

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 BROUSSAN**
Le baou des 4 aurès
PLATEAU DE SIOU BLANC
Pyramide de Cassini
- 6 **EOURES**
Ruissatel et les barres de St Esprit
MARSEILLE
Les calanques
- 7 **AURIOL**
La Vigie du regagnas
MARSEILLE
De Callelongue au col de la Selle
- 8 **LA CIOTAT**
Le Cap Canaille
LE REVEST
Barrage de la Vieille Valette
- 9 **MARSEILLE**
Belvédère des calanques de Sugiton & Morgiou
LA COURONNE
De la plaine à la plage de Ste Croix
- 10 **CORNILLON CONFOUX**
Bories & mur aux abeilles
LA CRAU
Le Mont Fenouillet
- 11 **SAINT CHAMAS ET LA PETITE CAMARGUES**
BEAURECUEIL
Refuge Cézanne & Ermitage du trou
- 12 **OLLIOULES**
Les marmittes du Destel
GIENS PARTIE EST
- 14 **SAINT MITRE LES REMPARTS**
Etang du Pourra & site de St Blaise
LASCOURS
Massif du Garlaban & plan de l'Aigle
- 15 **LE THOLONET**
Barrage Bimont
LE BEAUSSET SIOU BLANC
Siou Blanc Abime du Maramouye & Roucas Traoucas
- 16 **CASSIS**
Port Miou, Port Pin et Belvédère d'En-Vau
ST CYR/MER
Dune du sable du Mont de la Gâche
- 17 **AUBAGNE**
La tête du Douard
LA LONDE
Pellegrin à l'Estagnol
- 18 **CUGES**
Barres de Castillon & gros Driou

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



* ne pas oublier Pique-nique et eau

Votre guide : ROTGER Franck / 06 87 76 72 71



Distance : 7 km



Dénivelé : 200 m



3h30



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

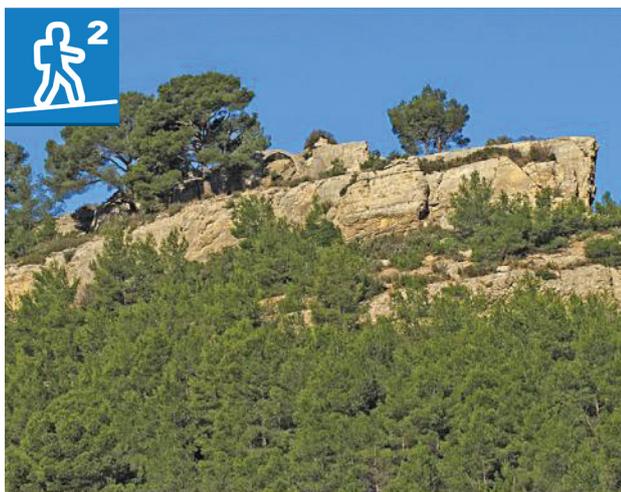


3h30



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

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

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



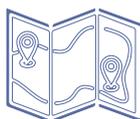
Du bout du monde à cette vue sur la globalité du massif des Calanques depuis le littoral pour s'élever et se rendre compte que la cité Phocéenne est toute proche!

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



8 * 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



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

VENDREDI
06
JANVIER

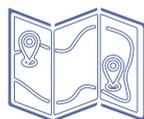
Cette partie Ouest de La Côte Bleue, au-delà de la découverte d'un itinéraire chargé en histoire humaine, nous permet de faire un pique-nique au bord de l'eau sur la magnifique plage de Ste-Croix

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



LA CRAU - LE MONT FENOUILLET

VENDREDI
20
JANVIER

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

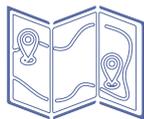
Superbe balade ludique et technique au départ des gorges d'Ollioules qui, à travers ce canyon insolite, nous amène sur les crêtes du Croupatier pour une vue spectaculaire sur la rade de Toulon et l'ensemble de cette côte varoise.

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



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

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

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

NOUS SOMMES SUR LE WEB !

LOTO LIVE *en direct!*

Retrouvez une expérience de loto inédite sur notre plateforme ensemblechezvous.fr!



Ensemble chezVous.fr

La plateforme vidéo pour les jeunes de + de 55 ans des Bouches-du-Rhône ensemblechezvous.fr!

Salut les COPAINS

Votre nouvelle chaîne youtube ES13! Des émissions différentes chaque semaine.



Ensemble on rêve!

L'ES13 permet à plusieurs adhérents de réaliser leurs rêves par tirage au sort. À bientôt en septembre !

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 Figuierolles, 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



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

VENDREDI
07
AVRIL

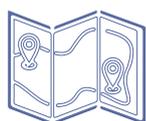
Ascension par le magnifique vallon des Dansaïri, du sommet du massif du Garlaban, le Plan de l'Aigle culminant à 731 m.

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



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



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



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



16 * 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



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





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 deVivieux
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 Chartreuse
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