

LE RÈGLEMENT

Certificat médical obligatoire Cotisation ES13 à jour

Licence FFRS : 28€ (un chèque à l'ordre de l'ES13)

Le jour de la randonnée :

Le guide conduit les personnes en s'adaptant aux capacités du groupe, veille à la sécurité de chacun, transmet ses connaissances sur le site, et veille à ce que la randonnée soit agréable pour tous.

En tant que responsable du groupe, le guide se réserve le droit de modifier le programme proposé selon les conditions climatiques, le niveau et l'équipement des participants, ou tout autre élément pouvant avoir une incidence quant à la sécurité du groupe.

Le programme peut être sujet à modifications après reconnaissances des guides.

Chaque adhérent doit être équipé correctement. Attention le guide se réserve le droit de refuser une personne mal équipée au départ de la randonnée.

- Chaussures de marche obligatoires (montantes qui tiennent la cheville de préférence)
- · Sac à dos, un litre d'eau minimum
- Un coupe-vent, une polaire
- Casquette
- Casse-croûte
- Médicaments personnels
- Papier indiquant nom prénom et coordonnées d'une personne à joindre en cas d'urgence, ainsi que vos contre-indications médicales.

Pour les randonnées payantes :

- Inscription uniquement avec votre règlement.
- Merci de prévenir de votre annulation à Véronique.
- Aucun remboursement ne sera effectué, les tarifs étant forfaitaires.

Les niveaux:

- 1 Randonnées accessibles à tous nécessitant peu d'expérience de la randonnée. Parcours adaptés à votre niveau pour allier plaisir, confort et découverte.
- 2 Randonnées pour personnes en bonne condition physique n'ayant pas forcément beaucoup d'expérience de la randonnée.
- 3 Randonnées pour des personnes entraînées évoluant avec assurance sur différents types de terrain.

Inscription à la section Randonnée et aux randonnées :

CONTACTEZ, INFOS/RÉSAS: Véronique Viala: 04 91 04 78 22 - vleriche@es13.com Permanence réception du public: 148 rue Paradis, 13006 Marseille - 1er étage OU RENDEZ-VOUS DANS LES PÔLES LOISIRS:

ROME

118 rue de Rome 13006 Marseille 06 09 95 21 63

CARRÉ ST LAZARE

134 ter, rue de Crimée 13003 Marseille 04 13 31 03 90

LE DORMOY

33, rue Marx Dormoy 13004 Marseille 04 13 31 03 96

LE FLORIAN

197, boulevard Pont de Vivaux 13010 Marseille 04 13 31 04 64

JEAN MARTIN

10, rue Jean Martin 13005 Marseille 04 13 31 04 02

ST JOSEPH

25, boulevard Dorgelès 13014 Marseille 04 13 31 03 81

LES OLIVES

259, avenue des Olives 13013 Marseille 04 13 31 04 00

PÉLISSANNE

247, chemin des Cigales 13330 Pelissanne 04 13 31 05 95

LA TIMONE

58, avenue de la Timone 13010 Marseille 04 13 31 03 84

LA VALBARELLE

170, boulevard de la Valbarelle 13011 Marseille 04 13 31 05 91

LE VERDURON

15, allée des Vignes 13015 Marseille 04 13 31 04 93

LA DURANNE

245 Avenue Augustin Fresnel 13100 Aix La Duranne 04 42 52 53 61

REPUBLIQUE

58 Rue de la République 13002 Marseille 04 91 52 03 52

SECRÉTARIATS DE SECTEUR

AIX-EN-PROVENCE

3, avenue Baudouin 13090 Aix-en-Provence 04 42 52 53 61

ARLES

31, rue de Chartrouse 13200 Arles 04 90 96 00 90

AUBAGNE

9, rue Jean Jaurès 13400 Aubagne 04 42 01 63 01

ISTRES

CCAS La Régalido, Chemin du Castellan 13800 Istres 04 42 55 14 85

MARSEILLE CENTRE

25, rue Roger Brun 13005 Marseille 04 91 78 39 63

MARSEILLE NORD

Centre Culturel de la Rose, traverse de la Semoulerie 13013 Marseille 04 91 66 46 04

