Association Nationale de Retraités
Groupe 13
Activité Marches de 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 impromptu 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, Technicité ; 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.

ACCOMPAGNATEURS

ABRIAS	Marc	sairba@gmail.com	0633665186
BENSADOUN	Josette	josette.bensadoun@orange.fr	0676815230
BONNE	Jean Marie	jeanmarie.bonne@wanadoo.fr	0677171192
BOUDIER	Joël	joelboudier@free.fr	0665265232
BOUSQUET	Marc	marcb34@gmail.com	0688748197
BREST	Jean-Jacques	frjjbr@hotmail.fr	0610423249
BUSTI	Jean Pierre	jipimarseille@aol.com	0652460584
CASA	Marie Therese	casa.maite@orange.fr	0672053113
DOUCENDE	Jean Paul	doucende.jp@gmail.com	0621302452
GUENNEC	Patrick	patrickguennec.mail@free.fr	0768695398
JAMES	Anne Marie	james.am@free.fr	0685465014
JOUVE	Jean Luc	jouve.jean.luc@wanadoo.fr	0673695657
LANNIER	Rémy	myrefrioul@gmail.com	0641204988
LAROCCA	Jean Luc	jeanluclarocca@yahoo.fr	0627288042
LEGLISE	Robert	chiessa13@gmail.com	0670518797
MIGNIEN	Yvonne	yvonnem13@free.fr	0622664857
MIRO	J. Pierre	miro.jean-pierre@hotmail.fr	0679871399
PICHON	Danielle	pichondanielle@neuf.fr	0684842572
PRIN	Laurent	laurent.prin@wanadoo.fr	0607552090
PUECH	Odile	odile.puech@hotmail.com	0682446338
SEMERIA	Marie France	mariefrance.semeria@orange.fr	0689381432

Programme prévisionnel du premier trimestre 2024

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.

09/01/24 * P3T3 * Le Pas du Clapier — N° : 24-01

Responsable(s) : Marc ABRIAS (0633665186) et Jean-Paul DOUCENDE (0621302452)
Départ : 9 h parking de l'Anchois. Au Tholonet suivre la D17 sur 4,5 km environ. Parking sur la gauche.
Caractéristiques : 10,5 km et 830 m de dénivelé.
Description : Montée par le tracé vert, GR9. La Croix. Descente par le pas de l'Escalette.

09/01/24 * P2T2 * Belvédère du Languilard à Aubagne — N° : 24-02

Responsable(s) : JOUVE Jean -Luc (0673695657) SEMERIA MF
Départ : 9h30 parking de la Coueste (précision trajet ultérieure)
Caractéristiques : 10,5 km, dénivelé 300 m, 4h30 (données Visorando)
Description : passage d'un km sur la route du camp militaire de Carpiagne, une montée escarpée sur 1,2 km et descente sur le sentier botanique (petits éboulis).
Remarques : possibilité d'effectuer une P1T1 avec Marie-France sur le DFCI avec rassemblement pour le repas.

16/01/24 * P2T2 * randonnée sur le plateau de l'ARBOIS — N° : 24-03

Responsable(s) : Patrick Guennec (07.68.69.53.98) et Anne-Marie James (06.85.46.50.14)
Départ : Prendre la A55 jusqu'à la sortie en direction de A7 puis la sortie 30B AIX TGV , à 1,4km prendre la bretelle D9 et la suivre jusqu'à la sortie 6 vers CALAS. Au rond point prendre la D9DB jusqu'à la route de l'Arbois D65D . Se rendre au parking du conseil départemental après la garde départementale
Caractéristiques : 12,5 km pour 270 m de dénivelé
Description : Circuit sur le plateau de l'Arbois, ruines et ferme de Mion.
Remarques : Accès à préciser.

16/01/24 * P2T2 * Tour des Opies — N° : 24-04

Responsable(s) : Jean-Pierre Miro (0679871399) Danielle Pichon (0684842572)
Départ : Départ 9h30 du parking de la Romanière environ 3,5km à droite après Eyguières direction Aureille (D17)
Caractéristiques : 13 km; 450 m (300 sans la tour)
Description : Circuit le long du GR en direction d'Aureille puis montée dans le vallon des Tardières au col, aller-retour à la tour de guet des Opies (mettre les mains) puis descente par le val de Lègue, arrêt à la villa romaine et retour.
Remarques : On peut faire le tour des Opies sans monter à la tour des Opies, en s'arrêtant au col du même nom.

