

PROGRAMME DU PREMIER TRIMESTRE 2026

Accompagnateurs à contacter si nécessaire : pour demande de précisions sur lieu du RDV, sur le parcours, retard exceptionnel, covoiturage etc....

Gilles Gilbert 06 79 63 87 51 Chapel André 06 79 60 97 13 Claude Berthoumieux 06 88 91 04 98

Vincent Del Guidice 06 73 21 12 59 Jean-louis Vitale 06 77 93 98 54 Viviane Pardo 06 86 91 81 00 ,

Christian Mori 04 42 20 38 44 ou 06 89 30 15 35

Le vocabulaire des cotations			
Pénibilité		Technicité	
P1	Chemins ou sentiers plats, sur terrain souple et agréable.	T1	Sentier en balcon ou passant dans des rochers près d'escarpements.
P2	Longs trajets avec dénivellations fréquentes.	T2	Sentiers gravissant des ressauts rocheux faciles ou exposés, demandant un minimum d'attention.
P3	Longs trajets avec sentiers comportant des passages avec éboulis en descentes ou montées.	T3	Ressauts rocheux parfois longs et délicats, équipés de câbles et demandant une grande concentration.
<p>▼ Le programme des marches ci après est établi à titre prévisionnel. Des événements imprévus peuvent amener à des changements, pensez à vous renseigner au préalable.</p> <p><i>Les informations fournies pour se rendre sur le lieu de RDV ne correspondent pas toujours aux attentes de chacun. Il n'est donc pas interdit de consulter une carte routière pour s'y rendre.</i></p> <p style="text-align: center;">•</p>			

Vendredi 9 janvier 2026				
ALLAUCH : Des Escaouprés à la source du chien			Accompagnateurs	Claude & Vincent
RDV	Lieux	ALLAUCH	Parking « De ND » près Police municipale.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→Gardanne→Biver→ Mimet→ St Savornin→ Cadolive→ Allauch. Rentrer dans Allauch et aller jusqu'au vieux village		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 10Km Déniv : 450m	Un côté du Garlaban que l'on a pas l'habitude d'effectuer mais qui présente une vue unique sur l'agglomération marseillaise au sud et jusqu'au Ventoux au nord. La matinée s'effectue Principalement sur sentier qui franchissent 2 vallons. Après un pique-nique à l'abri de la grotte au pas dei Menoum. descente sur Allauch avec Marseille toujours en vue. Arrivé à Allauch une visite à ND du château s'imposera pour les plus courageux.		

Vendredi 16 janvier 2026				
AIX : Jas des vaches			Accompagnateurs	Vincent & André & Gilbert
RDV	Lieu	AIX : La Mérimole(13)	Parking du conseil général.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	sur la D65d à droite en venant du hameau de La Mérimole avant le château de la Tour d'Arbois.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 11Km 237m IBP : 36	Le plateau du Grand Arbois au paysage pelé, aux vallons verdoyants légèrement boisés. Repas au Jas des vaches. cette randonnée propose un parcours avec de beaux panoramas sur la vallée de l'Arc, la Sainte Victoire et l'Etoile.		

Jeudi 22 janvier 2026				
Puyricard : Après midi récréative			Accompagnateurs	
RDV	Lieu	Puyricard :	Parking de la salle des fêtes.	14H
	Commentaires pour s'y rendre	Salle des fêtes		
Caractéristiques du parcours		Après-midi récréative avec un spectacle amateur du groupe « les masques d'or » de Venelles « une semaine à Paris ». Suivi d'une collation. Moment d'échange et de convivialité. Participation 16€.		

Vendredi 23 janvier 2026				
MARTIGUES : Le mur de la méditerranée			Accompagnateurs	Christian & Jean-Louis
RDV	lieu	St pierre commune de Martigues	Parking après le boulodrome. N43°21'58.864" E5°3'9.925"	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix → Plan de Campagne, Martigues. Direction plage de La Couronne. Sortir à La Couronne et en bas de la bretelle prendre à droite la D49 direction Martigues. Rouler 3 ou 4km arrivés à un rd point prendre à gauche panneau : St Pierre, Les Laurons, la plage, Lavera. Entrée dans ST Pierre, commune de Martigues à un Rd Point aller à gauche Dir le cimetière. On passe un groupe scolaire sur la gauche et on va se garer sur le parking du boulodrome du cercle St Roch.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 Km 12 km Déniv : 200m IBP 38	Sous-bois, garrigue et vue sur la mer...La balade en pays martégale se fait leçon d'histoire avec les fortifications de la seconde guerre mondiale. C'est ici que commence le mur de la méditerranée édifié entre 1942 et 1944 par les Allemands.		

Vendredi 30 janvier 2026				
PEYROLLES : ND d'Astor			Accompagnateurs	Gilbert & André
RDV	lieu	Peyrolles	Parking de ND D'Astor	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	30mn d'Aix . Aix- Meyrargues direction Peyrolles. De suite après le panneau de fin d'agglomération de Meyrargues, prendre la première route à D indiquée « recommandé pour les cyclistes pour Jouques... ».		
Caractéristiques du parcours	P1 T1 11.8Km Déniv : 370m	Circuit majoritairement sur DFCI, bien exposé et protégé du Mistral. Montée régulière le matin.. <i>Nota : Cueillette de champignons interdite !</i>		

Vendredi 6 février 2026				
La BOUILLADISSE : Le pigeonnier			Accompagnateurs	Claude & Christian
RDV	Lieu	La Bouilladisse	Parking du cimetière.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Sur la D 96, au milieu du village au niveau du parking prendre à gauche la D45 a (avenue de La Ste Baume). Avant le panneau de sortie du village à gauche Chemin du cimetière et parking.		
Caractéristiques du parcours	P1 T2 9.7km Déniv : 260m IBP : 38	Montée le matin sur DFCI et sentier, plateau et descente sur sentier rocailleux (P2) l'après-midi. Au départ du cimetière de La Bouilladisse cette randonnée s'élève dans une forêt de chênes et de pins sur un vaste plateau puis redescend par des gorges vers le hameau du Pigeonnier et du parking de départ		

