

RANDONNÉ **es13**

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.



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

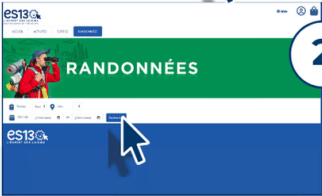
148 rue Paradis
13006 Marseille
04 91 04 78 00

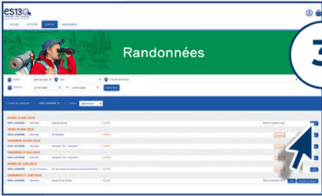
ST JOSEPH

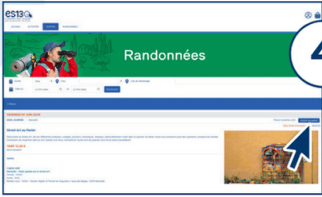
25 bd Dorgeles
13014 Marseille
04 13 31 03 81

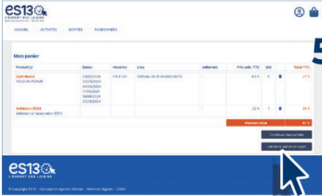
ou directement sur le site
www.es13.com

- 

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 Faites 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**

2025 *Calendrier* 2026

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	D
			1	2	3	4
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
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	D
				1	2	3
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	

FEVRIER

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	

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
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
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

JUIN

L	M	M	D
1	2	3	

🚶 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



VENDREDI 26 SEPTEMBRE :

ST ZACHARIE ET LES GORGES DES ENCANAUX ET DES INFERNETS

C'est en parcourant ce bel itinéraire que nous découvrirons de nombreuses spécificités de ce coin de Provence liées aux métiers d'antan. Glacière, four à chaux, charbonnières sont là pour en témoigner.



NIVEAU

2



DISTANCE

8 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

4 h 00



DÉNIVELÉ

400 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking du collège Ubelka,
65 av. Anne Frank à Auriol

Organisation : Co-voiturage de 5
min pour aller au départ de la
randonnée

MARDI 30 SEPTEMBRE :

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

Balade idéale pour une reprise tout en douceur. Située à l'extrême Ouest de la côte bleue, La Couronne offre un littoral pittoresque chargé d'histoire remontant à l'antiquité. Nous prendrons le temps pour profiter du sable blanc de la magnifique plage de Ste Croix.



NIVEAU

1



DISTANCE

10 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

3 h 50



DÉNIVELÉ

60 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30 -15 h 00

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

Organisation : Départ à pied depuis
ce lieu





VENDREDI 03 OCTOBRE :

LA LONDE, DU PELLEGRIN À L'ESTAGNOL

Les plus belles plages du Var. L'itinéraire nous fait prendre un peu de hauteur pour dominer les vignes et ce littoral de plages de sable blanc que nous emprunterons tout le retour au bord de l'eau.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 14 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 5 h 50	 DÉNIVELÉ 250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30

Lieu : parking du Mac Do de St Cyr / mer

Organisation : Co-voiturage de 45 min pour aller à La Londe

MARDI 07 OCTOBRE :

ETANG DE BERRE, LA PLAGE DU BOUQUET

Ce coin typique aux airs de Camargue surprend par ses paysages sauvages. On y trouve des huttes de chasse, de petits sentiers jonchés de coquillages et parfois au détour du chemin on peut apercevoir un envol d'aigrettes

 NIVEAU 1	 DISTANCE 9 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 3 h 00	 DÉNIVELÉ 10 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30 - 15 h 00

Lieu : Berre l'étang, parking du stade municipal de l'Arc

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





MARDI 14 OCTOBRE :

LES BAUX DE PROVENCE PAR LE SENTIER DES CRÊTES

Site emblématique des Alpilles, le village des Baux de Provence règne majestueusement sur son rocher. Cette balade permet de découvrir à pied ce spectacle de carte postale et ainsi prendre le temps de l'apprécier.



