

PROGRAMME DU QUATRIÈME 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 Luc Moschen 06 78 10 25 89

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. <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>			

Vendredi 25 Septembre 2026				
MARTIGUES : CARRO ste croix			Accompagnateurs	Viviane & Jean-Louis
RDV	lieu	Carro	Parking du port	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	autoroute de Martigues sortie Carry le Rouet et voie rapide jusqu'à Carro.		
Caractéristiques du parcours	P1T1 10.5Km Déniv : 30m	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.		

Vendredi 2 octobre 2026				
MARSEILLE : Le Frioul			Accompagnateurs	Christian & Claude
RDV	lieu	MARSEILLE	9H30 Vieux-Port de Marseille embarcadère du Frioul. Départ <u>bateau 9h50.</u>	9H30
	Commentaires pour s'y rendre	Transport en commun bus (conseillé) ou véhicule perso. Prix traversée A/R : 11,10 euros PR 3.5€. Gratuit (PR, bus & bateau) avec le Pass sénior de la Métropole pour les 65 ans et +.		
Caractéristiques du parcours	P1T1 8.5km Déniv :150 m	Pomègues et Ratonneau constituent avec le Château d'If l'archipel du Frioul. Les deux îles reliées entre elles par une digue depuis le XIX siècle se distinguent par de nombreuses petites calanques et quelques monuments intéressants.		

Vendredi 9 Octobre 2026				
PEYROLLES : Jas du Ligoures			Accompagnateurs	Vincent & Viviane
RDV	lieu	PEYROLLES	Parking du conseil Général	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→Peyrolles. 3eme feu tricolore prendre à D dir « loubatas ». Le parking est à 1.3Km après sur la G.		
Caractéristiques du parcours	P1 / T1 11.8Km 300m	Circuit classique principalement sur Piste de DFCI avec un RDV incontournable au Jas du Ligoures pour une partie grillades. Apéro et dessert offerts par ceux d'entre nous qui ont pris 1 an de plus durant les mois de <u>Juillet, aout, sept, octobre.</u>		

Vendredi 16 octobre 2026				
CASSIS : Port Miou-Fontasse Piolet-Port Pin-Cacau-Port Miou			Accompagnateurs	Christian & Jean-Louis
RDV	lieu	Cassis	Au dessus de Port-Miou N43°12'31.1" E5° 31' 14.8"	9h15
	Commentaires pour s'y rendre	Au départ D'AIX autoroute de Toulon sortie Cassis		
Caractéristiques du parcours	P1/ T1 9.6 km D 300m	Circuit dont la beauté est reconnue avec vue sur 3 calanques mythiques Port Miou, Port Pin et En Vau. Repas pris au refuge Piolet en surplomb de la grande Bleue.		

Jeudi 22 octobre 2026				
COUSCOUS : Maison de la ruralité		Accompagnateurs		
RDV	lieu	Maison de la ruralité	Parking maison ruralité	11H30
	Commentaires pour s'y rendre	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.		
Caractéristiques du parcours		JOURNEE ANR. Repas COUSCOUS 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 bernadettedelpy@orange.fr.		

Vendredi 23 octobre 2026				
ST CANNAT : Jas de Coussou		Accompagnateurs		Claude C & Vincent
RDV	lieu	St Cannat	Parking route d'Eguilles	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Au deuxième feu de st Cannat, prendre à gauche, passer devant la mairie, prendre à nouveau à gauche la rue Victor Hugo (D18 route d'Eguilles). Parking 100m à D.		
Caractéristiques du parcours	P1T1 13.3Km Déniv : 120m	Balade agréable sans difficulté, majoritairement sur piste DFCI, traversée par la Touloubre, on longe un centre équestre. Paysage typique de nos collines. Le repas pourra se prendre en fonction de l'avancement du groupe soit au Mazet soit sous la tonnelle d'une ancienne bergerie (jas de Coussou).		

Vendredi 6 novembre 2026				
GRAMBOIS : Source Mirail & ferme Gasquet		Accompagnateurs		Claude C & Gilbert
RDV	lieu	ST Martin de la Brasque	Parking proximité mairie pour un regroupement et se rendre au point de départ de la rando et ensuite au resto.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→Pertuis. Sortie Pertuis, après la gendarmerie prendre à G dir Cabrière d'Aigues, la bonde. Au RP de la Bonde prendre à D la Motte d'Aigues St Martin RD 27, traverser la motte. Arrivée à St martin prendre à D vers le village..		
Caractéristiques du parcours	P1T1 5.5 Km Déniv : 170 m	80 ans, ça se fête ! aussi nous partagerons un repas avec nos vaillants quadragénaires randonneurs. Desserts et bulles seront offerts, chacun prenant à sa charge le repas sous chapiteau à la ferme Gasquet. Repas sera à déterminer.		

