

WWW.ES13.COM

2023 / 2024

RANDONNÉES13

LE GUIDE ULTIME



es13 
L'EXPERT DES LOISIRS
pour les jeunes de + de 55 ans

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** 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.

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.

LES RANDONNÉES PAYANTES :

- Inscription uniquement avec votre règlement.
- Merci de prévenir Magali en cas d'annulation.
- Aucun remboursement ne sera effectué, les tarifs étant forfaitaires.
- Le tarif afin de participer à chaque randonnées est de 11,50€ par randonnée.



LE RÈGLEMENT :

Pour vous inscrire, il vous sera demandé :

- adhésion ES13 à jour
- Un certificat médical avec la mention : « Apte à la Randonnée Pédestre »

Si vous n'êtes pas adhérent de l'ES13, vous devez vous munir d'un chèque de 20€ à l'ordre de l'ES13 pour régulariser vos frais d'inscription.

INSCRIPTION AUX RANDONNÉES :

Contact pour les infos / résas :

- Magali Mariotti : 04 91 04 78 07 - mmariotti@es13.com

Permanence réception du public :

- 148 rue Paradis, 13006 Marseille - 1e étage - 04 91 04 78 00

Ou, rendez-vous dans l'un de nos PÔLES13 :

AIX EN PROVENCE

3 av Baudouin
13090 Aix en Pce
04 42 52 53 61

ARLES

31 rue de Chartrouse
13200 Arles
04 90 96 00 90

AUBAGNE

10 av Joseph Fallen
13400 Aubagne
04 42 01 63 01

GANAY

8 bd Ganay
13009 Marseille
04 91 78 84 43

ISTRES

La Regalido
Chemin du Castellan
13800 Istres
04 42 55 14 85

JEAN MARTIN

10 rue Jean Martin
13005 Marseille
04 13 31 04 02

LA DURANNE

245 av Augustin Fresnel
13100 Aix en Pce
04 42 28 30 30

LA TIMONE

58 av de la Timone
13010 Marseille
04 13 31 03 84

LA VALBARELLE

170 bd de la Valbarelle
13011 Marseille
04 13 31 05 91

LE DORMOY

33 rue Marx Dormoy
13004 Marseille
04 13 31 03 96

LE FLORIAN

197 bd de Pont de Vivaux
13010 Marseille
04 13 31 04 64

LE VERDURON

15 allée des Vignes
13015 Marseille
04 13 31 04 93

LES OLIVES

259 av des Olives
13013 Marseille
04 13 31 04 00

MARSEILLE NORD

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

PELISSANNE

247 ch. des Cigales
13330 Pelissanne
04 13 31 05 95

ROME

118 rue de Rome
13006 Marseille
04 91 92 10 01

SIEGE SOCIAL

148 rue Paradis
13006 Marseille
04 91 04 78 00

ST JOSEPH

25 bd Dorgeles
13014 Marseille
04 13 31 03 81

2023 *Calendrier* 2024

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

L	M	M	J	V	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Decembre

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier

L	M	M	J	V	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Mars

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mai

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NIVEAU 1

Randonnée découverte

Moins de 10 km et moins de 300 m de dénivelé soit 3 h de marche effective.

L'addition de la distance et du dénivelé est inférieure à 12.

La vitesse de déplacement est de 3 km/h, rythme décontracté.

NIVEAU 2

Randonnée sportive

De 10 à 12 km et 300 à 400 m de dénivelé soit environ 5 h de marche effective maximum.

L'addition de la distance et du dénivelé est inférieure à 16.

La vitesse de déplacement est de 3 à 4 km/h, rythme normal

NIVEAU 3

Randonnée soutenue

De 12 à 15 km et de 400 à 700 m de dénivelé soit environ 6h de marche effective.

L'addition de la distance et du dénivelé est inférieure à 22.

La vitesse de déplacement est de 4 km/h, rythme soutenu

SOMMAIRE :

22.09.23 : Gréasque, sa forêt et son patrimoine minier

P. 06

26.09.23 : Cassis, les Rompides et la grotte des Janots

06.10.23 : Le Rouet, Méjan et la Redonne

P. 07

10.10.23 : Tourves, le Caramy et la chapelle Ste Probace

13.10.23 : Carro et l'anse de Bonnieux

P. 08

17.10.23 : Ceyreste et le vallon de Gendame

20.10.23 : Collobrières et le plateau Lambert

P. 09

10.11.23 : Saint Zacharie et la montagne de La Lare

14.11.23 : Cuges, le Gros Driou et les barres du Castellet

P. 10

24.11.23 : St Zacharie et l'hermitage St Jean du Puy

28.11.23 : Cassis, la couronne de Charlemagne et le Baou de la Saoupe

P. 11

01.12.23 : Saint Cyr / mer : de la Madrague à Port d'Alon

08.12.23 : Gémenos, les gorges de la petite Ste Baume

P. 12

12.12.23 : Marseille, la crête des Escampons

16.01.24 : Ventabren, camp Marius et aqueduc de Roquefavour

P. 13

19.01.24 : Sainte Victoire et refuge Baudino

26.01.24 : Cuges, Vallon Ste Madeleine et la chapelle St Antoine

P. 14

09.02.24 : Toulon, château Vallon et le Capeu gros

13.02.24 : Cuges et le sommet du Brigou

P. 15

23.02.24 : Bandol et l'ouvrage de la pointe

12.03.24 : Le Beausset et la maison des 4 frères

P. 16

22.03.24 : Marseille, le Mont Carpiagne par la source des eaux vives

26.03.24 : Roquefort La Bédoule, chapelle St André et le cabanon du Marquis

P. 17

29.03.24 : St Savournin et la tête du Grand Puêch

05.04.24 : Cassis et le Mont Gibaou

P. 18

09.04.24 : Gémenos, la vallée de St Pons et le Mont Brigou

12.04.24 : Signes et la bergerie des Maigres

P. 19

19.04.24 : Mazaugue et le Mourre d'Agnis

23.04.24 : Niolon, le littoral et son fort de NiOlou haut

P. 20

26.04.24 : Plan d'Aups, Plan des Vaches et la tour de Cauvin

07.05.24 : Six fours et la forêt de Janas

P. 21

17.05.24 : Six fours, Notre Dame du Mai par les crêtes Ouest

28.05.24 : Ceyreste, la forêt de Fontblanche et le Montounier

P. 22

31.05.24 : Bras, pont de St Sumian et cascade du Tombereau



VENDREDI 22 SEPTEMBRE :

GRÉASQUE, SA FORÊT ET SON PATRIMOINE MINIER

Belle promenade pour une reprise en douceur. Itinéraire sous une forêt ombragée, sur les traces d'une activité minière révolue.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Cimetière de Gréasque, chemin du cimetière accessible par la route de la grande pinède

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

6

MARDI 26 SEPTEMBRE :

CASSIS, LES ROMPIDES ET LA GROTTTE DES JANOTS

Sentier surprenant par son originalité, nous serons à l'ombre pour cette première sortie de reprise et découvrir les charmes de cet itinéraire qui nous mène à la découverte de la grotte des Janots.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ +200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Avenue des Albizzi sur la D1 parking sous les platanes le long de la route 100 m après le rond-point de la D559 pour aller à la gare de Cassis.

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 06 OCTOBRE :

LE ROUET, MÉJAN ET LA REDONNE

Belle balade sur le secteur de la Côte Bleue tantôt à l'intérieure des terres, tantôt sur le littoral ouvrant de superbes vues sur Marseille et ses calanques particulières de ce secteur.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking du port du Rouet

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

7

MARDI 10 OCTOBRE :

TOURVES, LE CARAMY ET LA CHAPELLE STE PROBACE

Gorges, grottes, pont romain, chapelle et le tumulte permanent des eaux, voilà le programme de cette belle randonnée.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 10 km
 DURÉE 4 h	 DÉNIVELÉ 200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking du musée des gueules rouges

Organisation : co-voiturage pour aller au départ de la randonnée (environ 15 min)





VENDREDI 13 OCTOBRE :

CARRO ET L'ANSE DE BONNIEUX

Située à l'extrême pointe de la côte bleue, cette balade facile prend tout son sens à travers l'histoire des lieux et son paysage ouvert sur la mer.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h	 DÉNIVELÉ 50 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de l'Anse du Verdon à La Couronne

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

8

MARDI 17 OCTOBRE :

CEYRESTE ET LE VALLON DE GENDAME

Par ce fond de gorge abrité où se cache un réel patrimoine historique et humain en lien avec La Ciotat et Ceyreste, le sentier sort sur un panorama majestueux sur la baie de La Ciotat et au-delà !