NIVEAU

1



DISTANCE

8 km



DURÉE DE
MARCHE SUR
LA JOURNÉE

3 h 15



DÉNIVELLÉ

150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30 - 15 h 00

Lieu : parking de La Caume au col sur la D5 entre St Rémy de Provence et les Baux de Provence

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 17 OCTOBRE :

COLLOBRIÈRES ET LE PLATEAU LAMBERT

Depuis le village de Collobrières, notre parcours prend de la hauteur sous de belles forêts de châtaigniers pour nous conduire à ce plateau nommé Lambert où dans cette jolie prairie règne un Menhir.



NIVEAU

2



DISTANCE

13 km



DURÉE DE
MARCHE SUR
LA JOURNÉE

6 h 20



DÉNIVELLÉ

450 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h 30 - 15 h 30

Lieu : parking du Mac Do de ST Cyr / mer

Organisation : Co-voiturage d'environ 1h00 pour aller à Collobrières





MARDI 04 NOVEMBRE :

BARRAGE BIMONT PAR ROQUES-HAUTES

Depuis ce fabuleux espace de Roques-Hautes, nous rejoindrons le barrage de Bimont. Belle balade au pied de l'incontournable et grandiose Sainte Victoire avec de belles couleurs tout au long du parcours.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 3 h 15	 DÉNIVELÉ 150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00 -15 h 00

Lieu : parking de l'Aurigon sur la D17 entre Le Tholonet et St Antonin sur Bayon

Organisation : Départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 07 NOVEMBRE :

ST RÉMY DE PROVENCE, LE MONT GAUSSIER ET LE LAC DU PEIROU

Depuis ce champ d'olivier, le sentier monte sur ce magnifique rocher du Mont Gaussier qui domine les lieux. La balade continue en passant par le lac du Peirou pour finir aux abords du site antique du Glanum.

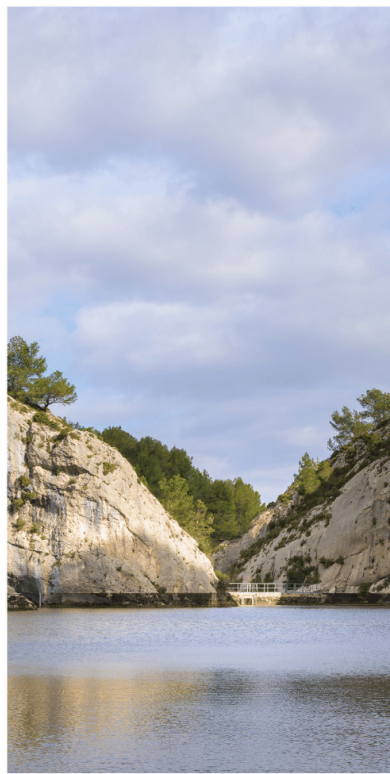
 NIVEAU 2	 DISTANCE 10 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 300 m

Rendez-vous

Heure : 9 h - 15 h 30

Lieu : sur le parking de St Paul de Mausole à St Rémy de Provence

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 14 NOVEMBRE :

STE VICTOIRE PAR LES PLAIDEURS

Ce parcours nous amène à faire l'ascension de La Sainte Victoire par l'ubac et ainsi de profiter pleinement de ce belvédère naturel surplombant la vallée de l'Arc.

 NIVEAU 3	 DISTANCE 15 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 7 h 30	 DÉNIVELÉ 700 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h30 - 16 h 30

Lieu : Parking des Cabassols entre Aix-en-Provence et Vauvenargue sur la D10

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 18 NOVEMBRE :

ST RÉMY DE PROVENCE, LE MONT GAUSSIER ET LE LAC DU PEIROU

Depuis ce joli champ d'olivier, le sentier monte par des passages sportifs et insolites sur ce magnifique rocher du Mont Gaussier qui domine les lieux. La balade continue en passant par le lac du Peirou pour finir aux abords du site antique du Glanum.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 10 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 4 h 30	 DÉNIVELÉ 300 m

Rendez-vous

Heure : 9h00 - 15h30

Lieu : sur le parking de St Paul de Mausole à St Rémy de Provence

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 21 NOVEMBRE :

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

Balade idéale pour la saison. Située à l'extrême Ouest de la côte bleue, La Couronne offre un littoral pittoresque chargé d'histoire remontant à l'antiquité. Nous prendrons le temps de profiter de la magnifique plage de Ste Croix au sable blanc.



