

## PROGRAMME DU DEUXIÈME TRIMESTRE 2024

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 Luc Moschen 06 78 10 25 89

| Le vocabulaire des cotations |   |            |  |
|------------------------------|---|------------|--|
| Pénibilité                   |   | Technicité |  |
| <b>P1</b>                    | Chemins ou sentiers plats, sur terrain souple et agréable.                                | <b>T1</b>  | Sentier en balcon ou passant dans des rochers près d'escarpements.                                   |
| <b>P2</b>                    | Longs trajets avec dénivellations fréquentes.   | <b>T2</b>  | Sentiers gravissant des ressauts rocheux faciles ou exposés, demandant un minimum d'attention.       |
| <b>P3</b>                    | Longs trajets avec sentiers comportant des passages avec éboulis en descentes ou montées. | <b>T3</b>  | Ressauts rocheux parfois longs et délicats, équipés de câbles et demandant une grande concentration. |

▼ 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.  
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.  
**En début de saison, bien vouloir fournir à Vincent Del Guidice ou Viviane Pardo:**

- Un certificat médical autorisant la pratique de la marche ou bien l'attestation jointe.
- La déclaration jointe complétée.
- Une participation de 10€/personne.

| Vendredi 5 Avril 2024                      |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>ALLAUCH : Pichauris, le mont Julien</b> |  | <b>Accompagnateurs</b>  | Christian & Vincent  |
| <b>RDV</b>                                 | <b>lieu</b>  | <b>Pichauris</b>  | Parking du parc départemental<br>(Coordonnées : N 43° 22' 14.3" E<br>005° 32' 14") <b>9H15</b> |
|  | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>  | Depuis Peypin et Cadolive en suivant la route des termes la RD 908, en direction d' Allauch . Puis au niveau de l'Auberge de Pichauris (fenêtres murées) à l'intersection avec la RD46a prendre à gauche. Le parking est à 200 m devant le portail du parc départemental. 1H d'Aix  |  |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>        | <b>P2/T2</b><br><b>13.2km</b><br><b>Déniv : 435m</b><br><br><b>P2/T1</b><br><b>11.2km 370m</b> | <b>2 parcours proposés</b> : Le plus court identique mais sans la montée au sommet du mont Julien. Le départ passe par le sentier du Jarret (à sec) et ensuite il faut donner un bon coup de jarret avant d'atteindre le sommet pour profiter d'un panorama magnifique (la baie de Marseille l'Etoile Taoumé etc.) Repas et retour communs s'effectuent par « le Terme », une petite portion du GR 2013 et le parc départemental. |  |

| <b>Vendredi 12 avril 2024</b>   |  |   |                        |                 |
|---|--|---|------------------------|-----------------|
| <b>Le Puy ste réparade : La Quille/les jardins de château Lacoste</b> |  |   | <b>Accompagnateurs</b> | Claude, Vincent |
| <b>RDV</b>  | <b>lieu</b>  | <b>La Cride</b>   | La Quille              | <b>9H15</b>     |
|   | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>  | Aix → se rendre au Puy ste Réparade et prendre la D14 (dir Rognes/Salon puis après le pont EDF tout droit) pour se rendre à la Cride (dans la Cride quitter la D14 pour accéder après 1.6km vers le parking de la Quille). Possibilité de passer par Puyciard et le village du soleil.  |                        |                 |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>                                   | <b>P1/T1</b><br><b>Matin 4km</b><br><b>AM 9.4km</b><br><b>Déniv : 80m/130m</b> | Le matin visite du site de la quille (ancien village du Puy) et descente vers la chapelle Ste Réparade pour revenir vers le parking où <b>Gérard nous offrira l'apéritif pour ses 50 ans de mariage avec Eveline</b> . L'après midi 2 options : rando de dans la colline environnante ou bien visite des jardins du château La Coste, parcours d'art et culture jalonné de plus de 40 œuvres a travers le domaine. Compter environ 2h de visite et 12€ pour l'entrée. |                        |                 |

