2T2 * les ubacs modifie**N° : 26-43**

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

Départ : 8H 30 parc de Pichauris

Caractéristiques : 13 km, 485 m (données Visorando)

Description : château de NERS, vallon vers la Fève, les gd chênes, plaine de la grive, puits de l'Aroumi, sentier GRP 2013, les Fumades

Remarques : 5 escaliers rocheux a partir des Grands chênes + montée plaine de la grive (2km et dénivelé + 260m)

02/06/26 * P1T2 * Le Bain à Port Pin (En Vau ?)**N° : 26-44**

Responsable(s) : Yvonne Mignien (0622664857)

Départ : 9h30 parking de la Presqu'île Cassis

Caractéristiques : 1h15 Port Pin 2-3km dénivelé 45m / 3h Envau 8km 350m

Description : Port Miou- Port Pin et plus si volontaires en aller-retour / GR et sentiers plus ou moins rocaillieux

Remarques : maillots, palmes, masque et tuba recommandés

09/06/26 * P2T2 * Les Grottes de Calès**N° : 26-45**

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

Départ : 9h30 Eyguières

Caractéristiques : 13 km et 350 m de dénivelé

Description : Boucle depuis Eyguières : GR6, visite du site de Calès restauré et à nouveau accessible

Visorando N°41377 <https://www.visorando.com/randonnee-defens-d-eyguieres-lamanon-les-grottes-d/>

Remarques : précisions et ajustements à venir après reconnaissance

09/06/26 * P2T2 * le Beausset l'Oratoire les plâtrières**N° : 26-46**

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

Départ : 9h15 au Beausset . A50 sortie 11 vers le Beausset à l'entrée du village aller au centre ville, à droite parking du stade.

Caractéristiques : 4 heures, 7km, 300 m

Description : une montée raide et longue le matin, une autre L'après-midi Chapelle Beauvoir

Remarques : une vue exceptionnelle sur le littoral et la st Baume.

16/06/26 * P3T3 * Le Pas du Clapier**N° : 26-47**

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

Départ : 9 h Parking du Pont de l'Anchois. Au Tholonet, prendre la route Cézanne (cd 17). Parking à gauche à 4,5 km du Tholonet.

Caractéristiques : 10,5 km et 780 m

Description : Sentier marron jusqu'à la Marbrière, vert du Pas du Clapier. GR 9 et retour par l'Escalette.

Remarques : Le parcours, voire la randonnée pourront être modifiés selon les interdictions de circulation dans le massif.