NIVEAU

1



DISTANCE

10 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

5 h 50



DÉNIVELÉ

60 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30- 15h00

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

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 25 NOVEMBRE :

ST CADENET ET L'OPPIDUM DE LA QUILLE

Entre Luberon et Sainte Victoire, ce petit promontoire rocheux mérite le détour offrant de jolies vues sur cette belle campagne.



NIVEAU

1



DISTANCE

9 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

4 h 00



DÉNIVELÉ

200 m

Rendez-vous

Heure : 9h30 - 15h00

Lieu : St Cadenet, parking le long de la route au 266 RD13 route d'Aix, avenue d'Aix

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 28 NOVEMBRE :

LE MONTOUNIER PAR LE GRAND CAUNET

Ce parcours sympathique dans la jolie forêt de Fontblanches nous amène au sommet du Montounier pour rejoindre la piste des balcons de la méditerranée dégageant ses vues spectaculaires de la mer aux collines.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 5 h 20	 DÉNIVELÉ 350 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h

Lieu : parking du Grand Caunet, 5272 route de Caunet sur la D3d

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 02 DECEMBRE :

MASSIF DE L'ÉTOILE, LA GROTTÉ LOUBIÈRE ET LE PLATEAU DE LA MÛRE

C'est au pied du sommet de l'Étoile que nous baladerons sur ce plateau dominant Marseille et la mer. Jolis paysages à parcourir aux abords du bassin du vallon Dol.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 9 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 4 h 00	 DÉNIVELÉ 190 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30 - 15 h 00

Lieu : 2 chemin des grives, Marseille – Se garer le long du mur

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 05 DECEMBRE :

PICHAURIS ET LES RUINES DU CHATEAU DE NERS

Depuis cette belle campagne de Pichauris nous découvrirons les ruines du château de Ners et profiterons de ces agréables chemins arborés de chênes et de pins à l'ubac du massif du Garlaban.



NIVEAU

1



DISTANCE

8 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

3 h 30



DÉNIVELÉ

200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking du parc départemental de Pichauris

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 09 DÉCEMBRE :

SALON DE PROVENCE, LES BORIES DU TALLAGARD

Situé à l'Est de Salon-de-Provence, le Tallagard est un plateau sur lequel plusieurs bories bien conservées sont visibles dès le début de la randonnée. La vue est agréable, sur les Alpilles, le Ventoux, la Sainte-Baume et la Sainte-Victoire.



NIVEAU

1



DISTANCE

8 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

3 h 25



DÉNIVELÉ

180 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking du Tallagard, chemin du Tallagard, Salon de Provence

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 12 DECEMBRE :

CALANQUES, FONTAINE DE VOYRE, PLATEAU DE L'HOMME MORT ET BELVÉDÈRE DU TITOU NINOU

Cet itinéraire typique des calanques nous permet de rejoindre à travers le plateau de l'homme mort ce magnifique et insolite endroit du belvédère du Titou Ninou dominant la mer et l'archipel du Riou.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 9 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 4 h 50	 DÉNIVELÉ 450 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h00 15h30

Lieu : parking au 20 Bd Louis Pierotti

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 16 DECEMBRE :

LE ROVE ET LE FORT DE NIOLON

C'est dans le massif de la côte bleue que depuis le village du Rove nous partons à la découverte du fort de Niolon dominant la mer, la baie de Marseille et le château d'If.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 190 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 - 15h00

Lieu : parking au 8 place de l'église, Le Rove

Organisation : départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 19 DECEMBRE :

CALANQUES MORGIOU, SORMIOU ET SUGITON

Une sortie incontournable dans ce parc national des calanques. Ce parcours « sportif » nous fait passer par ces 3 belles calanques par cet itinéraire escarpé.

