PROGRAMME DU QUATRIEME TRIMESTRE 2022

RANDO A LA ½ JOURNEE

Accompagnateurs à contacter pour : signaler votre participation, demande de précisions sur lieu du RDV, sur le parcours, retard exceptionnel, covoiturage etc.…
ALEU Paulette 06 44 08 74 14 ACEDO Annie 06 31 79 75 71 COROMINAS Marilou 06 22 59 66 64 Gilles Gilbert 06 79 63 87 51 Luc Moschen 06 78 10 25 89 Claude Berthoumieux 06 88 91 04 98

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.

♥ **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:

- *Un certificat médical autorisant la pratique de la marche ou bien l'attestation jointe.*
- *La déclaration jointe complétée.*

Jeudi 29 septembre 2022				
AIX en Provence : PAELLA			**Accompagnateurs**	ANR
RDV	***lieu***	**Maison de la ruralité**	Parking de la maison de la ruralité	**11H30**
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→		
Caractéristiques du parcours		.JOURNEE ANR. Repas paella 25€ inscription à partir du bulletin d'info de l'ANR.		

30 Septembre 2022				
MARTIGUES : CARRO ste croix			**Accompagnateurs**	Gilbert
RDV	***lieu***	**Carro ou La Couronne ou ste Croix**	Parking du port ou au phare de la Couronne	**9H15/ 14h**
	Commentaires pour s'y rendre	autoroute de Martigues sortie Carry le Rouet et voie rapide jusqu'à Carro ou La Couronne.		
Caractéristiques du parcours	***P1T1 10.5Km / 5km Déniv : 30m***	Circuit de reprise en bord de mer. Départ possible le matin du cap Couronne avec repas à ste Croix (5km AR env) Ou uniquement l'AM de Ste Croix vers Carro. (env 5Km). Contacter Gilbert pour donner vos intentions.		

7 octobre 2022				
LE THOLONET : Le grand Cabri			**Accompagnateurs**	Annie
	lieu	**Le Tholonet**	Parking du jeu de boules	**13h30**
	Commentaires pour s'y rendre	Aix → Palette → le Tholonet		
	P1 / T1 ***Km*** ***Dénivelé m***	Annie vous accompagnera dans les collines du Tholonet qu'elle connait comme sa poche. Aucune description du parcours à vous proposer.		

Vendredi 14 octobre 2022				
MIMET : Col ste Anne domaine verrerie			**Accompagnateurs**	Paulette
RDV	***lieu***	**Mimet**	Parking de la pignatelle/col ste Anne	**13H30**
	Commentaires pour s'y rendre	Aix Mimet		
Caractéristiques du parcours		Circuit de 2h environ.		

21 octobre 2022				
VENELLES : Pique-nique parc des sports			**Accompagnateurs**	Luc & Claude & André
RDV	***lieu***	**Venelles**	Piscine parc des sports	**9H15**
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours	***P1/T1*** ***5.5 km*** ***75m***	**Journée commune aux 2 groupes** Les randonneurs qui ont eu la chance de naitre en juillet, aout, septembre et octobre s'organiseront pour offrir apéro et desserts à leur amis du jour .Le matin sera consacré à une petite rando pour se dégourdir les gambettes dans les bois du collet Redon. L'après-midi détente. (pétanque…..). Le repas sera pris sous abri et le BQ sera à disposition pour les grillades.		

28 octobre 2022				
LAMBESC : La chaîne des côtes			**Accompagnateurs**	Marilou
RDV	***lieu***	**Lambesc**	Parking sur D67A (Lambesc-La Roque)	**13H30**
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→N7→Lambesc→route de La Roque d'Antheron		
Caractéristiques du parcours	***P1 T1*** ***Km*** ***Déniv : m***	Montée à la vigie. Circuit de 2H environ		

4 novembre 2022				
LE THOLONET : Le circuit des ruisseaux			**Accompagnateurs**	Paulette
RDV	***lieu***	**VAUVENARGUES**	Parking entrée du village	**13H30**
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours	***Km*** ***Déniv : m***	Malgré le titre, ne prenez pas les bottes mais votre équipement classique « du bon randonneur». Circuit sur le contrefort nord de la Ste Victoire, sous le regard de Picasso.		

18 novembre 2022				
EGUILLES : La Vigie			**Accompagnateurs**	Marilou
RDV	***lieu***	**EGUILLES**	Parking du stade	**13h30**
	Commentaires pour s'y rendre	Regroupement au parking du stade (début route Pelissanne st Cannat, au rd point sur la gauche, pour se rendre ensuite au début du parcours		
Caractéristiques du parcours	***km*** ***Déniv. : m***	De la vigie vue sur la vallée de l'Arc et l'étang de Berre. Circuit en cours de reconnaissance.		

25 novembre 2022				
LE THOLONET : Le barrage Zola			**Accompagnateurs**	Annie
RDV	***lieu***	**LE THOLONET**	Pkg : Toscan	**13h30**
	Commentaires pour s'y rendre	1.5km après avoir traversé le village sur la gauche.		
Caractéristiques du parcours	***P1 T1*** ***7 Km*** ***Déniv : 230m***	Toscan Doudon Zola le Tholonet Doudon parking.		

2 decembre 2022				
MIMET : La piste des dragons			**Accompagnateurs**	Paulette
RDV	***lieu***	**Mimet**	Moulière Château bas parking Tennis.	**13h30**
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→Gardanne→Biver→ Mimet→ 20m après Rond point D8/D58 A G Dir « Moulière » puis à D dir « château bas »		
Caractéristiques du parcours	***P1/T1*** ***5.5 Km*** ***Déniv 100m***	Une balade où l'on emprunte une large piste en crête donnant sur la chaine de l'étoile et un sentier forestier couvert de végétation méditerranéenne.		

9 décembre 2022				
BEAURECUEIL : Balade en forêt			**Accompagnateurs**	Annie
	lieu	**Beaurecueil**	Parking après la maison de retraite	**13H30**
	Commentaires pour s'y rendre	.		
	P1 / T1 ***Km*** ***Dénivelé m***	Annie vous fera découvrir un circuit inédit de 2H environ à travers bois.		

16 décembre 2022				
Puyloubier : sentier des vignerons			**Accompagnateurs**	Vincent/Claude
RDV	***lieu***	**Puyloubier**	Parking de l'esplanade des vertus.(A coté salle des fêtes)	**9H15**
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→N7 ou D17 Puyloubier		
Caractéristiques du parcours	***P1 T1*** ***9.5km*** ***Déniv 80m***	**Pour terminer l'année Sortie commune au 2 groupes.**. Balade agréable à travers les vignes de Puyloubier. Le midi repas à l'institution des invalides de la légion étrangère. (environ 28 € Kir, repas à définir, vin et café) Possibilité de visite du musée l'AM. **INSCRIPTION NECESSAIRE une Semaine avant auprès de Claude.**		