WWW.ES13.COM

2024 / 2025

RANDONNÉES13

LE GUIDE ULTIME

es13

L'EXPERT DES LOISIRS

pour les jeunes de + de 55 ans

LES RÈGLES DE LA RANDONNÉE :

Toutes les randonnées sont sur une journée entière. Le temps de marche effectif annoncé est journalier. 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)
- Pique-nique
- Sac à dos, un litre d'eau minimum
- Un coupe-vent, une polaire
- Casquette
- 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 le service sorties / randonnées 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.

11,50€

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.

Les prix de nos produits et services peuvent être sujets à des changements sans préavis.
Les visuels proposés sont non contractuels, il s'agit d'un aperçu de la personnalisation donné à titre indicatif.

INSCRIPTION AUX RANDONNÉES :

INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DE **NOS PÔLES ES13**

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

ou directement sur le site **www.es13.com**

1 Allez sur le site **www.es13.com** et choisissez l'onglet **« randonnées »**

2 Choisissez «**découvrir et s'inscrire aux randonnées**»

3 Retrouvez la liste des randonnées , cliquez sur « **voir** » pour en savoir plus

4 Faite votre choix, cliquez sur « **Ajouter au panier** »

5 **Vérifiez** votre **panier**

6 **Connectez-vous** à votre compte et payez par carte bancaire, pensez à imprimer votre reçu

Pour vous aider contactez l'ES13 au **04 91 04 78 00**

2024 2025 Calendrier

SEPTEMBRE

D	L	M	M	J	V	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					

OCTOBRE

D	L	M	M	J	V	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

D	L	M	M	J	V	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

DECEMBRE

D	L	M	M	J	V	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				

JANVIER

D	L	M	M	J	V	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

D	L	M	M	J	V	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	

MARS

D	L	M	M	J	V	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					

AVRIL

D	L	M	M	J	V	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			

MAI

D	L	M	M	J	V	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

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

MARDI 24 SEPTEMBRE :

SAINT CYR, PORT D'ALON ET LA CALANQUE DES ENGRAVIERS

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

NIVEAU	DISTANCE
1	6 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du bas, dans la calanque de Port d'Alon

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 27 SEPTEMBRE :

SIGNES, LE REFUGE DE SIOU BLANC ET LE JAS DE LAURE

Belle balade de reprise sur ce beau plateau sauvage de Siou blanc. Ce vaste plateau calcaire Karstique connu pour ses nombreux Aven fut un haut lieu de la résistance, marqué par de nombreuses stèles.

NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 10	150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking « les platanes »
1700 Rte de Marseille,
sur la D2 bien avant le village de Signes

Organisation : co-voiturage d'environ 30 min

MARDI 01 OCTOBRE :

SAINT MANDRIER

Le village de Saint Mandrier ferme la rade de Toulon et offre un joli littoral dégagé sur l'horizon.
Son petit port pittoresque est très attachant.

NIVEAU 1	DISTANCE 8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 3 h 20	DÉNIVELÉ 200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de la plage de St Asile – Bd St Asile – Le Pin Rolland

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 04 OCTOBRE :

PLAN D'AUPS, LE PIC DE BERTAGNE PAR LE VALLON DE BETTON

Partons à l'ascension du plus haut sommet des Bouches du Rhône dominant majestueusement toute la région.

NIVEAU 2	DISTANCE 10 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 4 h 50	DÉNIVELÉ 450 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

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

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 08 OCTOBRE :

CEYRESTE ET LE VALLON DE GENDAME

Vous passerez par ce fond de gorge abrité où se cache un réel patrimoine historique et humain en lien avec La Ciotat et Ceyreste. Le sentier débouche sur un panorama majestueux sur la baie de La Ciotat !

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	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 5 min)

VENDREDI 11 OCTOBRE :

CALLELONGUE ET LA CALANQUE DE MARSEILLEVEYRE PAR LE VALON DE LA MOUNINE

Ce littoral sauvage des calanques nous amène à la découverte des plantes halophiles pour un pique-nique au bord de l'eau.

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de Callelongue

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 05 NOVEMBRE :

ALLAUCH – NOTRE DAME DU CHÂTEAU ET LE TOUR DE TÊTE ROUGE

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	300 m

Une randonnée pour découvrir un patrimoine riche lié à l'histoire du village. Une marche par le versant ouest du massif du Garlaban rappelant l'enfance du petit Pagnol et les sommets rendus célèbres par « les souvenirs d'enfance ».
Une sortie incontournable pour les amoureux de notre Provence.