| <b>Vendredi 19 avril 2024</b>                     |  |   |                        |                           |
|---|--|---|------------------------|---------------------------|
| <b>ST ETIENNE DU GRE : La chapelle St Gabriel</b> |  |   | <b>Accompagnateurs</b> | J Blanc, Claude & Vincent |
| <b>RDV</b>  | <b>Lieux</b>   | <b>St Etienne du Gré</b>  | Mas de Pommet          | <b>9h15</b>               |
|   | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>                      | Dans st Etienne du Grés en venant de St Rémy aller jusqu'à la deuxième boulangerie Barthelemy (en face du magasin au gré des saisons et d'une poissonnerie) et prendre à gauche la rue des Alpilles la suivre jusqu'au bout et le parking du Mas de Pommet est la à environ 1,5 km  |                        |                           |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>               | <b>P1T1</b><br><b>14Km/11km</b><br><b>déniv 400/300m</b> | Circuit au bout des Alpilles qui nous fait visiter un coin éloigné certes mais peu connu des Aixois. Joel natif du coin nous fera découvrir ses paysages. Casse croute non loin de la chapelle St Gabriel près d'une tour historique.<br>2 parcours proposés : matinée avec des raccourcis pour le parcours de 11km. Repas et retour commun |                        |                           |

| <b>Vendredi 26 avril 2024</b>                   |   |  |  |                            |
|---|---|--|--|----------------------------|
| <b>VITROLLES en Luberon : La Groupatassiere</b> |   |  | <b>Accompagnateurs</b>   | Gilbert-Jean-Louis-Viviane |
| <b>RDV</b>                                      | <b>lieu</b>   | <b>VITROLLES en Luberon.</b>   | Parking au dessus du cimetièrre sur la G en rentrant dans le village | <b>9H00/ 9h15</b>          |
|   | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>                   | Aix -->Pertuis→la tour d'Aigues→Grambois. Après la coopérative vinicole prendre à G dir Vitrolles.   |  |                            |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>             | <b>P2/T1<br/>14.7 / 10Km<br/>Déniv :<br/>434/317m</b> | <b>Attention départ décalé d'un quart d'heure.</b> Après avoir traversé ce village typique du sud Luberon, on attaquera une cote qui demandera de la détermination pour atteindre la ligne de crête. Elle sera la seule rencontrée sur le parcours de 10km. On cheminera par la suite sur la face nord avec une vue sur tout le nord Vaucluse. Le groupe effectuant le 14.7km grimpera au sommet de la Groupatassière avec une vue sur le sud. Repas commun des 2 groupes pour ensuite descendre le vallon de Jacques et rejoindre le village par une descente continue. |  |                            |

| <b>Vendredi 3 mai 2024</b>                     |                                     |  |   |                     |
|--|-------------------------------------|--|---|---------------------|
| <b>SENAS colline de la cabre &amp; pécoule</b> |                                     |  | <b>Accompagnateurs</b>                                    | Gilbert, Jean-Louis |
| <b>RDV</b>                                     | <b>lieu</b>                         | <b>SENAS</b>   | parking cellier st Augustin et chapelle ND du bon voyage. | <b>9h15</b>         |
|  | <b>Commentaires pour s'y rendre</b> | En arrivant d'Aix en Provence par la Nat 7 ou par l'autoroute le parking se situe sur la droite après le deuxième rond-point (à proximité du centre commercial Auchan)   |   |                     |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>            | <b>P2 / T1<br/>13km 280m</b>        | La colline de la Pécoule se détache du massif des Alpilles au milieu de la grande plaine de la Durance.<br>La randonnée alterne des reliefs très variés : parcelles agricoles (arbres fruitiers, oliviers, vignes), vallons , falaises.<br>A partir d'une table d'orientation superbe vue sur les Alpilles, le Luberon et la pays salonnais.<br><i>En cas de fortes rafales de vent prévues la randonnée est susceptible d'être annulée car cheminement sur une crête avant le déjeuner.</i> |   |                     |