MARSEILLE SUD

8, bouvevard Ganay 13009 Marseille 04 91 78 84 43

Pour cela, vous munir de :

- Un certificat médical avec la mention : « Apte à la Randonnée Pédestre »
- Un chèque de 28€ à l'ordre de l'ES13 (pour votre licence FFRS)
- Une photo d'identité
- Un dossier administratif (remis par l'ES13)

Et... Si vous n'êtes pas adhérent de l'ES13 un chèque de 15€ à l'ordre de l'ES13.

PROTECTION DES DONNÉES :

Lorsque vous prenez la licence de la FFRS vous acceptez que vos données personnelles renseignées sur la feuille d'inscription soient communiquées à la FFRS.

Sommaire

6	Massif de la Sainte Victoire Les Barres et corniche du Cengle. Musée de Saint Antonin	23	Aubagne, les gravures du Garlaban
	sur Bayon.	24	Saint Cyr Le littoral de port d'Alon
7	Saint Cyr Le littoral de port d'Alon		et la calanque des Engraviers
	et la calanque des Engraviers	25	Massif de Siou Blanc, Forêt des Molières,
8	La presqu'île de Saint Mandrier		Tête de la Paillette
9	Cassis et la calanque d'Envau	26	Les gravures du Garlaban
10	Ceyreste, le télégraphe	27	Évenos, son fort et son château
11	Sainte Baume sud, Crête de la Sainte Baume Le joli petit village de Riboux	28	Meyrargues, des vallons aux crêtes de la Vigie
12	Toulon, le Mont Faron	29	Riboux et le sentier des Jas
13		30	Le Caramy, les Dolines
	Saint Cyr/mer et la Dune de Sable	31	L'Estaque et le Fort de Niolon
14	Ceyreste, le télégraphe	32	Riboux et le sentier des Jas
15	La Ciotat et le Cap Canaille	33	Aubagne et le plateau
16	Marseille, Calanques de Morgiou et Sormiou		de Languillard
17	La Ciotat et le Cap Canaille	34	La Croix de Provence et le Prieuré
18	Côte bleue, Massif de la Nerthe	35	Les Barres de Fontblanche
	ou de l'Estaque	36	La Ciotat, le sentier des pierres sèches
19	Massif de la Sainte Baume Borne 619 : Vallon de la quillandiére	37	Le Grand Luberon Sivergues
	et vallon de la capelette.	38	La Barasse, la source des eaux vives
20	La Couronne, de la plaine au littoral de la plage de Sainte Croix	39	Signes, le Domaine de la Limate
01		40	Ceyreste et le Vallon
21	Cassis et ses trois calanques		des Gendarmes
22	La Ciotat, le sentier des pierres sèches	41	Riboux, le St Pilon et les crêtes de la Sainte Baume

- Vaucluse, Falaise de Lioux
 Cuges-les-Pins et les Barres de Fontblanche
 La Roquebrussanne, Source des Orris et montagne de la Loube
 La Barasse, la source des eaux vives
- 46 Cuges-les-Pins, Barres de Castillon et Gros Driou
- 47 La Couronne, de la plaine au littoral de la plage de Sainte Croix
- 48 Massif de la Sainte Baume sud, le Haut Latay, Pont du Diable.
- 49 Bras, Barres de Castillon et Gros Driou





VENDREDI 8 OCTOBRE 2021

Massif de la Sainte Victoire

Les Barres et corniche du Cengle. Musée de Saint Antonin sur Bayon.

Une boucle autour du plateau du Cengle, qui permet des angles de vue splendides et inhabituels sur la montagne de la Sainte Victoire.

RENDEZ-VOUS

- 8h15 au cimetière de Beaurecueil
- Marseille autoroute nord → sortie n° 2 direction Gardanne \rightarrow Sorti Meyreuil \rightarrow vers D58 \rightarrow Beaurecueil \rightarrow Parking du cimetière.