 NIVEAU 3	 DISTANCE 15 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 7 h 15	 DÉNIVELÉ 650 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h00 – 16h00

Lieu : grand parking en terre à Luminy Le Redon ACCEDE Provence entrepreneurs

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 06 JANVIER :

LE MASSIF DE LA GARDIOLE

Loin du littoral des calanques, ce plateau s'ouvre sur le grand large offrant de magnifiques vues sur la mer et la falaise du Cap Canaille. Belle sortie pour démarrer la nouvelle année !

 NIVEAU 1	 DISTANCE 7 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 3 h 15	 DÉNIVELÉ 190 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30 - 15h 00

Lieu : parking du parc national des calanques à côté de l'hôtel « les volets rouges »

Organisation : Départ de la randonnée depuis ce lieu





VENDREDI 09 JANVIER :

LA CIOTAT, CAP CANAILLE PAR LE PONT DE LA BÉCASSE

Bel itinéraire d'approche pour nous rendre sur les hauteurs de la route des crêtes où les vues spectaculaires sur les calanques et la mer s'offriront à nous.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 13 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 5 h 40	 DÉNIVELÉ 330 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h00 – 15h30

Lieu : parking le long de la D559 à 500 m du rd-point du pas de Belle-fille en allant vers La Ciotat

Organisation : Départ à pied depuis ce lieu

MARDI 13 JANVIER :

LA CIOTAT, LE CAP CANAILLE PAR LE VALLON DES BRUSQUIÈRES

C'est par ce fond de vallon des Brusquières que nous atteindrons tout en douceur ce magnifique belvédère du Cap Canaille. Le retour ouvre des vues panoramiques grandiose sur la baie de La Ciotat.

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

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30 – 15 h 00

Lieu : parking du Mac Do de La Ciotat

Organisation : Petit covoiturage de 5 min pour se rendre au point de départ de la randonnée





MARDI 20 JANVIER : PICHAURIS ET LES RUINES DU CHÂTEAU DE NERS

Depuis cette belle campagne de Pichauris nous découvrirons les ruines du château de Ners et profiterons de ces agréables chemins arborés de chênes et de pins à l'ubac du massif du Garlaban.

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

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking du parc départemental de Pichauris

Organisation : Départ à pied depuis ce lieu.

VENDREDI 23 JANVIER :

CALANQUES, LE MASSIF DE LA GARDIOLE

Loin du littoral des calanques, ce plateau s'ouvre sur de magnifiques vues sur la mer et la falaise du Cap Canaille. Belle sortie pour démarrer la nouvelle année !

 NIVEAU 1	 DISTANCE 7 km
 DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 3 h 15	 DÉNIVELÉ 190 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 -15h00

Lieu : parking du parc national des calanques à côté de l'hôtel « les volets rouges »

Organisation : Départ de la randonnée depuis ce lieu





MARDI 27 JANVIER :

LA CIOTAT, CAP CANAILLE PAR LE PONT DE LA BÉCASSE

Bel itinéraire d'approche pour nous rendre sur les hauteurs de la route des crêtes où les vues spectaculaires sur les calanques et la mer s'offriront à nous.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 13 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 5 h 40	 DÉNIVELÉ 330 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h00 – 15h30

Lieu : parking le long de la route D559 à 500 m du rond-point du pas de Belle-fille en allant vers la ciotat

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

VENDREDI 30 JANVIER :

LE BELVÉDÈRE D'EN VAU PAR LE GOUFFRE DES MARSEILLAIS

Une véritable immersion dans le massif des calanques à travers ce parcours sauvage et méconnu qui nous amène à ce belvédère dévoilant la magique calanques d'En Vau.

