

The background of the entire page is a photograph of a mountain landscape. In the foreground, a man and a woman are hiking away from the camera on a path through tall green and yellow vegetation. In the middle ground, there's a small wooden building and some tents. The background features steep, rocky mountain slopes with patches of green grass and some snow, under a clear blue sky.

es13

L'EXPERT DES LOISIRS
pour les jeunes de + de 55 ans

2022
2023

GUIDE DES RANDONNÉES

www.es13.com

Avec le soutien du
DÉPARTEMENT

**BOUCHES
DU RHÔNE**



REGLEMENT

Certificat médical obligatoire Cotisation ES13 à jour

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. Toutes les sorties sont à la journée, vous devez donc prévoir votre pique-nique et encas.

- ° Chaussures de marche obligatoires (montantes qui tiennent la cheville de préférence, avec semelles crantées pour marcher sur des chemins caillouteux.)
- ° Sac à dos, un litre d'eau minimum
- ° Un coupe vent, une polaire
- ° Casquette
- ° Médicaments personnels

Pour les randonnées payantes :

- ° Inscription uniquement avec votre règlement
- ° Merci de prévenir de votre annulation au Service Randonnée.
- ° **Aucun remboursement ne sera effectué, les tarifs étant forfaitaires.**

Pour les randonnées avec licence :

- ° Un certificat médical avec la mention «apte à la randonnée Pédestre»
- ° Un chèque de 27€ 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, adhésion à 20€ (CB, chèque, en ligne)

PROTECTION DES DONNEES :

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.

Les niveaux :



NIVEAU FACILE

Randonnées accessibles à tous, nécessitant peu d'expérience. Parcours adaptés à votre niveau pour allier plaisir, confort et découverte.



NIVEAU INTERMEDIAIRE

Randonnées pour personnes en bonne condition physique n'ayant pas forcément beaucoup d'expérience de la randonnée.



NIVEAU CONFIRME

Randonnées pour personnes entraînées évoluant avec assurance sur différents types de terrain.

SOMMAIRE

- 4 **LE THOLONET**
Tour des barrages Bimont & Zola
SAINT ZACHARIE
Les sources de l'Huveaune
- 5 **LE LUBERON**
Circuit de Mourre Negre par le nord
LE BROUSSAN
Le baou des 4 aurès
- 6 **PLATEAU DE SIOU BLANC**
Pyramide de Cassini
VAUCLUSE
Combe de Vaumale & de Lioux
- 7 **EOURES**
Ruissatel et les barres de St Esprit
MARSEILLE
Les calanques
- 8 **AURIOL**
La Vigie du regagnas
SAINTE BAUME SUD
Crête de la Ste Baume par le puits de Brancaille
- 9 **MARSEILLE**
De Callelongue au col de la Selle
LA CIOTAT
Le Cap Canaille
- 10 **LE REVEST**
Barrage de la Vieille Valette
MARSEILLE
Belvédère des calanques de Sugiton & Morgiou
- 11 **MASSIF DE L'ETOILE**
LA COURONNE
De la plaine à la plage de Ste Croix
- 12 **CORNILLON CONFOUX**
Bories & mur aux abeilles
LES AURELIENS CÔTE SUD
- 13 **LA CRAU**
Le Mont Fenouillet
SAINT CHAMAS ET LA PETITE CAMARGUES
- 14 **BEAURECUEIL**
Refuge Cézanne & Ermitage du trou
OLLIOULES
Les marmittes du Destel
- 15 **MASSIF DE LA SAINTE BAUME**
Le Haut Latay Pont du Diable
GIENS PARTIE EST
- 16 **VAUCLUSE**
Falaise de Lioux
SAINT MITRE LES REMPARTS
Etang du Pourra & site de St Blaise
- 17 **SAINTE ANNE D'EVENOS**
Les grès & Le gros cerveau
LASCOURS
Massif du Garlaban & plan de l'Aigle
- 18 **VAR CENTRAL**
Le Lac de Carces
LE THOLONET
Barrage Bimont
- 19 **LE BEAUSSET SIOU BLANC**
Siou Blanc Abime du Maramouye & Roucas Traoucas
CASSIS
Port Miou, Port Pin et Belvédère d'En-Vau
- 20 **PLATEAU VAUCLUSE**
Domaine des Esfouniaux
ST CYR/MER
Dune du sable du Mont de la Gâche
- 21 **AUBAGNE**
La tête du Douard
LA LONDE
Pellegrin à l'Estagnol
- 22 **CUGES**
Barres de Castillon & gros Driou
MASSIF DE LA SAINTE BAUME
Zig zag dans la forêt de Rougiers

LE THOLONET - TOUR DES BARRAGES BIMONT & ZOLA

VENDREDI
23
SEPTEMBRE

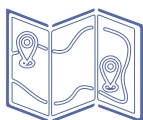
Belle balade de reprise autour de ces 2 lacs avec ces superbes vues sur La Sainte Victoire peinte plus de 100 fois par Cézanne.

