

PROGRAMME DU QUATRIÈME TRIMESTRE 2025

RANDO A LA ½ JOURNEE

Accompagnateurs à contacter pour , demande de précisions sur lieu du RDV, sur le parcours, retard exceptionnel, covoiturage etc.... : **signaler votre participation à :**

ALEU Paulette 07 44 54 25 32 , ARBUSA Viviane 06 44 78 27 18, GOISSET Brigitte 06 72 03 77 43, MILLAN Annie 06 81 30 24 79, LENDRE Rose-Marie 06 47 79 83 04, MILLERET Lucienne 06 73 14 81 25, Gilles Gilbert 06 79 63 87 51

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. Pour Participer aux sorties il est impératif d'être à jour de ses cotisations ANR.			
<u>En début de saison, bien vouloir fournir:</u> (à récupérer par les animateurs des premières randos) • <i>Un certificat médical autorisant la pratique de la marche(validité 3 ans) ou bien l'attestation jointe.</i> • <i>La déclaration jointe complétée.(pour les nouveaux adhérents)</i>			

Vendredi 26 septembre 2025

SAUSSET : de Sausset aux Tamaris			
		Accompagnateurs	Paulette
RDV	lieu	Sausset	Parking bord de mer. 13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→ autoroute de Fos Sortie Sausset. Au RP à D prendre « les parcs de Sausset » et première à G rue du Paradou. Rue en sens unique qui mène au parking	
Caractéristiques du parcours	P1 T1 7km AR	Circuit de reprise sans dénivelé en bordure de mer exclusivement.	

Vendredi 3 octobre 2025

CHARLEVAL : le vallon du mont Tresor			
		Accompagnateurs	Paulette
RDV	lieu	Charleval	Parking de L'OT, Piscine 13H30
	Commentaires pour s'y rendre	Aix CD7N/Rognes/Charleval	
Caractéristiques du parcours	P1/T1 Km 5.41 km Déniv : 160 m	Une petite promenade suffisante pour apprécier les différents aspects de la colline de Charleval, de la fraîcheur des vallons à la garrigue des crêtes.	

Jeudi 9 octobre 2025				
AIX en Provence : MECHOUÏ			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 Mechoui inscription à partir du bulletin d'info de l'ANR.		

Vendredi 10 octobre 2025				
VENELLES : Ancien canal du Verdon			Accompagnateurs	Viviane
RDV	lieu	Venelles	Parking complexe sportif (premier parking)	13H30
	Commentaires pour s'y rendre	Sortie venelles. À droite et immédiatement à G comme pour reprendre l'autoroute vers Sisteron. Voie à D avant de s'engager sur l'autoroute.		
Caractéristiques du parcours				

Vendredi 17 octobre 2025				
Aix en Pce : Le Montaiguet, les brègues d'or			Accompagnateurs	Annie & Lucienne
RDV	lieu	Aix en Pce	Parking au 1250 chemin de la plaine des dés	13H30
	Commentaires pour s'y rendre	Sortie A8, pont de l'Arc, dir Luynes, au feu tricolore, de suite à Gauche vers le CREPS. Chemin du viaduc→de suite après le pont sur la G, prendre à D chemin de la guiramande puis le quitter dans un virage à D, pour prendre l'avenue du Montaiguet, passer sous la ligne de chemin de fer et faire encore 400m, le parking se trouve sur la G au 1250 Chemin de la plaine des dés. (proximité station bus « la Guiramande »)		
Caractéristiques du parcours		Sentier agréable avec peu de dénivelé.		

vendredi 24 octobre 2025				
MIMET : dans les bois de Mimet			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		Parcours à la discrétion de Paulette		

vendredi 31 octobre 2025				
ROGNES : Bassin de st Christophe vallon du Ru		Accompagnateurs		Rose-Marie
RDV	lieu	Rognes	Au nord de Rognes : le bassin de st Christophe	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Par Rognes ou bien par Le Puy ste Réparate dir La Roque d'Antheron		
Caractéristiques du parcours	7.8km 260m	circuits uniquement sur DFCI. Ct visorando 31848395		

Vendredi 7 novembre 2025				
LE THOLONET : Refuge Cézanne		Accompagnateurs		Viviane
RDV	lieu	Le Tholonet	Parking de l'Aurigon (Roque haute le 2eme).	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Du Tholonet à 1Km environ sur la route vers St Antonin, sur la Gauche,.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 6 Km	Petite balade sur le versant sud de la sainte Victoire		

Vendredi 14 novembre 2025				
PEYROLLES : La forêt de Peyrolles		Accompagnateurs		Paulette
RDV	lieu	Peyrolles		13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Au panneau sortie de Meyrargues, prendre la petite route à D, passer le pont sur le canal. Se garer en face à l'orée de la forêt.		
Caractéristiques du parcours	P1T1 8.8km 100m	Petit tour dans le bois en suivant le sentier de découverte et retour par le canal. Possibilité de raccourci		

Vendredi 21 novembre 2025				
LE THOLONET : Le grand Cabries		Accompagnateurs		Rose-Marie
RDV	lieu	Le Tholonet	Parking de Roque haute TOSCAN	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Du Tholonet à 500m environ sur la route vers St Antonin, sur la Gauche,.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 4.5 Km Déniv 260m	Après une petite montée nous longerons le canal de Marseille et après le relais hertzien nous cheminerons dans les bois pour ensuite redescendre vers le parking avec une vue imprenable sur la st Victoire.		

Vendredi 28 novembre 2025

PUYRICARD : Le long de l'ancien canal du Verdon				
		Accompagnateurs		Lucienne/ Annie
RDV	lieu	Puyricard	Parking chemin de la Simone	13h30
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours	P1/T1 5 km jusqu'à 13Km possible Déniv 0 m	Petite balade sans aucun dénivelé. La promenade est un aller-retour le long du canal qui longe le pied de la Trévaresse. La distance pourra être adaptée en fonction de la météo et de la forme du groupe.		

Vendredi 5 Decembre 2025

St Marc de Jaumegarde : de Bimont aux carrière de Bibemus				
		Accompagnateurs		Paulette Viviane
	lieu	ST Marc	Barrage de Bimont	9h30
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→vers Vauvenargues		
	P1 / T1 7.7Km Dénivelé 30m	Une petite rando plus matinale que d'habitude. Cela permettra un pique nique festif pour fêter Noel (en avance !) il sera commun avec le premier groupe qui se regroupera sur le chemin du retour au barrage. Pique-nique pris dans la plaine au dessus de Bimont à l'abri. Le pique nique sera conditionné toutefois aux conditions météo.		

Vendredi 19 Decembre 2025

LA ROQUE D'ANTHERON				
		Accompagnateurs		Viviane
	lieu	Le Tholonet	Parking de l'abbaye de Silvacane	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Aix → Rognes→La Roque		
	P1 / T1 Km Dénivelé m	Circuit sera défini par Viviane en fonction des participants. Soit en colline soit en bordure de Durance.		