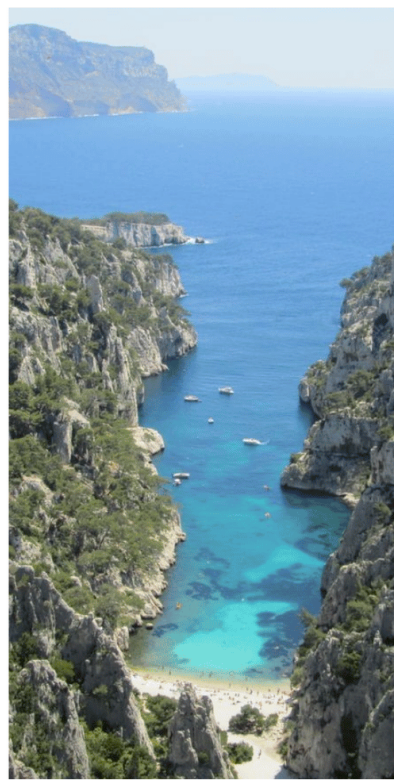
 NIVEAU 3	 DISTANCE 15 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 7 h 00	 DÉNIVELÉ 500 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8h30 – 16h00

Lieu : parking du parc national des calanques à côté de l'hôtel « les volets rouges »

Organisation : Départ depuis ce lieu





MARDI 03 FEVRIER : LA BÉDOULE, LE CABANON DES GARDES

Depuis la belle piste du côté de La Bédoule, nous atteindrons ce point panoramique sur le golfe de La Ciotat et bien au-delà, le cabanon des Gardes.



NIVEAU

1



DISTANCE

9 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

4 h 10



DÉNIVELÉ

250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30

Lieu : parking de co-voiturage Vinci à la sortie de l'autoroute de La Bédoule

Organisation : Petit co-voiturage de 5 min pour aller au point de départ de la randonnée

VENDREDI 06 FEVRIER :

AUBAGNE, GARLABAN PAR LA SCOLOPENDRE ET LES PICHES

Garlaban peut se faire d'une multitude de façon. Ce jour, nous grimperons par le sentier de la scolopendre pour redescendre par le vallon des Piches, joli canyon face à Marseille.



NIVEAU

2



DISTANCE

10 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

5 h 10



DÉNIVELÉ

450 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking des pins, 1415 chemin de Ruissatel

Organisation : Départ à pied depuis ce lieu





MARDI 10 FEVRIER : SIGNES, LE ROUCAS TRAOUCAS

Ce plateau karstique, haut lieu de la résistance, offre de magnifiques randonnées. Site insolite, ce rocher du Roucas Traoucas prend la forme d'un éléphant et surprend le randonneur.

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

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking de co-voiturage des platanes sur la D2 au 1602 route de Marseille

Organisation : Co-voiturage de 15 min pour aller au point de départ de la randonnée

MARDI 03 MARS :

LE PRADET, LE CAP GARONNE

Depuis la plage de la Garonne, nous découvrirons ce littoral tout en couleur qui nous mènera à la mine de cuivre offrant de splendides vues s'étirant de la baie de Toulon à celle de Hyères.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 3 h 15	 DÉNIVELÉ 150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking du Mac Do de St Cyr/mer

Organisation : Co-voiturage de 40 min pour aller au Pradet, départ de la randonnée





VENDREDI 06 MARS :

EYGUIÈRES, LA TOUR DES OPIES

Ce magnifique rocher sort de manière improbable sur cette grande plaine qui s'étire depuis la Camargue. Un splendide panorama nous attend là-haut, à la tour des Opies !



NIVEAU

2



DISTANCE

10 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

5 h 10



DÉNIVELÉ

430 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking sur la D17 entre Eyguières et Aureille

Organisation : Départ depuis ce lieu

MARDI 10 MARS :

SIGNES, JAS DE MARQUAND ET COL DE FÈDE

Cet itinéraire bordé de chênes nous ouvre de belles clairières de lapiaz et dégage un panorama inattendu sur les collines environnantes et la baie de La Ciotat.