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30

Lieu : Parking du cimetière des Claous (Allauch)

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 08 NOVEMBRE :

DE L'ESTABLON AU FORT DE FIGUEROLLES

Du littoral escarpé au promontoire du fort de Figuerolles, cette randonnée sur cette partie 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.

NIVEAU	DISTANCE
2	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 20	400 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking le long de la route à droite juste après le tunnel en allant de l'Estaque au Rove sur la D568.

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

Attention quelques passages où il faut mettre les mains

MARDI 12 NOVEMBRE :

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

NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	250 m

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

—

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)

MARDI 19 NOVEMBRE :

GÉMENOS, LA VALLÉE DE ST PONS ET LA FALAISE DE LA GALÈRE

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	300 m

Par toutes saisons, la vallée de St Pons reste magique. Après l'avoir traversée, nous prendrons un peu de hauteur pour profiter de la vue sur la vallée de l'Huveaune allant jusqu'à Marseille. Peut-être aurons-nous la chance de voir voler les aigles de Bonelli !

—

Rendez-vous

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de la vallée de St Pons

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 22 NOVEMBRE :

MARSEILLE – LE SOMMET DE MARSEILLEVEYRE PAR PASTRÉ

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!

NIVEAU	DISTANCE
3	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
5 h 00	600 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : devant l'entrée du parc Pastré

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 26 NOVEMBRE :

AUBAGNE, LES GRAVURES DU GARLABAN

Depuis le parking du puits de Raimu, cette balade nous mènera sur ce site insolite des gravures de M. Douard. Plus de 70 dessins à ciel ouvert sur le thème de Pagnol !

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	300 m

Rendez-vous

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du puits de Raimu

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 29 NOVEMBRE :

FOS SUR MER ET LE TOUR DE L'ÉTANG DE L'ESTOMAC

Site spécifique et particulier que ce coin de Provence où la nature de type camarguaise nous fait oublier le côté industriel des lieux.

NIVEAU	DISTANCE
1	10 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	50 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking des arènes de Fos sur mer

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 03 DECEMBRE :

MARSEILLE, LA CRÊTE DES ESCAMPONS

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

NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	200 m

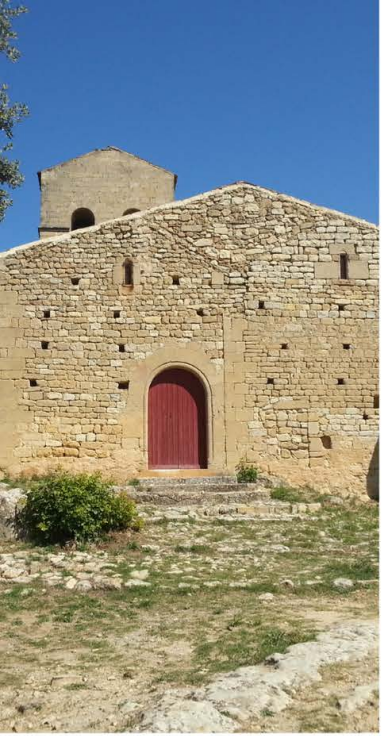
—

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



VENDREDI 06 DÉCEMBRE :

JOUQUES, NOTRE DAME DE LA ROQUE ET DE LA CONSOLATION

Voici une balade depuis le village de Jouques vers un endroit très beau : le petit ermitage tout simple de Notre Dame de Consolation qui date du XIIème siècle posée sur ce plateau dominant la Durance.

NIVEAU	DISTANCE
1	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking du cimetière de Jouques

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 10 DECEMBRE :

LA CIOTAT ET LE VALLON DU DIABLE

Joli vallon insolite qui nous mène sur les balcons de la méditerranée avec ces vues incroyables sur le golfe de La Ciotat.

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	300 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : devant l'entrée de l'hôtel ibis de La Ciotat (zone industrielle)

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 17 DECEMBRE :

CARNOUX EN PROVENCE ET LE PLATEAU DE LANGUILLARD

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

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking collège et école primaire Saint Augustin

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 20 DÉCEMBRE :

SAINTE ANNE DU CASTELLET – LE CADAY

Sur la face Sud de La colle Noire face au village de La Cadière, dans une végétation de maquis et de garigue se cachent un patrimoine riche des métiers d'antan. Charbonniers, bergers, distillateurs d'huile de cade se partageaient ce territoire dominant majestueusement La baie de St Cyr / mer.

