

PROGRAMME DU QUATRIEMME TRIMESTRE 2026

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 07 44 54 25 32 ; viviane Arbusa 06 44 78 27 18 ; Annie MILLAN 06 81 30 24 79 ;
Lucienne MILLERET 06 73 14 81 25 ; Brigitte Goisset 06 72 03 77 43 Rose-Marie 06 47 79 83 04
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. <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> En début de saison, bien vouloir fournir: • <i>Un certificat médical autorisant la pratique de la marche ou bien l'attestation jointe.</i> • <i>La déclaration jointe complétée.</i>			

Vendredi 26 septembre 2026				
VENELLES : Promenade dans les collines			Accompagnateurs	Viviane
RDV	lieu	Venelles	Parking complexe sportif Maurice DAUGE (premier parking à D)	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 2 octobre 2026				
SAUSSET les Pins : vers Ste croix		Accompagnateurs	Paulette	
RDV	lieu	SAUSSET	Parking du port	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Dans Sausset, au RP prendre la première rue à D puis la première à G		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 7 Km Déniv 20 m	AR vers Ste croix. Possibilité de pique-nique à Sausset et de baignade.		

Vendredi 9 octobre 2026				
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 16 octobre 2026				
VAUVENARGUES : Le circuit des ruisseaux		Accompagnateurs	Paulette	
RDV	lieu	VAUVENARGUES	Parking entrée du village ou cimetière	13H30
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours	7 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. En fait de ruisseau il s'agit de l'Infernet qui comme son nom l'indique est un lieu de petit enfer qui déborde dans le vallon de Delubre. (du déluge).		

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				
		Accompagnateurs		
RDV	<i>lieu</i>			13H30
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>			
<i>Caractéristiques du parcours</i>		Infos seront diffusées ultérieurement.		

Vendredi 6 novembre 2026				
MIMET : La piste des dragons		Accompagnateurs		Paulette
RDV	<i>lieu</i>	Mimet	Moulière Château bas parking Tennis.	13h30
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	Aix→Gardanne→Biver→ Mimet→ 20m après Rond point D8/D58 A G Dir « Moulière » puis à D dir « château bas »		
<i>Caractéristiques du parcours</i>	P1/T1 5.5 Km Déniv 100m	Une balade où l'on emprunte une large piste en crête donnant sur la chaîne de l'étoile et un sentier forestier couvert de végétation méditerranéenne.		

Vendredi 13 novembre 2026				
PUYRICARD : Le long de l'ancien canal du Verdon		Accompagnateurs		Lucienne/ Annie
RDV	<i>lieu</i>	Le village du soleil	Parking chemin de la simone	13h30
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	.		
<i>Caractéristiques du parcours</i>	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 20 novembre 2026				
VELAUX : Ruines de Roquepertuse		Accompagnateurs		Lulu & Annie
RDV	<i>lieu</i>	Velaux	Parking de la gendarmerie	13H30
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>	Aix→D10→Velaux centre- 2eme RP Gendarmerie et parking à D. regroupement pour se rendre au parking du départ de la randonnée.		
<i>Caractéristiques du parcours</i>				

vendredi 27 novembre 2026				
GREASQUE : Le Puits Bonnaventure		Accompagnateurs		Paulette
RDV	<i>lieu</i>	Greasque	Complexe sportif	13h30
	<i>Commentaires pour s'y rendre</i>			
<i>Caractéristique s du parcours</i>		Balade en forêt de Gréasque à la découverte des vestiges du puits Bonnaventure.		

Vendredi 4 decembre 2026				
La Roque d'antheron : Les Iscles			Accompagnateurs	Gilbert
RDV	lieu	La Roque	Parking P2 Abbaye de Sylvacane	13H30
	Commentaires pour s'y rendre	Regroupement pour se rendre au parking de départ		
Caractéristiques du parcours	7km aucun dénivelé.	Circuit sauvage en bordure de la Durance sur un cheminement aménagé. Point de vue sur Le Luberon , Lauris.... A déconseiller après une période pluvieuse (partie non aménagé entre pt 139 et D23).		

Vendredi 11 decembre 2026				
			Accompagnateurs	
RDV	lieu			13H30
	Commentaires pour s'y rendre			
Caractéristiques du parcours		Infos seront diffusées ultérieurement.		

Vendredi 18 decembre 2026				
ROGNES : Caire Val			Accompagnateurs	Viviane
RDV	lieu	Rognes	Gare routière	13h30
	Commentaires pour s'y rendre	Entrée de Rognes, sur la droite, en venant d'Aix. Ensuite prise des voitures pour se rendre à Caireval		
Caractéristiques du parcours	P1/T1 7 km Déniv : 180 m	Balade dans le massif de la chaîne des côtes, principalement sur DFCI. 4km de montée régulière et sans difficulté.		