Rdv : 9h30 Parking paysager des Infernets au Tholonet



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 10 km



Dénivelé : 250 m



4h15



SAINT ZACHARIE - LES SOURCES DE L'HUVEAUNE

MARDI
27
SEPTEMBRE

Très belle promenade pour une reprise en douceur aux sources de l'Huveaune sous une forêt ombragée. Vous découvrirez de surprenantes formations de vasques.

Rdv : 9h00 Parking de la Libération pour covoiturage



4

*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 7 km



Dénivelé : 200 m



3h30



LE LUBERON - CIRCUIT DE MOURRE NEGRE PAR LE NORD

VENDREDI
30
SEPTEMBRE

Ce circuit nous mènera au Mourre Nègre, point culminant du Lubéron, (1125m) en passant par le château médiéval de St Pierre, Jas de Brémont, bergerie de l'Agrancier et une longue et raide descente vers le joli village du Castellet.

Rdv : 7h30 Célongy (à droite avant la station essence, Marseille autoroute Nord direction Aix puis vers Avignon, Célongy).



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 17 km



Dénivelé : 650 m



5h30



LE BROUSSAN - LE BAOU DES 4 AURES

VENDREDI
07
OCTOBRE

Belle sortie depuis le petit village du Broussan pour gravir par l'ubac cette magnifique barre rocheuse dominant la rade de Toulon

Rdv : 9h30 Parking à l'entrée du village du Broussan.



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 9 km



Dénivelé : 300 m



4h00



PLATEAU DE SIOU BLANC - PYRAMIDE DE CASSINI

MARDI
11
OCTOBRE

Cette tour de Guet qui s'élève majestueusement à presque 800 m d'altitude offre une vue magistrale de la mer aux collines. Par un itinéraire typique et facile dans le karst du plateau de Siou Blanc, nous atteindrons aisément ce spectaculaire promontoire.

Rdv : 9h00 Parking « les platanes » 1700 Rte de Marseille, sur la D2 avant le village de Signes pour covoiturage.



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 7 km



Dénivelé : 200 m



3h30



VAUCLUSE - COMBE DE VAUMALE & DE LIOUX

VENDREDI
21
OCTOBRE

Montée par la Combe de Vaumale, quelques difficultés mais parcours aménagé, **un passage un peu aérien**, puis descente par la Combe de Lioux plus sauvage et boisée.

Rdv : 8h30 A la sortie 25 Cavaillon après le péage parking à droite. (en voiture prévoir une heure de Marseille au parking après le péage de Cavaillon)



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 14 km



Dénivelé : 250 m



4h30



EOURES - RUISSATEL ET LES BARRES DE ST ESPRIT

VENDREDI
28
OCTOBRE

Le Ruissatel, joli sommet dans le massif du Garlaban avec un large panorama sur la baie de Marseille et les barres St Esprit, un site lié au lieu de tournage de certains films de Marcel Pagnol.

Rdv : 9h00 Parking du cimetière d'Eoures



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 9 km



Dénivelé : 450 m

(petit passage raide dans cailloux, éboulis mais pas long)



4h30



MARSEILLE - LES CALANQUES

VENDREDI
04
NOVEMBRE

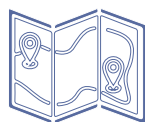
A l'ascension de ce beau sommet des calanques par le vallon Mestrallet !

Rdv : 9h30 Parking au col de La Gineste



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 12 km



Dénivelé : 500 m

Attention quelques passages où il faut mettre les mains.



5h00



AURIOL - LA VIGIE DU REGAGNAS

MARDI
08
NOVEMBRE

Entre Ste-Baume et Ste-Victoire, le Régagnas s'élève à 710 m. Une vigie y règne offrant une vue dégagée sur l'ensemble des massifs de la région. Un panorama à 360° !

Rdv : 9h00 Parking Château Saint Pierre D45A Auriol pour covoiturage



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 9 km



Dénivelé : 350 m



4h30



SAINTE BAUME SUD - CRÊTE DE LA SAINTE BAUME PAR LE Puits DE BRANCAILLE

VENDREDI
18
NOVEMBRE

Riboux puis montée par le vallon de Brancaille, ancien puits de Brancaille, vestige du temps passé et par une rude grimpette, on atteint les crêtes et le chaotique GR98. Au pas de la Cabre, possibilité de passer par la grotte Marie Madeleine, atteindre le Col de St Pilon et descente sur le Riboux.

Rdv : 8h30 Parking Bistrot de Riboux
(Marseille autoroute est direction Toulon, sortie n°6 vers D8 zone commerciale, Col de l'Ange, Cuges, OK Corral. D1vers Riboux. 40 km)



8

*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 17 km



Dénivelé : 400 m



5h30



MARSEILLE - DE CALLELONGUE AU COL DE LA SELLE

VENDREDI
25
NOVEMBRE

Du bout du monde à cette vue sur la globalité du massif des Calanques depuis le littoral pour s'élever et se rendre compte que la cité Phocéenne est toute proche!

Rdv : 9h30 Parking de Callelongue



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 8 km



Dénivelé : 300 m



4h00



LA CIOTAT - LE CAP CANAILLE

VENDREDI
02
DECEMBRE

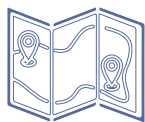
Par le joli vallon des Brusquières, cet itinéraire nous amène au sommet de la falaise du Cap Canaille avec ses vues vertigineuses sur la mer

Rdv : 9h30 Parking du Mac Do de La Ciotat puis petit déplacement en voiture au départ de la randonnée



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 8 km



Dénivelé : 250 m



3h30



LE REVEST - BARRAGE DE LA VIEILLE VALETTE

VENDREDI
09
DECEMBRE

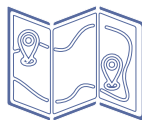
Dans le dos du Mont Faron, du petit village perché du Revest en passant par le barrage, nous atteindrons La Vieille Valette et le château de Touris

Rdv : 8h30 Parking du Mac Do de Saint Cyr/mer pour covoiturage



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 12 km



Dénivelé : 450 m



5h30



MARSEILLE BELVEDERE DES CALANQUES DE SUGITON & MORGIOU

MARDI
13
DECEMBRE

Une belle sortie dans les calanques sur un itinéraire facile permettant la découverte de ces vues tant convoitées par le monde entier.

Rdv : 9h00 Parking de la cité universitaire de Luminy devant ACCEDE Provence Entrepreneurs. On y accède par la rue Antoine Bourdelle. Départ en randonnée depuis ce parking



10

*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 8 km



Dénivelé : 200 m



3h30



Randonnée au départ de Château-Gombert - Chemin de Palama, vers le Petit Sanguin et Grande Etoile en évitant au maximum les larges pistes DFCL pour privilégier les petits sentiers escarpés et les vues magnifiques.

Rdv : 8h00 Devant la poste de Château-Gombert



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 17 km



Dénivelé : 720 m



5h30



LA COURONNE - DE LA PLAINE AU LITTORAL A LA PLAGE DE STE-CROIX

VENDREDI
06
JANVIER

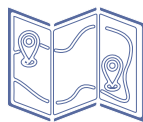
Cette partie Ouest de La Côte Bleue, au-delà de la découverte d'un itinéraire chargé en histoire humaine, nous permet de faire un pique-nique au bord de l'eau sur la magnifique plage de Ste-Croix

Rdv : 9h30 Parking du camping « Lou Cigalon » intersection Chemin des Tamaris et chemin des Paluds



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 9 km



Dénivelé : 150 m



3h30



CORNILLON CONFOUX - BORIES ET MUR AUX ABEILLES

MARDI
10
JANVIER

Cette balade nous fait découvrir le patrimoine extraordinaire de ce village perché non loin de l'Etang de Berre. Son église, son lavoir, ses multiples bories et ce surprenant mur aux abeilles. Immanquable !

Rdv : 9h00 Parking visiteurs Cornillon-Confoux, Intersection Route des Grans et Chemin Lou Pous Nau près des tennis.



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 10 km



Dénivelé : 100 m



3h30



LES AURELIENS COTE SUD

VENDREDI
13
JANVIER

Tour des anciens Mas et Bergeries souvent rénovés pour abris de chasseurs. Nostalgie de la vie de ceux d'avant. Bergerie du Revest, de la Jolie, Chapelle de Valvenne, Ruine de la Pouilleuse, Bergerie de Valvenne, Clos de Barry.

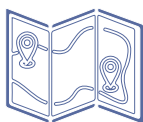
Rdv : 8h00 Sortie péage d'Auriol, petite zone commerciale.
(Marseille autoroute Est direction Nice - Sortie Auriol D. 560 - St Zacharie.



12

*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 15 km



Dénivelé : 300 m



5h00



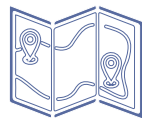
Jolie balade insolite à travers la culture paysanne du village de La Crau le long du Gapeau pour découvrir cette chapelle dominant la mer et le château de la ville d'Hyères.

Rdv : 8h30 Parking Mac Do de St Cyr/Mer pour covoiturage



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 13 km



Dénivelé : 350 m



5h30



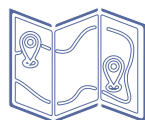
Un espace naturel exceptionnel classé en zone Natura 2000. Avec ses 100 hectares, cette zone constitue une des dernières zones humides de l'Etang de Berre. Son alimentation en eau douce et saumâtre est à l'origine de la grande palette des milieux naturels humides qu'elle présente et lui vaut son appellation de « Petite Camargue ».

Rdv : 9h30 Parking du stade du Molleton à Saint Chamas



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 8 km



Dénivelé : 200 m



3h20



BEAURECUEIL - REFUGE CEZANNE ET ERMITAGE DU TROU

MARDI
07
FEVRIER

Situé au pied du massif de la Sainte Victoire, le refuge Cézanne est un ancien site de culture avec une ancienne aire à battage à blé mais aussi un lieu où se trouve un vieil ermitage du XVIIIème Siècle. Une belle sortie à cette période de l'année pour espérer voir les amandiers en fleurs.

Rdv : 9h00 parking de l'Aurigon sur la D17 entre le Tholonet et Le Bouquet



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 7 km



Dénivelé : 200 m



3h00



OLLIOULES - LES MARMITES DU DESTEL

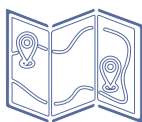
VENDREDI
17
FEVRIER

Superbe balade ludique et technique au départ des gorges d'Ollioules qui, à travers ce canyon insolite, nous amène sur les crêtes du Croupatier pour une vue spectaculaire sur la rade de Toulon et l'ensemble de cette côte varoise.

Rdv : 9h00 Parking Mac Do de St Cyr/Mer pour covoiturage



Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 9 km



Dénivelé : 450 m

(nombreux passages technique
avec chaine et remontée raide
nécessitant l'aide des mains)



4h30



* ne pas oublier Pique-nique et eau

MASSIF DE LA SAINTE BAUME SUD- LE HAUT LATAY PONT DU DIABLE

VENDREDI
17
FEVRIER

Par le ruisseau du Latay, nous atteindrons une cascade, le pont du Latay et quelques vestiges d'habitats anciens.

Rdv : 8h00 Sommet du Camp (à droite devant la boulangerie)



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 15 km



Dénivelé : 350 m



5h30



GIENS - PARTIE EST

VENDREDI
03
MARS

C'est vers la pointe du Cap de l'Estérel que nous ferons la découverte de ce littoral découpé par de petites criques et le sable des plages de La Capte. Pique-nique au bord de l'eau !

Rdv : 8h30 Parking Mac Do de St Cyr/Mer pour covoiturage



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 8 km



Dénivelé : 200 m



3h20



La falaise de Lioux ou de la Madeleine longue, de sept kilomètres et d'une hauteur de 80 mètres, est un magnifique escarpement de faille. Elle offre de beaux panoramas sur les massifs vauclusiens.

Rdv : 8h30 Sortie 25 Cavaillon après le péage parking à droite. (en voiture prévoir 1h de Marseille au parking après le péage de Cavaillon)



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 15 km



Dénivelé : 350 m



5h00



SAINT MITRE LES REMPARTS - ETANG DU POURRA ET SITE DE ST-BLAISE

MARDI

14

MARS

Patrimoine classé Natura 2000, cette sortie nous transporte au cœur d'une incroyable richesse naturelle et humaine. Entre la mer et les Etangs, ce sympathique chemin du canal nous mène sur le site archéologique préservé de l'oppidum St-Blaise.