NIVEAU	DISTANCE
2	10 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 40	400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking de la chapelle Ste Anne à Ste Anne du Castellet

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 07 JANVIER :

CALANQUES CÔTÉ CASSIS

Incontournable secteur du massif des calanques, cette sortie agréable permet de démarrer l'année tout en douceur en se baladant au bord de l'eau, offrant les paysages de cartes postales tant convoitées par tous !

NIVEAU	DISTANCE
1	6 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	150 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : 15 avenue Notre Dame à Cassis

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 10 JANVIER :

CALANQUES DE MARSEILLE, LES BELVÉDÈRES DU SENTIER DU CENTAURE

Une reprise en douceur sur de larges pistes qui tranquillement nous feront prendre de la hauteur pour admirer les vues sur la mer au cœur du parc national des calanques.

NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 20	200 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking de Luminy devant la barrière à côté de l'école supérieure d'art et de design

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 14 JANVIER :

CEYRESTE ET LE TÉLÉGRAPHE

Très belle promenade en douceur au-dessus de Ceyreste avec des vues en surplomb sur la baie de La Ciotat, et bien au-delà !

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	200 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du Grand Caunet sur la D3d (intersection entre la route qui va au camp et celle qui va à Cuges)

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 21 JANVIER :

MARTIGUES ET FIGUEROLLES

Entre Martigues et Saint mitre les remparts, un littoral méconnu de l'étang de Berre. Eau turquoise et pinèdes s'offrent à nous.

NIVEAU	DISTANCE
1	8.5 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	150 m

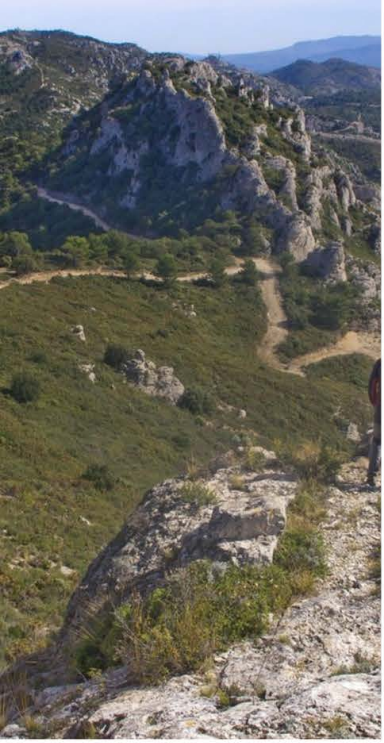
—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking du parc de Figuerolles

Organisation : départ à pied depuis ce lieu



VENDREDI 24 JANVIER :

LE PILON DU ROY ET NOTRE DAME DU ROT

Au cœur du massif de l'Étoile, entre Allauch et Gardanne, près du Pilon du Roy, les ruines de Notre Dame du Rot sont posées sur un petit promontoire rocheux offrant un panorama à 360° sur l'ensemble de notre région.

NIVEAU 2	DISTANCE 9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 4 h 10	DÉNIVELÉ 350 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking face aux pompiers au Logis Neuf

Organisation : petit co-voiturage de 10 min

MARDI 28 JANVIER :

CHÂTEAU GOMBERT ET LE MASSIF DE L'ÉTOILE

De larges pistes, une garrigue rase, une vue dégagée sur la rade de Marseille et la côte bleue. Une rando calme autour de la Grande Etoile.

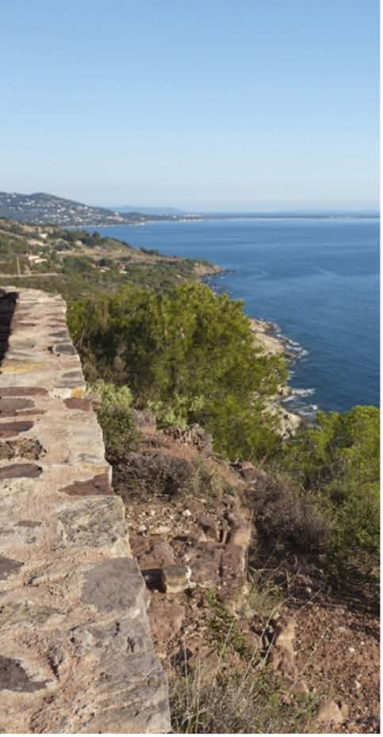
NIVEAU 1	DISTANCE 9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 4 h 00	DÉNIVELÉ 200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking de la poste de Château Gombert

Organisation : co-voiturage de 10 min environ



VENDREDI 31 JANVIER :

CARQUEIRANNE, LE BAOU ROUGE ET LE CAP GARONNE

Du port des Oursinières, La pointe du Bau rouge et les forts de La Colle noire offrent des panoramas idylliques sur le littoral de Toulon aux îles de Hyères. Nous passerons également devant la mine de cuivre.