RANDONNÉE AVEC LICENCE CODERS

NIVEAU 3



15km



Heures de marche

5h



Dénivelé

450m

VENDREDI 15 OCTOBRE 2021

Saint Cyr

Le littoral de port d'Alon et la calanque des Engraviers

Une belle balade en littoral tout en douceur au bord de l'eau pour apprécier cette merveilleuse côte entre St Cyr et Bandol.

RENDEZ-VOUS



9h Parking de Port d'Alon

TARIF 9€

NIVEAU 1



8km



Heures de marche

2h30



200m



VENDREDI 22 OCTOBRE 2021

La presqu'île de Saint Mandrier

Une reprise en douceur à la découverte de ce petit port pittoresque de St Mandrier, son littoral escarpé et ses plages! Une randonnée facile et agréable idéale pour ce début de saison.

RENDEZ-VOUS

8h30 Parking d'Aqualande de St cyr sur mer pour co-voiturage

TARIF 9€





8km



Heures de marche

2h

Dénivelé

200m

VENDREDI 5 NOVEMBRE 2021

Cassis et la calanque d'Envau

Incontournable sortie dans le parc national des calanques dans ces paysages fabuleux de Port-Miou, Port Pin et Envau

ATTENTION: Quelques passages où il faut mettre les mains

RENDEZ-VOUS

9h Parking au 1 avenue Notre Dame devant villacassis.com

TARIF 9€

NIVEAU 2



10km



Heures de marche





MARDI 9 NOVEMBRE 2021

Ceyreste, le télégraphe

Très belle promenade pour une reprise en douceur au-dessus de Ceyreste avec des vues en surplomb sur la baie de La Ciotat.

RENDEZ-VOUS

9h Parking du Grand Caunet

TARIF 9€

NIVEAU 1



7_{km}



Heures de marche

2h



Dénivelé

200_m

VENDREDI 12 NOVEMBRE 2021

Sainte Baume sud, Crête de la Sainte Baume

Le joli petit village de Riboux

Riboux, petit village du var de 22 habitants au milieu d'une nature intacte, avec des collines à perte de vue... Jusqu'à aujourd'hui la commune parvient à lui garder son authenticité et sa tranquillité, empêchant toute nouvelle construction.

RENDEZ-VOUS

- 9h Parking à l'entrée de Riboux (signalé)
- Marseille autoroute est → direction Toulon sortie n°6 vers D8 zone commerciale → col de l'Ange → Cuges → 0.K Coral → D1 vers Riboux. (Distance : 40 Km)

RANDONNÉE AVEC LICENCE CODERS

NIVEAU 3



13km



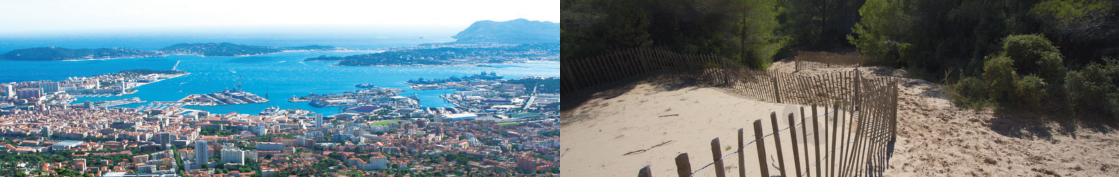
Heures de marche

4h30



Dénivelé

300m



VENDREDI 19 NOVEMBRE 2021

Toulon, le Mont Faron

Le Mont Faron domine majestueusement la rade de Toulon. Chargé en patrimoine militaire, des vues incroyables se dévoilent tout au long de la sortie!

RENDEZ-VOUS

8h30 Parking Mac Do de St Cyr/mer pour co-voiturage

TARIF 9€



MARDI 23 NOVEMBRE 2021

Saint Cyr/mer et la Dune de Sable

Le Mont de La Gâche et la particularité de la dune de sable dans ce site protégé du conservatoire du littoral offrent des vues panoramique à 360° sur l'ensemble de la région.