 NIVEAU 1	 DISTANCE 7 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 280 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking salle polyvalente 5429F Chem. des Peupliers, 13600 Ceyreste

Organisation : co-voiturage jusqu'au départ de la randonnée (environ 10 min)





VENDREDI 20 OCTOBRE :

COLLOBRIÈRES ET LE PLATEAU LAMBERT

Profitez de cette saison automnale pour découvrir les massifs de Collobrières avec ses forêts de châtaigniers vieux de mille ans, le patrimoine riche de ces lieux avec les menhirs du plateau Lambert

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 00

Lieu : parking du Mac Do de St Cyr/mer

Organisation : co-voiturage pour aller à Collobrières

9

VENDREDI 10 NOVEMBRE :

SAINT ZACHARIE ET LA MONTAGNE DE LA LARE

Située entre le village de Saint Zacharie et la Sainte Baume, la montagne de la Lare s'ouvre sur des panoramas quand on parvient à son sommet, sans oublier la petite perle des sources de Nayes

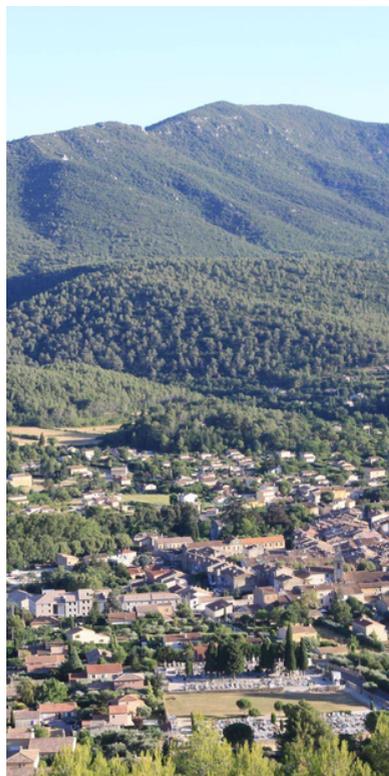
 NIVEAU 3	 DISTANCE 11 km
 DURÉE 5 h 10	 DÉNIVELÉ 700 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking de la source de Nayes à St Zacharie

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





MARDI 14 NOVEMBRE :

CUGES, LE GROS DRIOU ET LES BARRES DU CASTELLET

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

 NIVEAU 1	 DISTANCE 10 km
 DURÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 280 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de l'école Jean-Claude Molina

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

10

VENDREDI 24 NOVEMBRE :

ST ZACHARIE ET L'HERMITAGE ST JEAN DU PUY

Depuis le village en passant par la chapelle Saint Clair nous atteindrons ce lieu chargé d'histoire dont les bâtis témoignent de ces temps passés.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 450 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking de la Libération à Saint Zacharie

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





MARDI 28 NOVEMBRE :

CASSIS, LA COURONNE DE CHARLEMAGNE ET LE BAOU DE LA SAOUPE

Voilà 2 sommets incontournables des Monts Cassidains ouvrant des vues surprenantes sur les calanques et la baie de La Ciotat.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Rond-point du pas de belle fille sur la D559

Organisation : co-voiturage jusqu'au départ de la randonnée (environ 5min)

11

VENDREDI 01 DÉCEMBRE

SAINT CYR/MER : DE LA MADRAGUE À PORT D'ALON

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

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 300 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking du Macdonald's de St Cyr/mer

Organisation : Co-voiturage pour aller au départ de la randonnée (environ 15min)





VENDREDI 08 DÉCEMBRE :