13 février 2026				
MAUSSANE : Le Rocher des Baux			Accompagnateur	Gilbert & André
RDV	Lieux	MAUSSANE les Alpilles	Parking de l'AGORA	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Route des Baux, tourner à G au niveau du camping des Romarins. Parking à 250m à D		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 12Km Déniv : 200m IBP 35	parcours sur pistes et routes sans aucune difficulté qui passe à proximité de propriétés de rêve et de mas authentiques, traverse de nombreuses oliveraies et le golf des Baux		

20 février 2026				
TRETS : Kirbon le regagnas la plaine		Accompagnateurs		Jean-Louis & Viviane
RDV	lieu	TRETS	Lieu dit : Kirbon N43°24'39.6"E005°39'4"	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→N7 vers Nice→Trets dir St Zacharie jusqu'à Kirbon. Après le panneau d'entrée dans le village, s'avancer jusqu'à un chemin qui part sur la droite avec un panneau indiquant "DFCI RE113". Là, tourner à droite et, après avoir dépassé les maisons, progresser jusqu'à une clairière (présence d'une barrière) qui sera le parking de départ		
Caractéristiques du parcours	P1T1 11.6km 279m IBP 41	Matinée circuit jusqu'à la crête du Regagnas avec vue sur Auriol, la Bouilladisse et st Zacharie. Repas au « point 401 ». Circuit principalement sur piste DFCI, sans difficulté.		

Vendredi 27 février 2026				
BELCODENE : La corniche		Accompagnateurs		Vincent & Claude
RDV	lieu	Belcodene	D45e	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	De Peynier prendre la D908 vers Belcodene. Le parking se trouve sur la droite à environ 4,5km, au croisement avec la D45e qui part vers Le Pigeonnier, La Bouilladisse.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 Km 11.2 Déniv : 300m IBP : 42	Du vallon de l'homme mort en passant par une corniche superbe nous sommes sur un secteur magnifique malgré quelques passages plus marqués !! (100m en T2)		

Vendredi 6 Mars 2026				
TRETS St jean du Puy vers mont Piveau		Accompagnateurs		Gilbert & André
RDV	lieu	Trets St jean du Puy	Parking au bas du prieuré	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→N7 vers Nice→Trets dir St Zacharie D12 . Passer Kirbon et au monument des légionnaires sur la G prendre le DFCI carrossable. continuer 2.2km jusqu'au parking de St Jean. <i>(ne pas monter au prieuré en voiture)</i>		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 6Km Déniv : 120 m IBP	Petit parcours le matin dans les bois et les vignes principalement sur DFCI. Le midi repas pieds-paquets préparés par Claude (<i>participation demandée</i>). Nos amis marcheurs nés en Nov Dec Janv & Fev fêteront leur année de plus en vous offrant l'apéro et les desserts. Chaises, tables, seront sur place à l'ermitage mis à notre disposition. (<i>Pour ceux qui n'aiment pas les pieds-paquets, le barbecue sera à disposition.</i>) <u>Inscription obligatoire une semaine avant auprès de Claude.</u>		

Vendredi 13 mars 2026				
St CYR : De port d'Alon à Bandol			Accompagnateurs	André & Christian
RDV	lieu	Port d'Alon	Parking : calanque de port d'Alon	9H15
		(1h de route d'Aix) Autoroute de Nice, prendre la sortie st Cyr (10). Traverser st Cyr direction Bandol, puis prendre une route sur la droite, port d'Alon.		
Caractéristiques du parcours	P2/T1 11,7Km Déniv : 390m IBP : 49	Super parcours entre vignes, golf et littoral. Pause repas si le temps le permet à la presqu'île de capelan. Sentiers un peu rocaillieux sur le chemin du littoral, mais la vue est magnifique.		

Vendredi 20 Mars 2026				
Manosque: Col de la mort d'imbert foret et château de Pélissier			Accompagnateurs	Claude & Vincent
RDV	lieu	Manosque	Parking col de la mort d'imbert	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	1h d'Aix→ Autoroute Sisteron stie Manosque. Prendre la direction « Dauphin » D5. (GPS conseillé). Le parking se trouve après le passage au sommet du col (30m). Prendre immédiatement sur la Gauche petite route et de suite à droite. (Ne pas prendre l'impasse). Le parking se trouve à 300m en contrebas.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 9km IBP32	230m	Circuit très agréable dans la forêt de Pelissier mi-ombragé sous les pins noirs d'Autriche, pins d'aleps et chênes. Le parcours s'effectue principalement sur sentier souple et DFCI. Le repas sera pris dans le « parc » de la bâtisse de Pélissier.	

Vendredi 27 Mars 2026				
St ZACHARIE : Les sources de l'Huveaune			Accompagnateurs	Viviane & Jean-Louis
RD	Lieu Pas de Peyruis	St Zacharie	Bordure D480	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Dans le centre de St Zacharie au niveau d'une pizzeria (à gauche) prendre sur la droite la direction Plan D'Aups et la D 480. Le parking se trouve à 4,8 km environ.		
Caractéristiques du parcours	Dist. 9km IBP : 42 Déniv : 350m	Parcours sur sentier agréable. Une partie GR9 et GRP boucle de la Sainte Baume. Accès grotte Castelette plus difficile, mais aller retour facultatif. Pour les amateurs prendre une lampe. Montée sur rive droite et descente sur rive gauche, et ensuite parcours commun.		