RENDEZ-VOUS

9h Parking Mac do de Saint Cyr

TARIF 9€

NIVEAU 1



7km



Heures de marche



200_m



VENDREDI 26 NOVEMBRE 2021

Ceyreste, le télégraphe

Très belle promenade pour une reprise en douceur au-dessus de Ceyreste avec des vues en surplomb sur la baie de La Ciotat.

RENDEZ-VOUS

9h Parking du Grand Caunet

TARIF 9€

Distance 7km (1) × Heures de marche

NIVEAU 1

2h Dénivelé 200m **VENDREDI 03 DÉCEMBRE 2021**

La Ciotat et le Cap Canaille

Par le jolie vallon des Brusquières, cette itinéraire nous amène au sommet de la falaise du Cap Canaille avec ses vues vertigineuses sur la mer.

RENDEZ-VOUS

9h Parking du Mac Do de La Ciotat

TARIF 9€

NIVEAU 1



8km



Heures de marche

3h



Dénivelé

250m



VENDREDI 10 DÉCEMBRE 2021

Marseille, Calanques de Morgiou et Sormiou

C'est dans la partie centrale du massif des calanques que cet itinéraire nous amène dans les 2 les plus larges du massif ,Sormiou et Morgiou connue pour ses cabanons et son petit port de pêche.

RENDEZ-VOUS

9h Parking de Luminy

TARIF 9€

NIVEAU 3



12km



Heures de marche

4h30



Dénivelé

550m

MARDI 14 DÉCEMBRE 2021

La Ciotat et le Cap Canaille

Incontournable balade par les fonds de vallon du secteur des Brusquières pour atteindre facilement le magnifique belvédère du Cap Canaille dégageant des vues prisées dans le monde entier.

RENDEZ-VOUS

9h Parking Mac Do de La Ciotat

TARIF 9€

NIVEAU 1



8km



Heures de marche

2h



250m



VENDREDI 18 DÉCEMBRE 2021

Côte bleue, Massif de la Nerthe ou de l'Estaque

Cette randonnée nous fera passer au puits de l'œuvre pour rejoindre le fort ruiné de Figuerolles qui est une batterie construite dans les années 1880-1890 à proximité de la pointe de Figuerolles sur le littoral de la cote bleue. Nous traverserons les calanques de la Vesse et de Niolon pour remonter vers le plateau de la Carbonniére.

RENDEZ-VOUS

8h après l'Estaque juste avant l'entrée du tunnel du Rove.

RANDONNÉE AVEC LICENCE CODERS

NIVEAU 3



15km

(L)

Heures de marche

6h

~7

Dénivelé

400m

DIMANCHE 16 JANVIER 2022

Massif de la Sainte Baume

Borne 619 : Vallon de la guillandiére et vallon de la capelette

La fontaine de la Guillandiére, aménagée sur une source, est connue depuis les Romains. Elle était utilisée pour alimenter en eau fraîche et potable le village de Castrum, vieux village de Rougiers sur les hauteurs.

RENDEZ-VOUS

- 8h Sortie péage d'Auriol, (petite zone commerciale)
- Marseille autoroute Est → direction Nice →
 Sortie Auriol → D.560 St. Zacharie → D1 direction
 Brignoles → Rougiers → Route forestière
 de la Glacière à la Sainte Baume (Distance : 50Km)

À pied: Route forestière de la Glacière → borne 619
→ Piourian → Vallon de La Guillandiére → Fontaine
de La Guillandiére → Vallon de la Capelette
→ les Plaines → Voitures.

RANDONNÉE AVEC LICENCE CODERS

NIVEAU 3



12km



Heures de marche

4h



Dénivel

200m



VENDREDI 21 JANVIER 2022

La Couronne, de la plaine au littoral de la plage de Sainte Croix

Cette partie Ouest de La Côte Bleue. au-delà de la découverte d'un itinéraire chargé en histoire humaine, nous permet de faire un pique-nique au bord de l'eau sur la magnifique plage de Ste Croix. Une balade pour découvrir le patrimoine chargé de ce secteur et pour profiter de ce magnifique littoral.