NIVEAU

1



DISTANCE

8 km



DURÉE DE
MARCHÉ SUR
LA JOURNÉE

3 h 30



DÉNIVELÉ

200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 - 15h00

Lieu : parking de co-voiturage des platanes sur la D2 au 1602 route de Marseille

Lieu : Co-voiturage de 15 min pour aller au point de départ de la randonnée





VENDREDI 13 MARS :

ETANG DE BERRE, LA PLAGE DU BOUQUET

Ce coin typique aux airs de Camargue surprend par ses paysages sauvages. On y trouve des huttes de chasse, de petits sentiers jonchés de coquillages et parfois au détour du chemin on peut apercevoir un envol d'aigrettes.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 9 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 3 h 00	 DÉNIVELÉ 10 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : Berre l'étang, parking du stade municipal de l'Arc

Organisation : départ à pied depuis ce lieu

MARDI 17 MARS :

ROGNAC, LA FONTAINE DE L'OULE, LA CROIX ET LA PLAINE DE CATALAN

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 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 3 h 20	 DÉNIVELÉ 160 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking parcours de santé à Rognac sur le chemin des Malagas

Lieu : Départ à pied depuis ce lieu





VENDREDI 20 MARS :

LE PRADET, LE CAP GARONNE

Depuis la plage de la Garonne, nous découvrirons le littoral tout en couleur qui nous mènera à la mine de cuivre offrant de splendides vues s'étirant de la baie de Toulon à celle de Hyères.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 3 h 15	 DÉNIVELÉ 150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking du Mac Do
de St Cyr/mer

Organisation : Co-voiturage de
40 min pour aller au Pradet,
départ de la randonnée

MARDI 24 MARS :

TOULON ET LE BAOU DES 4 AURÈS

Sommet mythique des massifs Toulonnais, le Baou des 4 Aurès domine magistralement la mer. Cet itinéraire permet de découvrir ces chemins de randonnée en balcon pour profiter de ces paysages grandioses.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 12 km
 DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 6 h 00	 DÉNIVELÉ 600 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h00 – 15h30

Lieu : parking du Mac Do
de St Cyr / mer

Lieu : Co-voiturage pour aller à
Ollioules au niveau de
Châteauvallon (environ 30 min
de déplacement)



VENDREDI 27 MARS :

TOULON, LE MONT FARON

Il domine de toute sa force la ville de Toulon. Son passé militaire est encore présent et les vues exceptionnelles qu'on y trouve enchantent le randonneur. Un vrai régal !

 NIVEAU 3	 DISTANCE 14 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 7 h 00	 DÉNIVELÉ 600 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 8 h00

Lieu : parking du Mac Do de St Cyr / mer

Lieu : Co-voiturage pour aller à Toulon (30 min environ)



VENDREDI 3 AVRIL :

SIGNES, PLATEAU DE SIOUX BLANC, COL DES FÈDES ET ROUCAS TRAOUCAS

Magnifique plateau karstique où l'on trouve de nombreux avens cachés dans ce lapiaz caractéristique ouvrant parfois à des vues panoramiques sur les collines environnantes mais aussi sur la baie de St Cyr / mer et La Ciotat. Ici, la roche prend parfois des formes étranges comme celle du Roucas Traoucas, l'éléphant de pierre !

 NIVEAU 2	 DISTANCE 12 km
 DURÉE DE MARCHÉ SUR LA JOURNÉE 5 h 15	 DÉNIVELÉ 350 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 00

Lieu : parking des platanes

Organisation : Co-voiturage de 20 min pour aller au départ de la randonnée

MARDI 07 AVRIL :

CHARNIER DE SIGNES GROTTE DE MANON ET VIEUX MOUNOÏ

Haut lieu de la résistance, ce fond de vallon est chargé d'histoire liée à la seconde guerre mondiale. Plus récemment, ces lieux ont été le site de tournage de certaines scènes du film de Manon des sources et nous saurons les reconnaître.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 7 km
 DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 3 h 00	 DÉNIVELÉ 100 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking de la stèle du
charnier de Signes sur la D2

Organisation : départ à pied
depuis ce lieu



MARDI 28 AVRIL :

CHARNIER DE SIGNES GROTTE DE MANON ET VIEUX MOUNOÏ

Haut lieu de la résistance, ce fond de vallon est chargé d'histoire liée à la seconde guerre mondiale. Plus récemment, ces lieux ont été le site de tournage de certaines scènes du film de Manon des sources et nous saurons les reconnaître.