NIVEAU	DISTANCE
2	10 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 20	300 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : parking du Mac Do de Saint Cyr / mer

Organisation : co-voiturage environ 40 min

MARDI 04 FÉVRIER :

BANDOL, DOMAINE DE FRÉGATE ET ROUSTAGNON

Cette balade autour du domaine viticole de Frégate et son golf ouvre par le promontoire de Roustagnon des panoramas plongeant sur le littoral Bandolais. Une belle sortie dans une campagne au bord de l'eau encore préservée.

NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	200 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking du camping Clos Ste Thérèse face au domaine de Frégate sur la D559 entre ST Cyr et Bandol

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 25 FÉVRIER :

VERNEGUES ET LE PLATEAU DU GRAND PUECH

Haut lieu de patrimoine depuis le néolithique, Vernegues et son plateau dominant la Durance marque le paysage et l'intérêt de cette sortie très agréable.

NIVEAU	DISTANCE
1	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 00	200 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de « Château Bas » sur la D22 au pied du village de Vernegues

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 28 FÉVRIER :

LE BELVÉDÈRE DE LA CALANQUE DE EN VAU

Cette sortie dans ce secteur incontournable du massif des calanques, offre ces paysages de cartes postales tant convoitées par tous ! En passant par Port-Miou et Port-Pin nous atteindrons par paliers réguliers ce belvédère incroyable sur En Vau, la magique !

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 10	250 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : 1 avenue Notre Dame devant Villa Cassis

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 04 MARS :

ETANG DU POURRA ET SITE DE ST BLAISE

NIVEAU	DISTANCE
1	10 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	100 m

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

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30

Lieu : Parking du site de Saint Blaise

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 07 MARS :

SIGNES ET NOTRE DAME DES ANGES

Depuis le village de Signes, cap en direction de Notre Dame des Anges, là-haut sur le plateau de la plaine du Tillet, au pied du Mourre d'Agnis. Ces lieux sauvages, ces coins oubliés par la foule. Que du bonheur !

NIVEAU	DISTANCE
3	12 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
6 h 00	600 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking des tennis à Signes

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 11 MARS :

GARDANNE ET LA FORÊT DE VALABRE

Un itinéraire autour du vallon de la Lyunes, Nous traverserons une forêt méditerranéenne, et longerons le bâtiment dit « pavillon de chasse du Roy René ». Quelques points de vue dégagés agrémentent le parcours.

NIVEAU	DISTANCE
1	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 00	250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : cimetière de Gardanne

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 18 MARS :

RIBOUX ET LES BIQUETS DES MEAULNES

Une belle sortie printanière dans ce joli coin perdu de Provence au pied de la Sainte Baume. Peut-être achèterons-nous les fameux fromages de chèvre de l'artisan chevrier ?

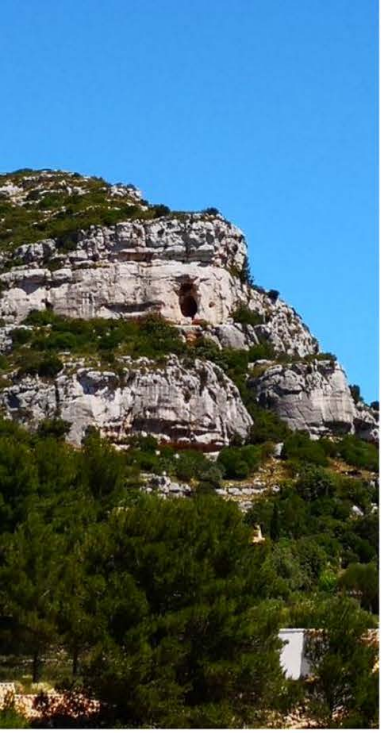
NIVEAU	DISTANCE
1	10 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	160 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking de OK Coral

Organisation : co-voiturage depuis ce lieu (environ 15 min)



VENDREDI 21 MARS :

LA BOUILLADISSE ET LES BARRES DU GARRI

Belle balade pour monter sur le plateau des barres du Garri avec de belles vues sur La Sainte Victoire et La Sainte Baume.