RENDEZ-VOUS

9h Parking du camping « Lou Cigalon » intersection chemin des tamaris et chemin des Paluds

TARIF 11€

NIVEAU 1



9_{km}



Heures de marche

2h

Dénivelé

150m

MARDI 25 JANVIER 2022

Cassis et ses trois calanques

Pour cette reprise de la nouvelle année, cette sortie dans ce secteur incontournable du massif des calanques, offre des paysages de carte postale tant convoitées par tous!

RENDEZ-VOUS

9h 1 avenue Notre Dame devant villa Cassis.com

TARIF 11€

NIVEAU 1



7km



Heures de marche



250m



VENDREDI 4 FÉVRIER 2022

Aubagne, les gravures du Garlaban

Depuis la Font de Mai, cette balade nous mène sur ce site insolite des gravures de M. Douard. Plus de 70 dessins à ciel ouvert sur le thème de Pagnol!

RENDEZ-VOUS

9h Parking du puit de Raimu

TARIF 11€

NIVEAU 2



8km

Heures de marche

3h30

Dénivelé

400m

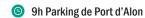
MARDI 8 FÉVRIER 2022

Saint Cyr

Le littoral de port d'Alon et la calanque des Engraviers

Une belle balade en littoral tout en douceur au bord de l'eau pour apprécier cette merveilleuse côte entre St Cyr et Bandol.

RENDEZ-VOUS



TARIF 11€

NIVEAU 1



6km



Heures de marche

2h



Dénivelé

150m



VENDREDI 11 FÉVRIER 2022

Massif de Siou Blanc, Forêt des Molières, Tête de la Paillette

Non loin de grouillantes métropoles urbaines, un petit paradis semble s'être caché dans cette sombre beauté de la forêt des Molières.

RENDEZ-VOUS

8h30 Sommet du Camp (à droite devant la boulangerie).

RANDONNÉE AVEC LICENCE DU CODERS





15km



Heures de marche



Dénivelé

450m

VENDREDI 18 FÉVRIER 2022

La Ciotat, le sentier des pierres sèches

Dans les collines de La colle noire, nous allons à la rencontre de ce patrimoine méconnu. Restangues, bories, apiés, fermes, aire à battage à blé et aiguier ponctuent notre parcours.

RENDEZ-VOUS

9h Parking devant l'entrée du camping Homair entre La Ciotat et Saint Cyr/mer

TARIF 11€

NIVEAU 2



9_{km}



Heures de marche



260_m



MARDI 22 FÉVRIER 2022

Les gravures du Garlaban

Depuis la Font de Mai, cette balade nous mène sur le site insolite des gravures de M. Douard. Plus de 70 dessins à ciel ouvert sur le thème de Pagnol!

RENDEZ-VOUS

9h Parking du puit de Raimu

TARIF 11€

NIVEAU 1



8km



Heures de marche

2h

Dénivelé

400m

VENDREDI 25 FÉVRIER 2022

Évenos, son fort et son château

Depuis le village de Ste Anne d'Évenos, par un itinéraire surprenant, le sentier nous mène jusqu'à ce magnifique promontoire où est perché le village médiéval d'Évenos dominant les gorges d'Ollioules.

RENDEZ-VOUS

9h Parking du village de Ste Anne d'Évenos 200 m sur la route D462 face à l'école élémentaire Édouard Estienne.

TARIF 11€

NIVEAU 2



8km



Heures de marche



Dénivelé



VENDREDI 4 MARS 2022

Meyrargues, des vallons aux crêtes de la Vigie

Belle balade dans les collines de Meyrargues, aqueduc romain, sources et superbes vues sur la Durance.

RENDEZ-VOUS

9h Parking du cimetière

TARIF 11€





10km



Heures de marche

3h

Dénivelé

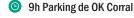
300m

MARDI 8 MARS 2022

Riboux et le sentier des Jas

Nous remontons le temps à la découverte des anciens Jas, anciennes bergeries en pierres témoins de nos anciens. De magnifiques vues allant jusqu'à la mer embelliront la sortie. Une randonnée immanquable dans le Parc Naturel Régional de La Sainte Baume!