Rdv : 9h00 Parking du Décathlon de Martigues Zone D Activités Commerciales De Figuerolles, 13500 Martigues pour covoiturage



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 10 km



Dénivelé : 100 m



3h30



SAINTE ANNE D'EVENOS - LES GRES ET LE GROS CERVEAU

VENDREDI
24
MARS

Cette particularité géologique offre des formes insolites de par l'érosion de cette roche. L'ascension du sommet du Gros Cerveau nous permettra d'apprécier les vues sur le littoral toulonnais, sans oublier de passer par l'insoupçonnée grotte du Garou.

Rdv : 9h00 Parking Mac Do de St Cyr/mer pour covoiturage



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 10 km



Dénivelé : 300 m



4h30



LASCOURS - MASSIF DU GARLBAN ET LE PLAN DE L'AIGLE

VENDREDI
07
AVRIL

Ascension par le magnifique vallon des Dansaïri, du sommet du massif du Garlaban, le Plan de l'Aigle culminant à 731 m.

Rdv : 8h30 Parking de Décathlon Aubagne pour covoiturage



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 10 km



Dénivelé : 600 m



5h30



VAR CENTRAL - LE LAC DE CARCÈS

VENDREDI
07
AVRIL

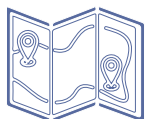
Le lac de Carcès est un lac du département du Var provenant de la confluence des rivières du Caramy, de l'Issole et de l'Argens. Ce lac qui stocke huit millions de mètres cubes d'eau alimente la ville de Toulon. Site boisé et naturel, le village de Carcès, au bord du lac ne comprend qu'une cinquantaine de maisons dont la moitié sont des résidences secondaires.

Rdv : 8h00 Petite zone commerciale après la sortie du péage d'Auriol. (Marseille autoroute Est, sortie Auriol, direction Brignoles, centre ville, D2 direction Vins-sur-Caramy, parking du lac de Carcès).



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 15 km



Dénivelé : 250 m



5h00



LE THOLONET - BARRAGE BIMONT

MARDI
11
AVRIL

Superbe balade ouvrant de magnifiques perspectives sur la montagne Sainte-Victoire tant peinte par Cézanne.

Rdv : 9h00 Parking de l'Aurigon sur la D17 entre le Tholonet et Le Bouquet.



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 8 km



Dénivelé : 200 m



3h30



LE BEAUSSET - SIOU BLANC ABÎME DU MARAMOUYE ET ROUCAS TRAUCAS

VENDREDI
21
AVRIL

Ce plateau de Siou Blanc typiquement karstique cache en son sein d'étranges rochers et cavités que Dame Nature s'est efforcée de sculpter au fil du temps pour nous ravir.

Rdv : 8h30 Parking du Mac Do de Saint Cyr / mer pour covoiturage



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 12 km



Dénivelé : 300 m



5h00



CASSIS - PORT-MIOU, PORT-PIN ET BELVEDERE D'EN-VAU

VENDREDI
05
MAI

Incontournable destination enviée par le monde entier, dans ce merveilleux massif des calanques, le 10 ième parc National Français !

Rdv : 9h00 Au 1 avenue Notre Dame de Cassis



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 7 km



Dénivelé : 250 m



3h15



PLATEAU DU VAUCLUSE - DOMAINE DES ESFOURNIAUX

(repas du midi au gîte des Esfourniaux)

VENDREDI
05
MAI

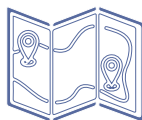
On s'éloigne un peu de Marseille pour une rando vers le plateau du Vaucluse en passant par la bergerie Troglodytique de Cabrone et les Aiguiers du Jas des Pins, pour atteindre le domaine et le gîte rural des Esfourniaux situé à 1100 m, au cœur d'une nature sauvage. Nous pourrions y déguster les produits de la ferme et avoir le privilège d'apercevoir peut-être les cerfs et chevreuils présents sur la propriété.

Rdv : 8h00 A la sortie 25 Cavaillon après le péage parking de droite (en voiture prévoir 1h de Marseille au parking après le péage de Cavaillon). (Autoroute nord direction Salon, Cavaillon sortie 25 Cavaillon, D900 D22 direction Rustrel, la Fumeirasse 110 Kms)



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 17 km



Dénivelé : 800 m



5h30



ST CYR/MER - LA DUNE DE SABLE DU MONT DE LA GÂCHE

MARDI
16
MAI

Le Mont de La Gâche et la particularité de la dune de sable (site protégé du conservatoire du littoral) offrent des vues panoramiques à 360 ° sur l'ensemble de la région. Une randonnée facile et agréable.