23/01/24 * P3T2 * Titou Ninou - Marseilleveyre — N° : 24-05

Responsable(s) : BREST Jean-Jacques (0610423249) BONNE Hélène (0673343834)
Départ : 9 h 30. Parking devant l'école de la Marine marchande. Avenue du Corail 13008 Marseille
Caractéristiques : Distance : 14 Km, Dénivelé : 770 m, Durée : 6 h
Description : Montée par Vallon des trois Gancets, Bois de la la Selle , Sommet Ouest de l'Homme Mort, Titou Ninou, descente par Malvallon Sud, remontée à droite par le Grand Malvallon , Pas de la Selle, sentier Rouge, Sommet de Marseilleveyre, descente par le sentier jaune et retour par le sentier noir vers Pastré
Remarques : Montées et descentes assez pentues. Lapiaz . Sentier en corniche (le rouge).

23/01/24 * P2T2 * La grande Étoile — N° : 24-06

Responsable(s) : Odile PUECH (0682446338) Maïté CASA (0672053113)
Départ : 9h30, parking place du Cabas, terminus bus 37, la Batarelle Haute
Caractéristiques : 12km, dénivelé 400m
Description : Château de la Mûre, puis direction grande Étoile et redescente sur le vallon d'Ol

30/01/24 * P2T2 * Sainte Anne du Castellet, La Redonne, les fours N° : 24-07

Responsable(s) : Laurent Prin (0607552090) Robert Léglise (0670518797)
Départ : 9h15, parking Chapelle du Castellet, A50 Stie 11 Le Castellet, au rond-point 3e Stie vers St Cyr D82, puis prendre dtion Le Brulat, traverser Le Brulat jusqu'au Stop de la D26, prendre à gauche et parcourir 2,5 km jusqu'au carrefour vers D87 à gauche vers St Cyr, prendre route immédiatement à droite vers Chapelle.
Caractéristiques : 10 km et 280m de dénivelé.
Description : Circuit à partir de la Chapelle du Castellet, la Roche Redonne, le camp de Penon, vallon du Cannet, Chapelle.
Remarques : visite de différents fours à cade, à chaux et pont romain.

30/01/24 * P1T1 * Sentier des Mines - Gréasque N° : 24-08

Responsable(s) : Yvonne Mignien (06 22 66 48 57) et Joël Boudier (06 65 26 52 32)
Départ : 10 h stade municipal de Gréasque
Caractéristiques : Distance : 9,5 km Dénivelé : 160m
Description : Boucle passant par les différents puits et le « village du Thubet »
Remarques : https ://persoremy.fr/spip.php?arϴcle92

06/02/24 * P2T2 * Tour de la Tête de Nige N° : 24-09

Responsable(s) : JOUVE Jean -Luc (0673695657) SEMERIA MF
Départ : 9h00 parking du grand Caunet
Caractéristiques : 13 km et 280m de dénivelé. 4h30 a 5h selon l'allure
Description : circuit en boucle
Remarques : 2 descentes pierreuses et 1 montée après le repas

06/02/24 * P2T2 * Du côté de Bormes les mimosas N° : 24-10

Responsable(s) : Rémy LANNIER (0641204988)
Départ : RV 9h30 parking pas de la Griotte D42 autoroute de Toulon, puis Hyères , la Londe, Bormes. Covoiturage fortement conseillé.
Caractéristiques : 12,5 km, déniv 350 m.
Description : Circuit par plage de l'Estagnol, fort de Brégançon, et petit barrage.
Remarques : Vue sur îles d'Hyères et à l'époque des mimosas.
Sortie sur inscription préalable auprès de Rémy avant le dimanche 4 février 21 h.

13/02/24 * P2T2 * Les Crêtes de Morgiou N° : 24-11

Responsable(s) : Odile PUECH (0682446338) Maïté CASA (0672053113)
Départ : 9h30, les Beaumettes, chemin de Morgiou ou bd Gaston Bosc
Caractéristiques : 9km, dénivelé 200m
Description : Le vallon des Esquampon, lieu dit le Carrefour, les Crêtes de Morgiou. Circuit en aller retour
Remarques : Terrain des calanques, pierres et rochers. Très belles vues sur Sormiou, Morgiou, Île de Riou

13/02/24 * P3T2 * Le Grand Lubéron N° : 24-12

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 se 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/

20/02/24 * P2T2 * Le Mont du Marseillais à partir de la Destrousse ou de Lascours N° : 24-13

Responsable(s) : Yvonne Mignien (06 22 66 48 57)+ JiPi Busti (06 52 46 05 84)
Départ : 9h45 (précisions ultérieures par mail après reconnaissance par Yvonne et JiPi)
Caractéristiques : 9,5 km 460m dénivelé
Description : visorando / belle vue à 360° au sommet du Marseillais
Remarques : descente ds vallon sur fond de ruisseau étroit et caillouteux pouvant être glissant

20/02/24 * P2T2 * Le tour de l'Oppidum Untinos et des crêtes du Trou N° : 24-14

Responsable(s) : Laurent Prin (0607552090) Robert Léglise (0670518797)
Départ : 9h30 du parking de la maison de la Ste Victoire à St Antonin sur Bayon sur D17 (entre Aix en Provence et Puyloubier)
Caractéristiques : 7 km , dénivelé 360m, 3h30 de marche
Description : Circuit en boucle, visite de l'Oppidum, repas au refuge Cézanne, retour par chemin avec de très belles vues sur la Sainte Victoire.
Remarques : rando classée T2 sans difficulté particulière, visite possible de la maison de la Sainte Victoire (petit musée paléo).

27/02/24 * P2T2 * La Citadelle et le Pic des Mouches (jumelée) N° : 24-15

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) Yvonne MIGNIEN (06 22 66 48 57)
Départ : 9 h 30 Aire départementale de la Sinne (2ème parking à droite après le Col des Portes, en venant de Vauvenargues, pas le premier à gauche)
Caractéristiques : 12 km 630 m de dénivelé (cumulés) 5 heures de marche
Description : Observatoire de la Sinne, Citadelle de Vauvenargues, Pic des mouches, Oratoire de Malivert
Remarques : Boucle très intéressante avec l'Observatoire de la Sinne, la Citadelle puis la Ste Victoire. Randos n°3 et 4 du topguide FFRandonnée "les Bouches-du-Rhône à pied".

27/02/24 * P1T1 * La Citadelle de Vauvenargues (jumelée) N° : 24-16

Responsable(s) : Marie-France SEMERIA (06 83 46 69 60) Josette BENSADOUN (06 76 81 52 30)
Départ : 9 h 30 Parking de l'aire départementale de la Sinne (deuxième parking à droite après le Col des Portes en venant de Vauvenargues, ne pas se garer au 1er parking à gauche)
Caractéristiques : 6 km 180 m de dénivelé 3 heures à allure modérée
Description : Observatoire de la Sinne, Citadelle de Vauvenargues
Remarques : Beau tour facile principalement sur pistes DFCI,, une petite montée vers la Citadelle. Rando n°3 du Topoguide FFRandonnée "Les Bouches-du-Rhône à pied".;

27/02/24 * P2T2 * Callelongue-Titou-Ninou-Les Baumettes N° : 24-17

Responsable(s) : Jean-Pierre Miro (0679871399) André Bodinier (0651573292)
Départ : Départ à 9h30 du terminus du bus N°20. Transport en bus recommandé car le tracé n'est pas une boucle
Caractéristiques : 9 km; 500m de montée; 5 heures de rando
Description : Départ de Callelongue, calanque de Marseilleveyre puis montée par le grand Malvallon jusqu'à Titou-Ninou. L'après-midi descente par le col de Cortiou puis les Baumettes et retour en ville avec le bus 22

05/03/24 * P1T1 * Les petits étangs de Istres N° : 24-18

Responsable(s) : Rémy Lannier (06 41 20 49 88)
Départ : Rv 10h parking devant oppidum St Blaise, autoroute Martigues, puis dir Istres sortir à St Blaise
Caractéristiques : 9km déniv100 m
Description : Boucle autour de 3 ou 4 petits étangs de couleur
Remarques : Possibilité visite musée Oppidum st Blaise

05/03/24 * P2T2 * Source des Encanaux, grotte des Infernets et abri du figuier N° : 24-19

Responsable(s) : Patrick Guennec (07.68.69.53.98) et Anne-Marie James (06.85.46.50.14)
Départ : Départ: 9h30 Parking des Encanaux. Autoroute sortie Auriol.Prendre la D45a en direction du Plan d'Aups.Après la Maison du Légionnaire et le pont sur la Vède, la route monte et l'accès au parking se trouve à 800m par une petite route qui descend fortement sur la gauche.
Caractéristiques : 11 km et 360m de dénivelé
Description : Circuit le long de la Vède, le ravin des Encanaux, col de la Coutronne, descente par les ravins de la Coutronne et des Infernets.
Remarques : Montée soutenue pour accéder au col de la Coutronne.

12/03/24 * P2T3 * Les moulins de Véroncle N° : 24-20

Responsable(s) : Jean-Paul Doucende 0621302452et Marc Abrias 0633665186
Départ : Départ 9h30 du parking le Mas de Véroncle. Sur la D2 qui relie Gordes à St Saturnin les Apt 200 m après le carrefour avec la D156 prendre sur la gauche panneau le Mas de Véroncle
Caractéristiques : 13 km, dénivelé 370m
Description : Remontée des gorges de la Véroncle et ses moulins, puis descente sur les pentes du versant sud des monts de Vaucluse
Remarques : Dans les gorges quelques passages délicats: franchissements de rochers, échelles et câbles.

12/03/24 * P2T2 * Cabanon des Gardes par le vieux Roquefort N° : 24-21

Responsable(s) : JOUVE Jean-Luc (0673695657) SEMERIA MF
Départ : 9h 00 parking grand Caunet pour le p2/t2 (voir horaire avec MF pour le P1T1)
Caractéristiques : 14 km- 400m de dénivelé
Description : grd Caunet, Montounier, chapelle st André, vieux Roquefort, cabanon des Gardes, retour par le dfci, cabanon du Marquis.
Remarques : une P1T1 pourra être réalisée par MARIE-FRANCE par le dfci, cabanon du Marquis, cab des Gardes.

19/03/24 * P3T3 * Marseilleveyre et le rocher Saint Michel N° : 24-22

Responsable(s) : Marc BOUSQUET 06 88 74 81 97 et H ou JM BONNE
Départ : Départ 8h45 calanque Callelongue, face au "restaurant de la grotte". En VP, route des Goudes et aller jusqu'à la calanque Callelongue; jusqu'en juin on peut descendre au parking de Callelongue; en transports en commun Bus 19 jusqu'au Mont rose, puis bus 20.
Caractéristiques : 700 m. de dénivelé positif; 5h de marche
Description : Parcours un peu sportif; passage par GR51 / GR 98, traverse entre le tracé rouge et le tracé bleu, sommet de Marseilleveyre, descente vers col St Michel, tracé jaune puis vert; le Pas supérieur de la Mounine offre quelques difficultés (une corde ANR servira à rassurer le cas échéant).
Remarques : une seule difficulté technique, et des pentes raides à descendre et/ou monter.

19/03/24 * P2T2 * Circuit Figuerolles-Sémaphore N° : 24-23

Responsable(s) : Joël Boudier (0665265232) Jean-Pierre Miro (0679871399)
Départ : Départ 9h30 du petit parking de la calanque de Figuerolles à la Ciotat. En cette saison le parking est gratuit.
Caractéristiques : 11km, 540m de dénivelé
Description : Notre dame de la Garde, déjeuner vers le sémaphore du bec de l'aigle, Grotte des émigrés, arche, Ste Frétouse.

26/03/24 * P2T2 * Boucle de l'Etoile (modifiée) N° : 24-24

Responsable(s) : Jean-Pierre BUSTI (06 52 46 05 84) Yvonne MIGNIEN (06 22 66 48 57)
Départ : 9h Aire Départementale de Pichauris
Caractéristiques : 15 km (indiqué sur fléchage - 600 m de dénivelée (environ) - 5 à 6 h de marche selon l'allure
Description : Boucle sur les massifs de Garlaban et de l'Etoile, telle que proposée par le fléchage, à part le passage au Terme de Peypin.
Remarques : Paysages très variés. parcours intégral du circuit "Boucle de l'étoile" (dont y compris les deux vallons après le Ratier, un à descendre, l'autre à monter).Pas de difficulté majeure mais longueur du circuit, dénivelée, un petit pas facile en remontant le dernier vallon. Quelques montées et descentes raides.

26/03/24 * P3T3 * des marmites de Lascours au Garlaban N° : 24-25

Responsable(s) : Marc BOUSQUET 06 88 74 81 97 et H ou JM BONNE
Départ : parking de Lascours 8h30. A par r de l'Autoroute d'Aubagne, direction Napollon puis Lascours (fléché); à environ 200m du panneau Lascours, parking fléché à droite (rue en descente); une dizaine de places; sinon au bord de la route pour le stationnement
Caractéristiques : 6h30; 12 km, 700m de dénivelé
Description : passages : les marmites du Grand Vallon (ça se mérite), le puits de l'Aroumi, le col du Tubé, le col du Garlaban.
Remarques : très beaux paysages dès la sortie des marmites; passage des marmites par des chaînes et des câbles (à demeure) avec éventuellement une corde ANR (car parcours sportif !!) montée progressive vers le Tubé; descente sur sentier caillouteux avec vue panoramique à 180 degrés.