RENDEZ-VOUS



TARIF 11€

NIVEAU 1



10km



Heures de marche

2h30



200m



VENDREDI 11 MARS 2022

Le Caramy, les Dolines

La jolie rivière du Caramy et les Dolines qui sont des crevasses agréables à parcourir. retour par l'aérien GR99.

RENDEZ-VOUS

- 8h Petite zone commerciale après sortie péage d'Auriol
- \bigcirc Marseille autoroute Est \rightarrow direction Nice
 - \rightarrow sortie Auriol \rightarrow N560 Saint Zacharie
 - \rightarrow Tourves \rightarrow La Roquette. (Distance 60 Km)

À pied : Rivière du Caramy → Les Dolines → Sauts du Cabri → GR99 → Voitures.

RANDONNÉE AVEC LA LICENCE CODERS

NIVEAU 3



14km

© X

Heures de marche

5h

~7

Dénivelé

280m

VENDREDI 18 MARS 2022

L'Estaque et le Fort de Niolon

Du littoral escarpé au promontoire du fort de Niolon, cette randonnée sur cette partie est de la côte bleue est très insolite de par son itinéraire quelque peu chaotique et le patrimoine spécifique rencontré et ses superbes vues sur Marseille.

RENDEZ-VOUS

9h Parking le long de la route juste après le tunnel en allant de l'Estaque au Rove sur la D568.

TARIF 11€

NIVEAU 3



11km



Heures de marche

4h30



Dénivelé

500m



VENDREDI 25 MARS 2022

Riboux et le sentier des Jas

Nous remontons le temps à la découverte des anciens Jas, anciennes bergeries en pierres témoins de nos anciens. De magnifiques vues allant jusqu'à la mer embelliront la sortie. Une randonnée immanguable dans le Parc Naturel Régional de La Sainte Baume!

RENDEZ-VOUS

9h Parking de OK Corral

TARIF 11€





9_{km}

Heures de marche

2h30

Dénivelé

300m

MARDI 29 MARS 2022

Aubagne et le plateau de Languillard

Dominant Aubagne et le camp de Lambert, ce plateau de Carnoux offre une belle balade avec des vues surprenantes sur l'ensemble de la région.

RENDEZ-VOUS

9h Parking cimetière de Fénestrelle à Aubagne

TARIF 11€

NIVEAU 1



10km



Heures de marche

3h



300m



VENDREDI 1^{ER} AVRIL 2022

La Croix de Provence et le Prieuré

Véritable symbole du massif de La Sainte Victoire, la Croix de Provence dominant le Prieuré, règne majestueusement sur l'ensemble de la région. Une sortie immanguable!

RENDEZ-VOUS

9h Parking (gratuit) de l'Aurigon sur la D17 entre le Tholonet et Saint Antonin sur Bayon

TARIF 11€

NIVEAU 3



12km



Heures de marche

Dénivelé

700m

VENDREDI 8 AVRIL 2022

Les Barres de Fontblanche

Cet itinéraire en sous-bois permet de s'élever jusqu'aux dessus de magnifiques barres pour la découverte d'un panorama dominant la plaine de Cuges et le littoral méditerranéen. Belle balade dans la forêt de FontBlanche.

RENDEZ-VOUS



9h Parking du col de l'Ange (Cuges les pins)

TARIF 11€

NIVEAU 1



10km



Heures de marche

3h



300m



MARDI 12 AVRIL 2022

La Ciotat, le sentier des pierres sèches

Dans les collines de La colle noire, nous allons à la rencontre d'un patrimoine méconnu. Restanques, bories, apiés, fermes, aire à battage à blé ponctuent notre parcours.

RENDEZ-VOUS

9h Parking devant l'entrée du camping Homair entre La Ciotat et Saint Cyr/mer

TARIF 11€

NIVEAU 1



9_{km}



Heures de marche

21

Dénivelé

260m

VENDREDI 13 AVRIL 2022

Le Grand Luberon Sivergues

Les crêtes du Luberon, Vallon de la femme morte.