GÉMENOS, LES GORGES DE LA PETITE STE BAUME

Ce site particulier est une curiosité à découvrir éloigné de tous ces coins touristiques de notre région. Cette ambiance particulière qui y règne ne laisse pas indifférent.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 40	 DÉNIVELÉ 300 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking du magasin LaPeyre sur la D8N entre Aubagne et la route de Cuges les Pins

Organisation : co-voiturage pour aller au départ de la randonnée (environ 10 min)

12

MARDI 12 DÉCEMBRE :

MARSEILLE, LA CRÊTE DES ESCAMONS

Une belle sortie dans les calanques sur un itinéraire facile permettant la découverte de ces vues tant convoitées par le monde entier sur Morgiou, Sugiton, les îles de Marseille et la fabuleuse Grande Candelle.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking de la cité universitaire de Luminy devant ACCEDE Provence Entrepreneurs. On y accède par la rue Antoine Bourdelle.

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





MARDI 16 JANVIER :

VENTABREN, CAMP MARIUS ET AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR

L'homme, à travers les siècles et depuis fort longtemps a créé de nombreux ouvrages autour du village de Ventabren, non loin d'Aix en Provence. Un riche patrimoine qui fait de ce site un lieu d'exception !

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 00	 DÉNIVELÉ 150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Ventabren, parking des chasseurs sur la D64

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

13

VENDREDI 19 JANVIER :

SAINTE VICTOIRE ET REFUGE BAUDINO

C'est au pied de la face sud de cette belle masse imposante de calcaire de la majestueuse Sainte Victoire que ce sentier mène le randonneur au refuge Baudino en passant par les anciennes carrières de marbre.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE 4 h 45	 DÉNIVELÉ 500 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking de la maison de La Sainte Victoire, sur la D17 à St Antonin sur Bayon

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 26 JANVIER :

CUGES, VALLON STE MADELEINE ET LA CHAPELLE ST ANTOINE

Depuis le centre de Cuges, le sentier prend petit à petit de la hauteur pour atteindre le premier replat de la face sud de la Sainte Baume en passant de la chapelle St Antoine qui domine le village

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 40	 DÉNIVELÉ 300 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking juste après la mairie de Cuges à gauche en face de la maison du Bel Âge ,chemin du cimetière

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

14

VENDREDI 09 FÉVRIER :

TOULON, CHÂTEAU VALLON ET LE CAPEU GROS

Dominant les gorges d'Ollioules et celles du Destel, ce petit sommet finalement permet un 360° tant sur la mer que sur les massifs de l'intérieur des terres. En passant par un ancien oppidum et un beau relais du télégraphe Chappe, nous profiterons de ce bel environnement proche de Toulon.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE 4 h 45	 DÉNIVELÉ 500 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : parking McDonald's de St Cyr sur mer

Organisation : covoiturage jusqu'au départ de la randonnée.





MARDI 13 FÉVRIER :

CUGES ET LE SOMMET DU BRIGOU

Ce petit sommet dévoile tout son charme par ses vues dominantes sur la plaine de Cuges.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du col de l'Ange sur la D8n

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

15

VENDREDI 23 FÉVRIER :

BANDOL ET L'OUVRAGE DE LA POINTE

Situé à l'extrémité Ouest du massif du Gros Cerveau, l'ouvrage de la pointe offre des vues spectaculaires sur l'ensemble de la région

 NIVEAU 2	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du zoo de Bandol

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





MARDI 12 MARS :

LE BEAUSSET ET LA MAISON DES 4 FRÈRES

De cette ferme réhabilitée en maison de la nature, un sentier de découverte sur le travail de nos anciens jalonné de vestiges témoins des temps jadis mène à l'ouverture du panorama sur le Golfe de La Ciotat et la plaine des pétélins. Une sortie pour les amoureux du patrimoine humain.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 9 km
 DURÉE 3 h 40	 DÉNIVELÉ 200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de la Maison départementale de la Nature des 4 Frères

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

16

VENDREDI 22 MARS :

MARSEILLE, LE MONT CARPIAGNE PAR LA SOURCE DES EAUX VIVES

Ce sommet est le plus haut des sommets du parc national des calanques et la vue sur Marseille est phénoménale. L'itinéraire passe par un fond d'oued, la croix de St Marcel et la petite source des eaux vives. Quel beau parcours !