NIVEAU	DISTANCE
1	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 40	220 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking principal de La Bouilladisse à côté du boulodrome

Organisation : co-voiturage de 10 min depuis ce lieu

MARDI 25 MARS :

LA CIOTAT ET LE SENTIER DES PIERRES SÈCHES

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

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking devant l'entrée du Camping Marvilla Parks - La Baie des Anges entre La Ciotat et Saint Cyr/mer

Lieu : co-voiturage petit transfert 5 min

VENDREDI 28 MARS :

LA CIOTAT, ENTRE MER ET FALAISES

Lieux insolites, sculptures de mère nature, ce site est étrange mais si beau. Du cirque de Mallombre au sommet de la falaise Soubeyranne, l'itinéraire est pittoresque et chavirera vos sens !

NIVEAU	DISTANCE
2	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 20	400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking école de Bucelle dans la montée de la route des crêtes juste avant le panneau sur la droite

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 01 AVRIL :

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 !

NIVEAU	DISTANCE
1	10 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 50	200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking de OK Coral

Lieu : co-voiturage de 15 min

VENDREDI 04 AVRIL :

LES CAMOINS, LES BARRES DE ST ESPRIT ET LE VALLON DE MARCELIN

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 10	250 m

Cet itinéraire depuis les Camoins nous mène sur les barres de St Esprit dominant le territoire de Marcel Pagnol. Haut lieu de tournage de ces films, ce site remarquable nous transporte dans les souvenirs de ce patrimoine fondamental et incontournable de notre région.

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du cimetière des Camoins

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 22 AVRIL :

ST JEAN DE GARGUIER ET LA BERGERIE DE TUNY

Depuis St Jean de Garguier remontons ce magnifique vallon de St Claire jusqu'à la bergerie.
Ce retour en balcon ouvre des vues splendides sur Marseille.

NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 00	300 m

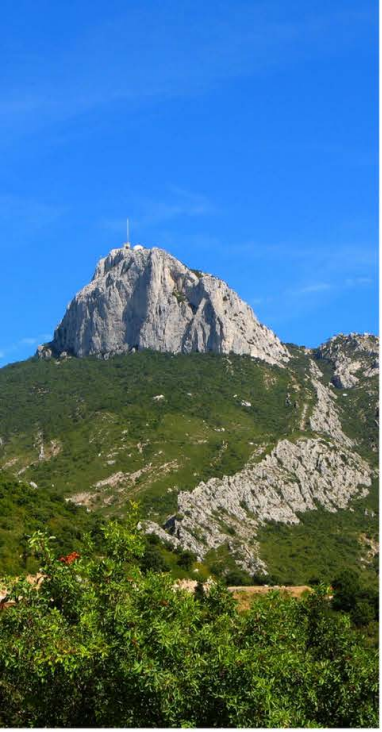
—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking de l'église de St Jean de Garguier

Lieu : départ à pied depuis ce lieu



VENDREDI 25 AVRIL :

GÉMENOS, DE LA VALLÉE DE ST PONS AU COL DE BERTAGNE PAR L'ESPIGOULIER

NIVEAU	DISTANCE
3	14 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
7 h 00	800 m

Depuis la vallée de St pons belle ascension jusqu'au col de Bertagne. Une belle et vraie randonnée dans cette partie la plus à l'Ouest de La Sainte baume.

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : parking de la vallée de St Pons

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 29 AVRIL :

LE THOLONNET, BIBÉMUS ET BARRAGE ZOLA

NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
4 h 00	250 m

Au pied de La Sainte Victoire, le circuit autour du lac Zola offre de superbes points de vue tant sur les gorges de l'Infernet, que sur ce massif élevant majestueusement sa masse calcaire dans le bleu de Provence. En plein cœur des paysages peints par Cézanne, la richesse du site alimente depuis la nuit des temps ce patrimoine omniprésent où la nature et l'homme ont marqué l'histoire des lieux !