Vendredi 13 novembre 2026				
AUBAGNE : Garlaban sentier des roches			Accompagnateurs	Christian & André
RDV	lieu	AUBAGNE	Parking des Pins , 1415 chemin de Ruissatel	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Autoroute A8 puis A52 Toulon Aubagne sortir Aubagne- Centre. Faire environ 1 km et prendre sur la droite la D44 (route d'Eoures). Continuer sur la D44 (direction Eoures) pendant environ 2,5 km et tourner à droite sur le chemin de Ruissatel et continuer sur 700 mètres pour arriver au parking. Sur le GPS taper : Aubagne 1415 chemin de Ruissatel		
Caractéristiques du parcours	P1T2 (T2 sur 70m) 9.5 Km Déniv : 350 m	Découvrir le Garlaban, sommet mythique des aubagnais par un circuit original. La montée s'effectue tranquillement par la piste et permet de faire un tout petit détour pour découvrir le circuit des Pierres Gravées où se trouve une centaine de gravures dues à Louis Douard. Le retour s'effectue par le vallon des Piches en passant en contrebas de la Grotte de Manon		

Vendredi 20 novembre 2026				
EYGALIERES : Pieds des Alpilles			Accompagnateurs	Claude B & Vincent
RDV	lieu	Eygalières	Parking chapelle St Sixte	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Sur la D24b à 1,5km d'Eygalières direction Orgon.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1(2 courts passages en T2) 13 Km Déniv : 230m	Après la visite du site historique et archéologique de la chapelle (et l'intérieur, si ouverte) cap sur les Alpilles et les magnifiques paysages que les Parisiens nous envient, retour par le beau vallon de l'Oule et la plaine.		

Vendredi 27 novembre 2026				
Le Roves : Les pierres tombées			Accompagnateurs	Jean-Louis & Claude
RDV	lieu	Le Rove	Parking des écoles	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Autoroute Marseille puis Martigues Sortie N° 7, suivre « le Rove »		
Caractéristiques du parcours	P2/T2-3 10.5Km Déniv : 300m	Superbe randonnée dans un secteur peu fréquenté. Magnifiques paysages tant dans les vallons à l'aller et au retour que sur le sentier des douaniers en bordure de la grande bleue. 2 passages en T3. Attention à ceux qui sont sujet au vertige.		

Vendredi 4 décembre 2026				
PEYROLLES : Ancien canal du Verdon		Accompagnateurs		André b& Luc
RDV	Lieu	Peyrolles	Pkg : A droite après l'eco gite du loubatas.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	En venant d'Aix, traverser Peyrolles. Au troisième feu, prendre à droite entre le café qui fait l'angle et une jolie petite placette. Au petit Rd Pt suivant, prendre en face rue Sainte Anne. Passer sur le canal. Continuer sur chemin du Loubatas. A la première pata d'oie, prendre à gauche puis, peu après prendre le chemin de terre à droite vers Loubatas / Ecogite. Rester sur ce chemin pendant 1,5 km environ, jusqu'à l'Ecogite. Le Pkg se trouve de suite à droite après l'ecogite au pied d'une superbe citerne.		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 11.4 km Déniv : 200m	Très beau parcours le long de l'ancien canal du Verdon amenant l'eau de Verdon à Aix en Provence. Vous y découvrirez des siphons permettant à l'eau de passer les vallons, des vieux ponts bien conservés, des tunnels où nichent différentes variétés de chauve souris. Tout ce parcours étant agrémenté de plaques explicatives sur la construction du canal. Quelques passages aériens. Ne pas craindre le vertige . N'oubliez pas de prendre un bon petit déjeuner, le repas n'étant pas pris avant 12H45. En Résumé, que ce soit la partie du matin ou celle de l'après midi c'est UNE RANDO à NE PAS RATER		

Vendredi 11 décembre 2026				
VAUVENARGUES : Le bois d'encuminière		Accompagnateurs		Gilbert & Claude
RD Vauvenargues	Lieu	Vauvenargues	Parking entrée du village avant la barrière, sur la gauche.	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→Vauvenargues D10		
Caractéristiques du parcours	P1 T1 Dist. 12.5km Déniv : 260m	Parcours agréable sans difficulté, marche en majorité sur DFCI. Au départ on suit La Cause puis on remonte L'Infernet. Belle promenade qui permet de découvrir le côté nord de la Ste Victoire et sa forme particulière.		

Vendredi 18 décembre 2026				
Bouc Bel Air : Vers Gardanne		Accompagnateurs		Christian & Vincent
	Lieu :	Bouc Bel Air	Parking du Complexe des Terres Blanches	9H15
	Commentaires pour s'y rendre	Aix→autoroute Marseille sortie Bouc. RP La Mounine, avenue de la Mounine, Bd Pierre Brossollette et suivre panneaux indicateurs du complexe des terres Blanches.		

Caractéristique du parcours	P2T1 Dist.12.20km Déniv : 340m	Belle randonnée dans le foret de Bouc sur de bons sentiers parfois escarpés (3 montées de 250, 250, et 150 m entre 11 ,14 et 16%). Paysages superbes vers Bouc, la vallée de la Luynes et les hauteurs de Gardanne. Au loin les viaducs de Roquefavour, de Ventabren et après la St Victoire nous salue pour le casse croute.
--	---	--