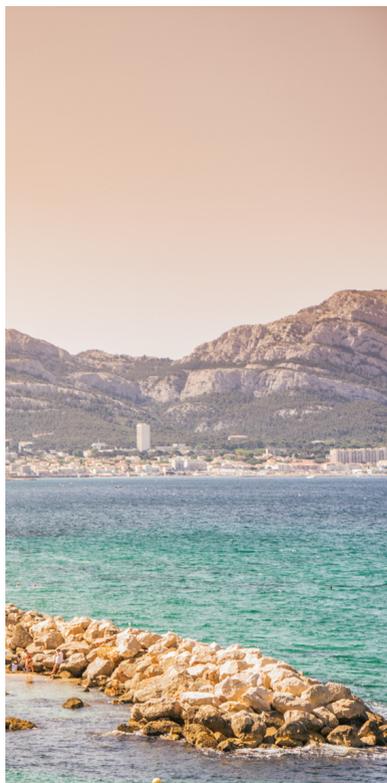
 NIVEAU 3	 DISTANCE 12 km
 DURÉE 4 h 45	 DÉNIVELÉ 700 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking devant le cinéma Les 3 Palmes à la Valentine , rue Léon Bancale

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





MARDI 26 MARS :

ROQUEFORT LA BÉDOULE, CHAPELLE ST ANDRÉ ET LE CABANON DU MARQUIS

Magnifique secteur que ce lieu entre collines, vignes, chapelle, ruine d'un château et vues panoramiques depuis le cabanon du Marquis situé sur le chemin des balcons de la méditerranée.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 300 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Cimetière de Roquefort sur la D1 entre La Bédoule et le château des Julhans

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

17

VENDREDI 29 MARS :

ST SAVOURNIN ET LA TÊTE DU GRAND PUËCH

Sur la montagne du Bau Trauqua, un bel itinéraire nous fait faire l'ascension de la tête du Grand Pûech, tour de vigie ouvrant un panorama splendide sur toute la région.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 9 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 350 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du village de St Savournin sur la D7 face à la médiathèque

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 05 AVRIL :

CASSIS ET LE MONT GIBAOU

C'est par un itinéraire très surprenant, complètement décalé des massifs Cassidains, que ce Mont Gibaou offre à son sommet de superbes vues sur toute la région.

À connaître !

 NIVEAU 2	 DISTANCE 10 km
 DURÉE 4 h 00	 DÉNIVELÉ 400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Avenue des Albizi sur la D1, parking sous les platanes le long de la route, 100 m après le rond-point de la D559 pour aller à la gare de Cassis

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

18

MARDI 09 AVRIL :

GÉMENOS, LA VALLÉE DE ST PONS ET LE MONT BRIGOU

Incontournable site chargé d'histoire où coule l'eau du torrent du Fauge entre cascades de tuf, abbaye, chapelle, foulon et moulin, cet itinéraire nous fera prendre de la hauteur pour atteindre ce petit plateau sous le Mont Brigou face au pic de Bertagne.

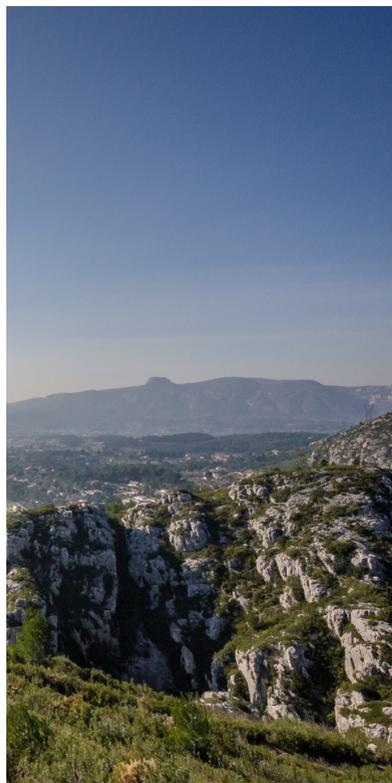
 NIVEAU 2	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 40	 DÉNIVELÉ 300 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de la vallée St Pons sur la D2