Rdv : 9h00 Parking du Mac Do de Saint Cyr/Mer pour covoiturage



20

*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 7 km



Dénivelé : 200 m



3h00



AUBAGNE - LA TÊTE DU DOUARD

VENDREDI

26

MAI

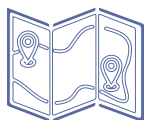
En route pour remonter le temps à travers les beaux sentiers jalonnés de vieilles bergeries de Mazaugues au Mourre d'Agnis. Magnifique sortie aux odeurs de Provence dans une végétation particulière et un environnement serein !

Rdv : 9h00 Parking du magasin Lapeyre sur la D8N entre Aubagne et la route de Cuges les Pins



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 13 km



Dénivelé : 500 m



6h00



LA LONDE - DU PELLEGRIN A L'ESTAGNOL

VENDREDI

02

JUIN

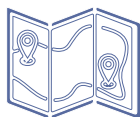
Incontournable sortie à faire à cette saison sur les plus belles plages du Var avec pique-nique les pieds dans l'eau !

Rdv : 8h30 Parking du Mac Do de St pour covoiturage



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 12 km



Dénivelé : 180 m



4h30



CUGES - BARRES DE CASTILLON ET GROS DRIOU

MARDI
06
JUN

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

Rdv : 9h00 Parking de l'école JC Molina, Cuges les pins.



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 10 km



Dénivelé : 300 m



4h00



MASSIF DE LA SAINTE BAUME - ZIG ZAG DANS LA FORÊT DE ROUGIERS

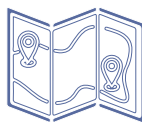
VENDREDI
09
JUN

Des zigs-zags dans la forêt de Rougiers par des sentiers inédits et à la fraîche pour ce début de saison chaude. Magnifique forêt avec des chênes plus que centenaires. Possibilité de monter à la Chapelle Saint-Jean pour ceux qui ne connaissent pas.

Rdv : 8h00 Petite zone commerciale après la sortie du péage d'Auriol. (Marseille autoroute Est, direction Nice - sortie Auriol D560 St Zacharie, D1 direction Brignoles, Rougiers route forestière de la Glacière à la Sainte Baume - 50 kms).



Votre guide : BÉDINI Roger / 06 85 61 99 56.



Distance : 12 ou 15 km



Dénivelé : 200 m



4h00 ou 5h00



*** ne pas oublier Pique-nique et eau**



Inscription à la section Randonnée et aux randonnées

INFOS/RESAS :

Service randonnées.

Permanence réception du public : 148 rue Paradis 13006 Marseille - 1er étage
ou RDV dans les points d'accueil de l'ES13 :

DURANNE

245 Av. Auguste Fresnel
13100 Aix en Provence
0442283030

GANAY

8 bd Ganay
13009 Marseille
0491788443

JEAN MARTIN

10, rue Jean Martin
13005 Marseille
0413310402

LA TIMONE

58 av de la Timone
13010 Marseille
0413310384

LA VALBARELLE

170 bd de la Valbarelle
13011 Marseille
0413310591

LE DORMOY

33 rue Max Dormoy
13004 Marseille
0413310396

LE FLORIAN

197, Boulevard de Pont de Vivaux
13010 Marseille
0413310464

LES OLIVES

259 av des Olives
13013 Marseille
0413310400

LE VERDURON

15, allée des Vignes
13015 Marseille
0413310493

MARSEILLE NORD

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

MARSEILLE SUD

25 rue Roger Brun
13005 Marseille
04 91 78 39 63

REPUBLIQUE

58 rue de la République
13002 Marseille
0491520352

ROME

118 rue de Rome
13006 Marseille
0491921001

ST JOSEPH

25 bd Dorgeles
13014 Marseille
0413310381

SECRETARIATS DE SECTEUR :

AIX EN PROVENCE

3 av Baudouin
13090 Aix en Provence
0442525361

ARLES

31 rue de Chartrouse
13200 Arles
0490960090

AUBAGNE

10 av Joseph Fallen
13400 Aubagne
0442016301

ISTRES

La Regalido
Chemin du Castellan
13800 Istres
0442551485

LA DURANNE

245 Avenue Augustin
Fresnel
13100 Aix en Provence
04 42 28 30 30

PELISSANNE

247 chemin des Ci-
gales
13330 Pelissanne
0413310595