Une boucle autour du vallon verdoyant de l'Aiguebrun en montant vers les crêtes du Gand Luberon et par le vallon de la femme morte et de Pétarelle nous rejoindrons le vallon de l'Aiguebrun, nous terminerons en parcourant le joli village de Sivergues.

RENDEZ-VOUS

 8h Célony (devant la brasserie du parc, avant la station Total)

RANDONNÉE AVEC LA LICENCE CODERS

NIVEAU 3



19km



Heures de marche

5h30



Dénivelé

700_m



MARDI 26 AVRIL 2022

La Barasse, la source des eaux vives

Dans le parc national des calanques, balade agréable depuis La Barasse jusqu'à cette source, au pied du Mont St Cyr.

RENDEZ-VOUS

9h Parking le long de la route face au cinéma les 3 Palmes

TARIF 11€

NIVEAU 1



8km

© 🟃

Heures de marche

2h

Dénivelé

350m

VENDREDI 29 AVRIL 2022

Signes, le Domaine de la Limate

Depuis le village de Signes, le sentier nous mènera vers la partie la plus septentrionale du plateau de Siou Blanc, jusqu'à ce haut site de la résistance, de domaine de la Limate.

RENDEZ-VOUS

9h Parking des tennis de Signes

TARIF 11€

NIVEAU 2



10km

Heures de marche

350m



MARDI 3 MAI 2022

Ceyreste et le Vallon des Gendarmes

Ces fonds de vallons chargés en patrimoine lié à l'histoire du village de Ceyreste nous permettent de découvrir les vestiges de fours à chaux, l'oppidum Cornille mais aussi une vue splendide sur le Golfe de La Ciotat et le reste de la région.

RENDEZ-VOUS

9h Parking de la salle polyvalente de Ceyreste

TARIF 11€

NIVEAU 1



9_{km}



Heures de marche

2h30

Dénivelé

300m

VENDREDI 6 MAI 2022

Riboux, le St Pilon et les crêtes de la Sainte Baume

Depuis le plus petit village de France, Riboux merveilleusement préservé au pied de la face sud de La Sainte Baume, nous ferons l'ascension des crêtes de ce massif incontournable de Provence classé Parc Naturel Régional.

RENDEZ-VOUS

9h Parking de OK Corral

TARIF 11€

NIVEAU 3



14km



Heures de marche

5h30



Dénivelé

550m



VENDREDI 13 MAI 2022

Vaucluse, Falaise de Lioux

La falaise de Lioux ou de la Madeleine est longue. C'est un magnifique escarpement de faille, elle offre de beaux panoramas sur les massifs Vauclusiens.

RENDEZ-VOUS

8h30 Sortie 25 Cavaillon après le péage parking à droite.

RANDONNÉE AVEC LA LICENCE CODERS

NIVEAU 3



18km



Heures de marche

5h30



Dénivelé

500m

MARDI 17 MAI 2022

Cuges-les-Pins et les Barres de Fontblanche

Belle balade dans ce secteur situé au sud de Cuges-les-Pins sur un beau sentier permettant d'accéder facilement à des balcons dégagés et ainsi profiter de la vue!

RENDEZ-VOUS

9h Parking du col de l'Ange

TARIF 11€

NIVEAU 1



8km



Heures de marche

2h15



250_m





VENDREDI 20 MAI 2022

La Roquebrussanne, Source des Orris et montagne de la Loube

Cette montagne dolomitique présente des formes d'aspect laissant libre cours à l'imaginaire! Le sentier est quelque peu insolite et les vues au sommet sont splendides!

RENDEZ-VOUS

8h30 Parking du camping de l'Arbois sur la N8 avant le circuit du Castellet pour co-voiturage

TARIF 11€

NIVEAU 3



12km



Heures de marche

4h30



Dénivelé

500m

VENDREDI 27 MAI 2022

La Barasse, la source des eaux vives

Dans le parc national des calanques, balade agréable depuis La Barasse jusqu'à cette source, au pied du Mont St Cvr.