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 12 AVRIL :

SIGNES ET LA BERGERIE DES MAIGRES

Au-dessus du village de Signes ce magnifique plateau d'Agnis semble être sorti du temps. Immense territoire dénombant une multitude de Jas dont celui des Maigres, véritable témoignage des temps très lointains.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 12 km
 DURÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking des tennis à Signes

Organisation : co-voiturage jusqu'au lieu de départ de la randonnée (environ 15 min)

19

VENDREDI 19 AVRIL :

MAZAUGUES ET LE MOURRE D'AGNIS

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 !

 NIVEAU 3	 DISTANCE 14 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 600 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking de la poste Mazaugues

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





MARDI 23 AVRIL :

NIOLON, LE LITTORAL ET SON FORT DE NIOLON HAUT

Belle balade pour découvrir ce joli coin de la Côte Bleue du littoral aux collines offrant des vues spectaculaires sur Marseille.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 6 km
 DURÉE 3 h 00	 DÉNIVELÉ 250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking de Niolon dans la descente à droite avant d'arriver à la gare

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

20

VENDREDI 26 AVRIL :

PLAN D'AUPS, PLAN DES VACHES ET LA TOUR DE CAUVIN

Magnifique plateau avançant comme un cap vers les dents de Roquefourcade, la vue panoramique à 360° est époustouflante.

Le passage par la tour Cauvin, ancien oppidum celto-ligure agrémenté cet itinéraire aérien.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 350 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking de la maison de pays du Plan d'Aups, sur la D80

Organisation : covoiturage pour aller au départ de la randonnée (environ 10 min)





MARDI 07 MAI :

SIX FOURS ET LA FORÊT DE JANAS

 NIVEAU 1	 DISTANCE 7 km
 DURÉE 3 h 00	 DÉNIVELÉ 250 m

La forêt de Janas dominée par le sommet de Notre Dame du Mai offre une multitude d'itinéraire en sous-bois dans ce magnifique maquis. Les vues sur le littoral toulonnais sont magnifiques.

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : Parking du MacDonald's de St Cyr/mer

Organisation : co-voiturage jusqu'à Six-Fours (45 min environ)

21

VENDREDI 17 MAI :

SIX FOURS, NOTRE DAME DU MAI PAR LES CRÊTES OUEST

C'est par la partie Ouest du massif que par un itinéraire de crêtes dominant la mer que la beauté du site se dévoile en offrant des vues incroyables sur ce littoral escarpé. Notre Dame du Mai nous attend pour profiter de ce panorama.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 12 km
 DURÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : Parking du MacDonald's de St Cyr/mer

Organisation : co-voiturage pour aller à Six-fours (45 min environ)





MARDI 28 MAI :

CEYRESTE, LA FORÊT DE FONTBLANCHE ET LE MONTOUNIER

Jolie sortie de fin de saison qui nous fera apprécier ce coin de pinède ombragée et ses vues apaisantes sur l'ensemble de nos massifs Provençaux où mer et collines se mêlent harmonieusement.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du Grand Caunet sur la D3d

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

22

VENDREDI 31 MAI :

BRAS, PONT DE ST SUMIAN ET CASCADE DU TOMBEREAU

Belle balade de fin de saison pour retrouver la fraîcheur de la rivière et découvrir ce joli coin autour de la cascade du Tombereau et les rives de l'Argens

 NIVEAU 2	 DISTANCE 13 km
 DURÉE 4 h 10	 DÉNIVELÉ 150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : 8h30 parking de Décathlon Aubagne pour co-voiturage

Lieu : 9h30 au parking de la place des allées, au pied du village de Bras avant le pont en arrivant par la D35



N'oubliez pas que l'ES13 vous offre également une gamme de services incluant voyages, billetterie, sorties à la journée ainsi que des offres commerciales à découvrir sur notre carnet privilèges !





@ES13



@es13.lexpertdesloisirs



www.es13.com



ensemblechezvous.fr