| <b>Vendredi 17 mai 2024</b>              |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>ROGNES : Caire Val – ND de Goiron</b> |  | <b>Accompagnateurs</b>   | André & Claude   |
| <b>RDV</b>                               | <b>lieu</b>  | <b>ROGNES : Caire-Val</b>  | Aire de loisirs avant la maison de retraite de Caire Val |
|  | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>                | Aix CD7N à Lambesc après le rond point du centre ville prendre la voie à droite (contre allée en face de la coopérative) au bout à droite prendre la RD 66 route de Caireval. Rouler jusqu'à l'EHPAD de la MGEN – le parking du Domaine de Caireval est juste avant sur la gauche (aire de pique-nique du Conseil Départemental).  |  |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>      | <b>P2/T1</b><br><b>13Km</b><br><b>Déniv : 270m</b> | Rando effectuée sur DFCI en grande majorité sauf descente sur la fin (sentier). Au départ, seule difficulté, montée sur DFCI 150m de dénivelé.<br>Ensuite nous sommes sur la crête de la « chaine des cotes » : d'un coté la Durance et sa magnifique vallée, de l'autre Lambesc et la vue sur la plaine.<br>Arrêt casse croute à St Anne Goiron visite de ce lieu historique, du plateau de Manivert et retour. |  |

| <b>Vendredi 24 mai 2024</b>                      |   |  |                      |
|--|---|--|----------------------|
| <b>SIGONCE : Vieux village de Haute Provence</b> |   | <b>Accompagnateurs</b>   | Christian & Claude   |
| <b>RDV</b>                                       | <b>lieu</b>   | <b>Sigonce</b>   | Parking du cimetière |
|  | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>                   | Autoroute des Alpes sortie 19. Dans La Brillane prendre D4096 vers la droite sur 3,5 km puis à gauche la D12 sur 2,5km et la D116 à droite jusqu'à Sigonce. A l'entrée du village en haut de la rue du moulin suivre la flèche parking à 150m chemin de St Pierre et parking cimetière à droite.                       |                      |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>              | <b>P1-2/T1</b><br><b>Km 11</b><br><b>Déniv : m380</b> | Tout le dénivelé s'effectue le matin sur un DFCI caillouteux.<br>Traversée de vieux villages pittoresques.<br>Casse croute au Revest près d'une superbe église ancienne.<br>Un peu de route au retour puis sentier agréable en sous bois.<br>Toute la journée vues splendides vers les Alpes, le Verdon et le Luberon. |                      |

| <b>Vendredi 31 mai 2024</b>                |  |  |                        |                   |
|--|--|--|------------------------|-------------------|
| <b>SAINT CHAMAS : Chemin du patrimoine</b> |  |  | <b>Accompagnateurs</b> | Gilbert & Vincent |
| <b>RDV</b>                                 | <b>lieu</b>  | <b>St Chamas</b>   | Le port                | <b>9H15</b>       |
|  | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>                  | Aix → La Fare → St chamas. Au premier RP (après le pont Favien) prendre à D Gendarmerie, lot Arcadia.....Aller jusqu'à l'étang et tourner à D. longer l'étang jusqu'au parking après le Gymnase. Parking face au bar de la marine sur la D.  |                        |                   |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>        | <b>P1/T1</b><br><b>12.5Km</b><br><b>Déniv : 150m</b> | On découvrira l'aqueduc de l'horloge, Le pont de la Roquette (ancienne draille) sur la Touloubre que l'on longera pour passer sous le viaduc SNCF (architecture unique en France), le Pont Flavien seul pont au monde à avoir conservé ses arcs, Le lavoir des contagieux construit lors de la peste en Provence en 1720 alimenté par une source sous marine et le port de Pertuis. Le long du parcours vue sur l'étang de Berre, Miramas le Vieux, au loin les Alpilles |                        |                   |

| <b>Vendredi 7 juin 2024</b>                             |  |  |                                     |                  |
|---|--|--|-------------------------------------|------------------|
| <b>GOULT : Le mange Tian &amp; la chapelle St Veran</b> |  |  | <b>Accompagnateurs</b>              | Luc & Jean-Louis |
| <b>RDV</b>  | <b>lieu</b>  | <b>Goult</b>   | Place du village à coté de l'église | <b>9H15</b>      |
|   | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>  | Par N7 jusqu'à Mallemort, prendre à droite, traverser la Durance et prendre à gauche dir. Cavaillon sur D 973.. A « Cheval Blanc » à « La Canebière » à droite dir. Les Taillades/Robion puis continuer vers Coustellet prendre à droite la N 100 ; Goult est à 7km sur votre gauche.  |                                     |                  |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>                     | <b>P1 / T1</b><br><b>Matin : 7,5km</b><br><b>Déniv 230m</b><br><b>Après-midi 5.3km</b><br><b>180m dénivelé</b> | Circuit du matin sur les hauteurs de Goult, tour du Mange-Tian, et retour au village par Notre Dame des Lumières. On rejoint le point pique nique en voiture à la chapelle St VERAN (coin pique-nique aménagé et ombragé) pour y honorer <b>les élus nés en mars avril mai &amp; juin. A cette occasion chacun apportera son aioli et la meilleure sera primée. (Jury indépendant et dégustation en l'aveugle.)</b> Après les repas pour les plus courageux un petit circuit agréable est prévu. Sur le chemin, possibilité de visite chez un sculpteur sur pierre de Provence qui ne manque pas d'humour. |                                     |                  |