 NIVEAU 2	 DISTANCE 11 km
 DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 5 h 15	 DÉNIVELÉ 150 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h00 – 15h30

Lieu : parking de Ok Corral

Lieu : Petit co-voiturage de 5
min pour se rendre au départ de
la randonnée



MARDI 05 MAI :

HOSTELLERIE DU PLAN D'AUPS ET LE SENTIER MERVEILLEUX

Belle balade en sous-bois idéale à cette saison, dans cette magnifique forêt de La Sainte Baume aux arbres magiques de cet étage montagnard.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 3 h 30	 DÉNIVELÉ 180 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking de la forêt de La Sainte Baume au carrefour de la D95 et la D80

Organisation : Départ à pied depuis ce lieu



MARDI 12 MAI :

SIX-FOURS ET LA FORÊT DE JANAS

Sous une belle forêt de pins parasols, ce sentier serpente joliment dans ce maquis verdoyant où de belles vues se dévoileront s'étirant des Embiez au Golfe de La Ciotat en passant par la baie de Sanary.

 NIVEAU 1	 DISTANCE 8 km
 DURÉE DE MARCHE SUR LA JOURNÉE 3 h 50	 DÉNIVELÉ 250 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 – 15h00

Lieu : parking du Mac Do de St Cyr / mer

Organisation : Co-voiturage de 30 min pour aller à Six-Fours

VENREDI 29 MAI :

ST ZACHARIE, LES SOURCES DE L'HUVEAUNE

Magique, féérique, insolite...tant à dire pour décrire ce lieu de légende où coule l'eau à travers des vasques naturelles. Sortie idéale en cette saison.



NIVEAU

1



DISTANCE

8 km



DURÉE DE
MARCHE SUR
LA JOURNÉE

3 h 15



150 m

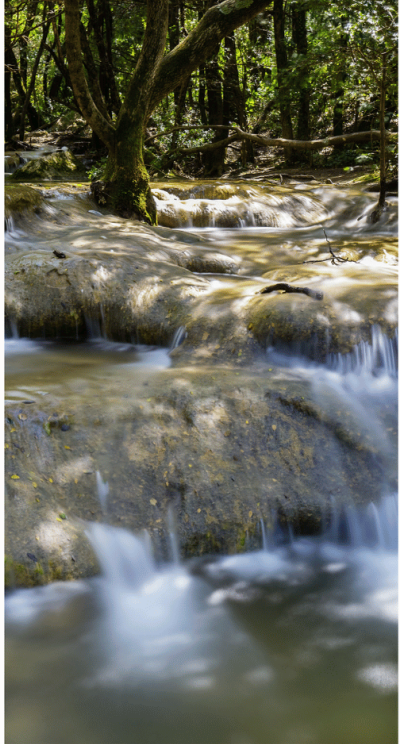
DÉNIVELÉ

RENDEZ-VOUS

Heure : 9 h 30

Lieu : parking gratuit de la libération au 1 bd de la libération à St Zacharie

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



MARDI 02 JUIN :

ST ZACHARIE, SOURCES DE NAYES

Sortie idéale pour cette dernière de l'année, à l'ombre et à la fraîche des sources de Naves au pied de la montagne de La Lare.



NIVEAU

1



DISTANCE

8 km



DURÉE DE
MARCHE SUR
LA JOURNÉE

3 h 30



DÉNIVELÉ

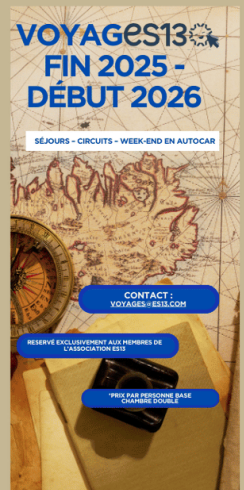
200 m

RENDEZ-VOUS

Heure : 9h30 - 15h00

Lieu : parking des sources de Naves, St Zacharie

Organisation : Départ à pied depuis ce lieu



es13

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



@ES13



@es13.lexpertdesloisirs



www.es13.com



ensemblechezvous.fr