RENDEZ-VOUS

9h Parking le long de la route face au cinéma les 3 Palmes

TARIF 11€

NIVEAU 1



8km



Heures de marche

2h30



Dénivelé

350m



VENDREDI 3 JUIN 2022

Cuges-les-Pins, Barres de Castillon et Gros Driou

Depuis la plaine de Cuges, balade sur de beaux sentiers ombragés nous menant aux barres de Castillon et découvrir les vues sur ce poljé.

RENDEZ-VOUS

9h Parking de l'école JC Molina

TARIF 11€



MARDI 7 JUIN 2022

La Couronne, de la plaine au littoral de la plage de Sainte Croix

Cet itinéraire sur la partie Ouest de la Côte Bleue, nous permettra de faire un pique-nique sur la plage de Sainte Croix. Cette balade nous permettra de découvrir le patrimoine et l'histoire humaine du littoral.

RENDEZ-VOUS

9h Parking du camping « Lou cigalon » à l'intersection des chemins des Paluds et des Tamaris

TARIF 11€





9_{km}



Heures de marche

2h



150m



VENDREDI 10 JUIN 2022

Massif de la Sainte Baume sud, le Haut Latay, Pont du Diable.

Par le joli ruisseau du Latay nous atteindrons une cascade, le pont du Latay et quelques vestiges d'habitats anciens. Ce circuit est assez ombragé pour être parcouru durant la saison chaude mais une gourde d'1,5 L n'est pas superflue.

RENDEZ-VOUS

8h Sommet du Camp (à droite devant la boulangerie)

TARIF 11€

NIVEAU 1



17km



Heures de marche

3h

Dénivelé

350m

VENDREDI 17 JUIN 2022

Bras, Barres de Castillon et Gros Driou

Belle balade de fin de saison pour retrouver la fraicheur de la rivière et découvrir ce ioli coin autour de la chute du Tombereau et le pont de St Sumian.

RENDEZ-VOUS



9h Parking de la place des allées

TARIF 11€

NIVEAU 1



12km



Heures de marche



Dénivelé

100m

Pour les retraités à partir de 55 ans







Carnets de privilèges



Nouvelles activités



Billetterie



Bons plans

Toutes les actus / Toutes les infos sur www.es13.com Renseignements au 04 91 04 78 00

ES13 148 rue Paradis BP7 — 13254 Marseille



















ENVOYEZ vos bulletins à : ES13 - 148, rue Paradis BP7 13254 Marseille

Bulletin d'adhésion annuelle à l'ES13

Vous avez 55 ans et vous êtes à la retraite ou vous êtes conjoint d'un retraité			
de plus de 55 ans et vous habitez dans le département des Bouches-du-Rhône.			
Veuillez écrire vos nom, prénom, adresse, en lettres majuscules lisibles.			

O Mme O M Nom	Prénom
Nom de jeune fille	
Naissance : Date/ Lieu	
Situation : O Célibataire O Marié(e) O Divor	rcé(e) O En couple O Veuf(ve)
Email	Téléphone
Adresse	Portable
Code postal Ville	
Je prends note que mon adhésion me permet	Date/
de recevoir des informations de l'ES13 ainsi que celles de ses partenaires et je certifie l'exactitude	Signature
des renseignements donnés.	de l'adhérent
J'accepte de recevoir la newsletter de l'ES13 et ses partenaires.	(obligatoire)

Devenez parrain de nouveaux adhérents

et recevez un cadeau!

Faites découvrir l'ES13 à vos proches. Vous devez être vous-même adhérent à l'ES13 et être à l'origine directe de la venue de deux nouveaux membres. En échange, vous bénéficierez d'un cadeau dont la nature saura vous surprendre et vous séduire.

Vous	1er Membre à parrainer
Nom	Nom
Duánana	Prénom
Prénom	Email
N°adhérent	2º Membre à parrainer
Email	2º Membre à parrainer Nom
	Nicos







www.es13.com