| <b>Vendredi 14 juin 2024</b>  |   |  |                        |              |
|---|---|--|------------------------|--------------|
| <b>ST ANTONIN S/ BAYON :Refuge Cézanne, Untinos maison ste victoire</b> |   |  | <b>Accompagnateurs</b> | Claude & Luc |
| <b>RDV</b>  | <b>lieu</b>                                 | <b>St Antonin sur Bayon</b>  | Parking de l'Anchois   | <b>9H15</b>  |
|   | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>         | Sur D17 ; Parking après celui de Roque haute   |                        |              |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>                                     | <b>P2/T1</b><br><b>8.6km</b><br><b>450m</b> | Balade à l'abri, sur le versant sud du massif où l'on montera jusqu'au refuge Cézanne et à l'oppidum Untinos. Après le repas on se laissera couler vers la maison de la sainte victoire et le parking du départ. |                        |              |

| <b>Vendredi 21 juin 2024</b>                                 |                                     |   |  |                                |
|--|-------------------------------------|---|--|--------------------------------|
| <b>CASSIS : Port Miou-Fontasse Piolet-Port Pin-Port Miou</b> |                                     |   | <b>Accompagnateurs</b>                                 | <i>Christian &amp; vincent</i> |
| <b>RDV</b>   | <b>lieu</b>                         | <b>Cassis</b>   | Au dessus de Port-Miou<br>N43°12'31.1'' E5° 31' 14.8'' | <b>9h15</b>                    |
|  | <b>Commentaires pour s'y rendre</b> | Au départ D'AIX autoroute de Toulon sortie Carnoux. Parking payant en saison  |  |                                |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>                          | <b>P2/ T1<br/>8.2 km<br/>D 220m</b> | Circuit dont la beauté est reconnue avec vue sur 3 calanques mythiques Port Miou, Port Pin et En Vau. Le matin montée caillouteuse sur DFCl jusqu'à Fontasse<br>Repas pris au refuge Piolet en surplomb de la grande Bleue.<br>Retour par le GR vers port pin et port Miou. |  |                                |

| <b>28 juin 2024</b>                              |  |  |  |                                   |
|--|--|--|--|-----------------------------------|
| <b>VALENSOLE : Colle de Lèves Pierre Blanche</b> |  |  | <b>Accompagnateurs</b>   | <i>Christian &amp; Jean Louis</i> |
| <b>RDV</b>                                       | <b>lieu</b>                              | <b>Valensole</b>   | Sur le parking de la salle polyvalente en bas du centre-ville de Valensole. (Chemin des Coussières sur le D17) | <b>9H15</b>                       |
|  | <b>Commentaires pour s'y rendre</b>      | Prendre l'autoroute des Alpes (A51) puis la sortie 18 (Valensole/Manosque). Au rond-point, prendre la 1 <sup>ère</sup> sortie D907 puis continuer jusqu'au rond-point suivant où il faudra prendre la 2 <sup>ème</sup> sortie sur la D6. Continuer sur la D6 et entrer dans Valensole.<br><i>Trajet 1H d'Aix</i> |  |                                   |
| <b>Caractéristiques du parcours</b>              | <b>P1/T1<br/>Km 8km<br/>Déniv : 106m</b> | Au départ de Valensole, très belle randonnée à travers les champs de sauges et de lavandes. Le repas sera pris à l'aire de pique-nique attenante au parking. C'est une sortie très cool, sans aucune difficulté. L'après midi le terrain de boules attendant pourra accueillir les champions de la pétanque.     |  |                                   |