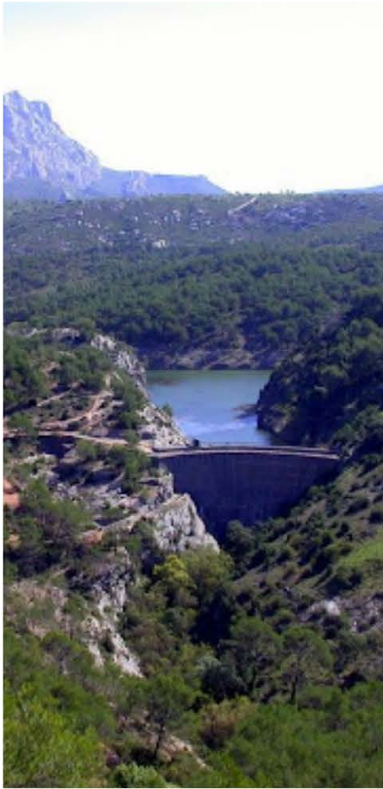
—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking du Tholonet

Organisation : départ à pied depuis ce lieu



MARDI 06 MAI :

LE MONT DU MARSEILLAIS PAR PICHAURIS

Jolie petite ascension jusqu'à ce sommet incontournable de notre région à travers une belle garrigue Provençale offrant des vues panoramiques sur l'ensemble de la région à l'aplomb du village de Lascours

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : Parking du parc départemental de Pichauris

Lieu : co-voiturage
de 5 min environ

MARDI 13 MAI :

BELGENTIER ET LA CHARTREUSE DE MONTRIEUX

Cette randonnée permet la découverte de la fameuse chartreuse de Montrieux. Tantôt en sous-bois, tantôt le long de la rivière du Gapeau, cette balade est idéale à cette période de l'année.

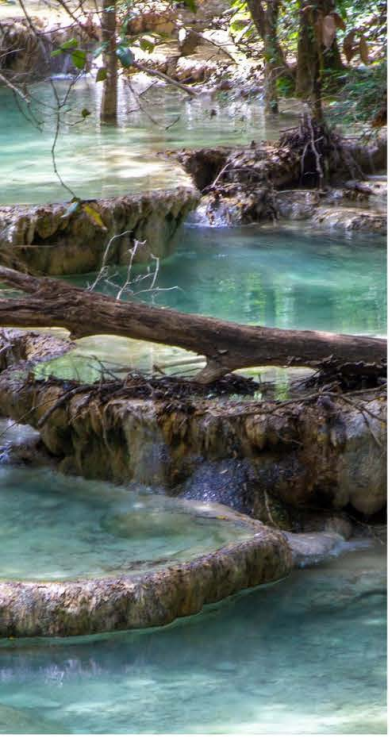
NIVEAU	DISTANCE
1	8 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : Parking à Signes à côté des tennis de Signes

Organisation : co-voiturage
20 min de déplacement



VENDREDI 16 MAI :

ST ZACHARIE, LES SOURCES DE L'HUVEAUNE

Très belle promenade en douceur pour cette fin d'année aux sources de l'Huveaune sous une forêt ombragée d'étage montagnard ces formations de vasques sont surprenantes.
A voir absolument !

NIVEAU	DISTANCE
1	7 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 00	200 m

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking de la Libération à Saint Zacharie

Organisation : co-voiturage d'environ 15 min

MARDI 20 MAI :

LA COURONNE, DE LA PLAINE AU LITTORAL DE LA PLAGE DE STE CROIX

NIVEAU	DISTANCE
1	9 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
3 h 30	150 m

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

Heure : 9 h 30

Lieu : parking du camping « Lou cigalon » à l'intersection des chemins des Paluds et des Tamaris

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 23 MAI :

SIX FOURS, NOTRE DAME DU MAI

NIVEAU	DISTANCE
2	11 km
DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE	**DÉNIVELÉ**
5 h 00	400 m

Finissons l'année en beauté avec cette belle sortie au Cap Sicié et la forêt de Janas jalonnée de chênes lièges, de myrtes et d'arbousiers. A travers de beaux sentiers arborés, nous atteindrons le sommet de Notre Dame du Mai et ainsi profiter de cette vue spectaculaire à 360°

—

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : Parking du Mac Do de St Cyr

Organisation : co-voiturage environ 40 min.

N'oubliez pas que l'ES13 vous offre également une gamme de services et réservation en ligne incluant voyages, billetterie, sorties à la journée ainsi que des offres commerciales à découvrir sur notre site www.es13.com !

50 000	300	+300	+1 000	100%
AMI(E)S	CLUBS	ACTIVITES	SORTIES & VOYAGES PAR AN	A VOTRE SERVICE

es13

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

@ES13

@es13.lexpertdesloisirs

www.es13.com

ensemblechezvous.fr

AVEC LE SOUTIEN DU DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE