

## PROGRAMME DU QUATRIÈME TRIMESTRE 2025

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 Jean-Marc Oudin 06 41 06 48 74

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.
<p>▼ <b>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 et à consulter vos courriels. 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.</b></p> <p><b>Pour Participer aux sorties il est impératif d'être à jour de ses cotisations ANR</b></p> <p><b><u>En début de saison, bien vouloir fournir à Vincent Del Guidice ou Viviane Pardo:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Un certificat médical autorisant la pratique de la marche (validité de 3 ans) ou bien l'attestation jointe.</i></li> <li>• <i>La déclaration jointe complétée.(pour les nouveaux adhérents)</i></li> <li>• <i>Une participation de 10€/personne par an.</i></li> </ul>			

Vendredi 26 Septembre 2025			
<b>MARTIGUES : CARRO ste croix</b>		<b>Accompagnateurs</b>	Viviane & Jean-Louis
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Carro</b>	Parking du port <b>9H15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	autoroute de Martigues sortie Carry le Rouet et voie rapide jusqu'à Carro.	
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1T1</b> <b>10.5Km</b> <b>Déniv : 30m</b>	Circuit de reprise en bord de mer. En fonction de la forme de chacun on pourra aller jusqu'aux Tamaris (+2Km AR). Le repas pourra se prendre à Ste Croix et une baignade l'AM pourra être envisagée si le temps le permet. N'oubliez pas les glacières, à Carro le poisson est Beau.	

<b>Vendredi 3 octobre 2025</b>				
<b>CARCES : Le lac et les chutes du Caramy</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Jean-Louis & Viviane
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Carces</b>	Parking Respilido	<b>9H15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	(50mn d'Aix) Au départ D'AIX autoroute de Nice sortie 35 Brignoles. Suivre la direction « Le Val, Carces » A Carces parking sur la place « Respilido ».		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1/T1</b> <b>12.6km</b> <b>220m</b>	Carcès est un charmant village provençal aux murs de tuiles vernissées entouré de forêts et de vignobles produisant de très bons rosés et notamment « Lou meïtar » qui est un AOC côte de Provence que vous pourrez mettre dans votre sac pour le pique-nique. On démarrera par la chapelle Ste Jaume suivie par la chapelle Notre Dame de Caramy pour faire les gorges du même nom à travers une forêt dense apparentée à une forêt tropicale. On aboutira aux chutes spectaculaires du Caramy pour ensuite faire une partie du tour du lac où l'on pourra déguster le rosé. Le retour s'effectuera à travers une végétation bien méditerranéenne.		

<b>Jeudi 9 octobre 2025</b>				
<b>MECHOUI : Maison de la ruralité</b>			<b>Accompagnateurs</b>	
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Maison de la ruralité</b>	Parking maison ruralité	<b>11H30</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Aix→ D64 (route de Galice) passer 2 ronds-points direction aqueduc de Roquefavour. A partir du deuxième RP, à exactement 1.4km entrée à G d'un chemin forestier avec barrière (sera ouverte). Faire 250m. maison de la ruralité à G.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>		<b>JOURNEE ANR.</b> Repas MECHOUI 35€ inscription à partir du bulletin d'info de l'ANR qui vous sera communiqué ou en appelant Bernadette au 06 76 36 48 55 ou par mail bernadetedelpey@orange.fr.		

<b>Vendredi 10 octobre 2025</b>				
<b>FONTVIEILLE : La meunerie romaine</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Gilbert & André
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Fontvieille</b>	Parking derrière les arènes 'D33 av des moulins	<b>9H15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	1H15 d'Aix→ Salon→Arles par autoroute. Sortir à la ZI de ST Martin de Crau N°11. Suivre Dir les Baux D27, après Caphan prendre à G la D83 puis à D la D 33 dir Tarascon. Les arènes sont sur la D après le moulin de Daudet		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1T1</b> <b>11.5Km</b> <b>Déniv 140m</b>	Un petit circuit en l'honneur d'Alphonse. Pique-nique sur le site de la meunerie. En fin de rando possibilité de visiter le moulin de Daudet. (si le temps le permet en début de rando, possibilité de faire une visite du village sur les traces de Daudet et de Léo Lélée.)		

### Vendredi 17 octobre 2025

<b>MIRAMAS : Château Cabasse</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Vincent & Claude
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	Miramas	Parking du château de Cabasse (centre aéré municipal de Miramas)	<b>9H15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	<p>La Fare les oliviers /St Chamas /Miramas (D10)  Rentrer dans Miramas par le Rond-point des 4 chemins et la D 10 ,  Après le rond-point faire 150 mètres et tournez à droite sur le chemin de Belleval D16. A 1km tournez à droite sur le chemin de Cougnil à Taussane (c'est la première route à droite) .A 800 mètres au rond-point continuez tout droit sur le chemin des Espagnoles le parking se trouve au bout du chemin . <u>Bien rester sur le parking du haut.</u>  N'hésitez pas à utiliser votre GPS , d'autres accès sont possibles par Grans.</p>		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1 T1 Matin :</b>	<p>Cette randonnée d'un peu plus de 2h30, facile et en grande partie ombragée, nous fera découvrir les alentours du Château de Cabasse, le centre aéré municipal de la ville de Miramas .  D'ailleurs la situation des lieux (véhicules à proximité d'un préau abrité) <b><u>nous permettra de fêter les anniversaires du quadrimestre. (juillet, aout, sept, octobre)</u></b>  Possibilité l'après-midi d'effectuer une boucle supplémentaire de 5km autour du golf de Miramas.</p>		

### Vendredi 24 octobre 2025

<b>LAMBESC : Concernade sufferchoix</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Christian & Vincent
	<b>lieu</b>	<b>Lambesc</b>		<b>9H15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	<p>Lambesc. Quitter la N7 et prendre la D917, Lambesc centre. Après 1,6km environ, au rond point, prendre à gauche la direction Coudoux déchèterie sur la D67E puis continuer sur la rue Fernand Julien. Le parking est dans la pinède à 1,5km. Toujours suivre déchèterie, passage devant resto « cantine gourmande ».</p>		
	<b>P1 / T1 11.8Km Dénivelé 190 m</b>	<p>Marche facile entièrement dans la colline. Dénivelé peu important. Seule difficulté une descente de 150m à effectuer avec prudence. Casse croute au bas de cette descente.</p>		

<b>Vendredi 31 octobre 2025</b>			
<b>VENTABREN : Le camp Marius, Aqueduc de Roquefavour</b>		<b>Accompagnateurs</b>	Jean Marc & Vincent
<b>RDV</b>	<i>lieu</i>	<b>Ventabren.</b>	<b>09h15</b>
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	En venant d'Aix par D 10 Rond point d'intermarché prendre à gauche D64 A Ventabren Village passer près ou sous le vieux village, prendre à droite la route direction Cimetière complexe sportif Salle ste Victoire restaurant  Parking après avoir longer les tennis, devant le restaurant salon de thé	
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1/ T1</b> <b>12.6Km</b> <b>DéniV : 300m</b>	Le panorama offert est impressionnant sur tout le pays d'Aix ste victoire Ste Baume, massif des Calanques camp Marius Aqueduc de Roquefavour le viaduc TGV	

<b>Vendredi 7 novembre 2025</b>			
<b>St Zacharie : Source de l'Huveaune</b>		<b>Accompagnateurs</b>	André & Claude
<b>RDV</b>	<i>lieu</i>	<b>St Zacharie</b>	<b>9h15</b>
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P T</b> <b>km</b> <b>DéniVélé</b>	<b>Des informations vous seront fournies en temps voulu. reconnaissance du parcours à effectuer.</b>	

<b>Vendredi 14 Novembre 2025</b>			
<b>SAUSSET les Pins : Les pins-les Tamaris</b>		<b>Accompagnateurs</b>	Viviane & Christian
<b>RDV</b>	<i>lieu</i>	<b>SAUSSET les pins</b>	Les Tamaris <b>9H15</b>
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	En arrivant sur le port de SAUSSET par la D9 (voie rapide), prendre direction la couronne par le bord de mer. Au RP, (à 2km environ) prendre à gauche le chemin des Paluds direction les Tamaris.	
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1T1</b> <b>12.7 Km</b> <b>DéniV : 130m</b>	Balade agréable en bord de mer et dans la garrigue. Superbe vue sur SAUSSET et cap couronne. Parcours sur sentier botanique. Circuit sans difficulté. Seul bémol, la traversée de lotissements sur du bitume.	

<b>Vendredi 21 novembre 2025</b>				
<b>CADENET : Les deux Châteaux</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Gilbert & Jean-Louis
<b>RDV</b>	<b>Lieux</b>	<b>Cadenet</b>	Parking face à l'entrée du cimetière	<b>9H15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	De Rognes Pont de Durance ou par Le Puy Ste Réparate, St Estève Janson, Pont de Durance. A Cadenet prendre à droite direction Pertuis Villelaure ; à 700m prendre à gauche direction Vaugines Cucuron . En haut à l'église, tourner à droite ; à 500m parking à gauche en face du cimetière		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1T1</b> <b>11.5Km</b> <b>Déniv : 170m</b>	Circuit de Cadenet (le tambour d'Arcole) à Lourmarin ( Albert Camus ). En cours de rando belles propriétés, dans des sites retirés et peu visités. Passage à Lourmarin, casse croute à proximité du château et marché local. Retour par la visite du château qui domine Cadenet et ses habitations troglodytes surplombant la vallée de la Durance		

<b>Vendredi 28 novembre 2025</b>				
<b>ST Antonin : Oppidum d'Untinos, les carrières de marbre</b>			<b>Accompagnateurs</b>	André & Jean Marc.
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>St Antonin</b>	Parking Pont de l'anchois (après l'Aurigon).	<b>09h15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	Du Tholonet, prendre la D17, parking après celui de L'aurigon au niveau du hameau du Bouquet sur la Gauche.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1/T1</b> <b>8.6km</b> <b>340m/285m</b>	Suivant la météo du jour nous vous concocterons une sortie sur les flancs de la Ste Victoire pour tout le monde puisse en apprécier la beauté.(285m deniv sans untinos)		

<b>Vendredi 05 décembre 2025</b>				
<b>LE THOLONET : Les deux barrages</b>			<b>Accompagnateurs</b>	Jean-Marc & André
<b>RDV</b>	<b>lieu</b>	<b>Le tholonet</b>	Parking de Roque haute de l'Aurigon (deuxieme)	<b>9H15</b>
	<b>Commentaires pour s'y rendre</b>	D17 vers St Antonin et puyloubier.		
<b>Caractéristiques du parcours</b>	<b>P1T1</b> <b>10.5Km</b> <b>Déniv : 280m</b>	Circuit dans le massif de sainte Victoire. Nous passerons à proximité d'une ancienne carrière de marbre. Nous traverserons le barrage Zola pour ensuite remonter les gorges des Infernets jusqu'au barrage de Bimont, qui alimente Aix en eau du Verdon. Après un <b>petit repas amélioré à l'approche de Noël</b> en clairière et à l'abri du mistral nous redescendrons vers le parking de départ.		

**Vendredi 12 décembre 2025**

<b>PEYROLLES : Le Terme de Judas</b>		<b>Accompagnateurs</b>	Vincent & Christian
	<i>lieu</i>	<b>Peyrolles</b>	Parking du conseil général de Loubatas <b>9H15</b>
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	(40mn d'Aix) Aix→Peyrolles N96. Dans Peyrolles 3eme feux à D. Franchir canal EDF. Parking à environ 1Km sur la G	
	<b>P1 / T1</b> <b>13 Km</b> <b>dénivelé 340m</b>	Pratiquement tout le parcours sur piste DFCI. Repas pris dans l'abri des termes de Judas. Le matin le dénivelé est régulier tout comme l'AM en descente.	