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

RANDONNÉES



PROGRAMME 2026 – 2027

RANDONNÉES13

Avec le soutien du

DÉPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE



Bienvenue !

L'ES13 vous emmène chaque saison à la découverte des plus beaux sentiers des Bouches-du-Rhône et du Var : littoral, calanques, collines, massifs… Une randonnée à la journée, deux fois par semaine, encadrée et accessible à tous les niveaux.

Retrouvez ci-après le programme complet de la saison, classé par ordre chronologique. Inscriptions auprès de votre pôle ES13 — les places sont limitées.

Comprendre les niveaux

NIVEAU 1

Marche facile, tous publics, dénivelé limité.

NIVEAU 2

Marche moyenne, bonne condition physique conseillée.

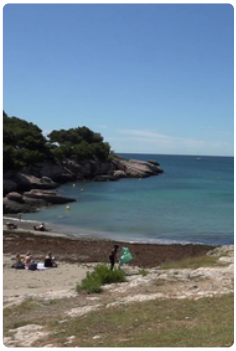
NIVEAU 3

Marche soutenue, dénivelé et distance plus importants.

Chaussures de marche, eau et pique-nique conseillés. Le niveau et les horaires sont indiqués sur chaque fiche.



Septembre 2026



15€ /pers

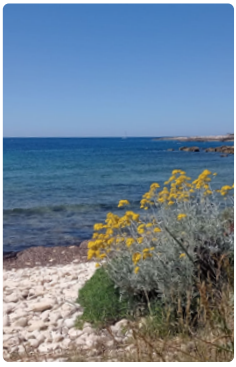
Mar. 22 septembre **NIVEAU 1**

Carro – De L'Anse Du Verdon A L'Anse De Bonnieu

10 KM / 60M DÉNIVELÉ / 3H00

RDV : parking « Anse du Verdon » au pied du village de La Couronne
Départ 9h30 / **Retour** 15h00

Une belle balade en littoral pour la première de la saison. Tout en douceur au bord de l'eau pour apprécier ce coin de la côte bleue. Peut-être une baignade à la fin de la balade ?



15 € /pers

Ven. 25 septembre **NIVEAU 2**

La Couronne – Des Auffans A L'Anse Du Verdon Par Les Tamaris

15 KM / 150M DÉNIVELÉ / 4H30

RDV : parking « Anse du Verdon » au pied du village de La Couronne
Départ 9h30 / **Retour** 15h30

Belle balade de reprise de l'intérieur des terres au bord de mer sur ce littoral découpé du bout de la côte bleue marquée par le phare du Cap Couronne. Peut-être que la baignade en fin de randonnée sera la bienvenue ?



Octobre 2026



Mar. 06 octobre NIVEAU 1 **15 €**/pers

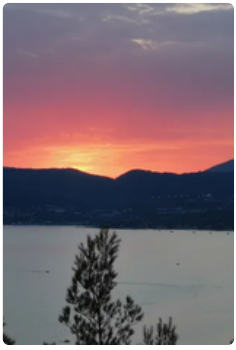
Saint Canadet - L'Oppidum De La Quille

9 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H40

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

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Depuis le village de St Cadenet situé non loin de Venelles, cette randonnée nous amène sur ce petit promontoire rocheux offrant de jolies vues sur cette belle campagne avec au loin le Luberon.



Ven. 09 octobre NIVEAU 1 **15 €** /pers

Saint Cyr / Mer - Coucher De Soleil A La Dune De Sable

7 KM / 150M DÉNIVELÉ / 3H00

RDV : Parking du Mac Do de St Cyr/mer
co-voiturage env. 10 min du départ de la randonnée

Départ 16h30 / **Retour** 20h00

Profitons d'un beau coucher de soleil dans ce lieu insolite et protégé par le conservatoire du littoral. Cette dune de sable de formation éolienne offre des vues spectaculaires sur le golfe de La Ciotat.



Ven. 16 octobre NIVEAU 3 **15 €**/pers

Calanques, Grande Candelle - Cap Gros - Mont Puget

15 KM / 600M DÉNIVELÉ / 6H00

RDV : Parking de la cité universitaire de Luminy
Départ 9h00 / **Retour** 16h30

Incontournable itinéraire que ce parcours nous amenant à différents sommets des calanques nous permettant de dominer majestueusement l'ensemble de la région.



Novembre 2026



Mar. 03 novembre **NIVEAU 1** **15 €**/pers

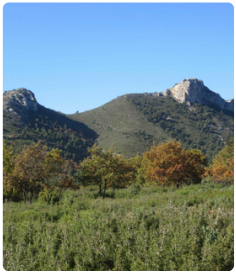
Bouc Bel Air - Chapelle La Bonne Mere Et Plateau De Pegot

10 KM / 140M DÉNIVELÉ / 3H40

RDV : Parking du gymnase des terres blanches à Bouc Bel Air

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Un patrimoine riche lié à l'histoire du village et de jolies vues sur le versant nord du massif de l'Étoile.



Ven. 06 novembre **NIVEAU 2** **15 €**/pers

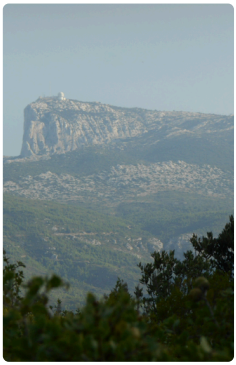
Pichauris – Le Mont Julien

11 KM / 400M DÉNIVELÉ / 4H20

RDV : Parc départemental de Pichauris

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Cette sortie hors du parc de Pichauris nous permet l'ascension du Mont Julien dominant Cadolive. Un nouvel itinéraire à découvrir !



Mar. 10 novembre **NIVEAU 1** **15 €**/pers

Cuges Les Pins – Barres De Fontblanches Et Tête De La Nige

8 KM / 270M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : parking de Fontblanche sur la D3d entre le col de l'Ange et le Grand Caunet

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Magnifique forêt jalonnée d'une belle piste. Cet itinéraire nous permet de découvrir ces lieux où en contournant ces belles barres calcaires nous pourrons profiter d'un belvédère sur le massif de La Sainte Baume.



Ven. 13 novembre | NIVEAU 1 | 15 € /pers

Calanques - Le Chemin Du Centaure

9 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : parking cité universitaire de Luminy
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Cet itinéraire nous permet de prendre un peu de hauteur au pied du Mont Puget et ainsi profiter des vues sur Marseille, les îles et les calanques.



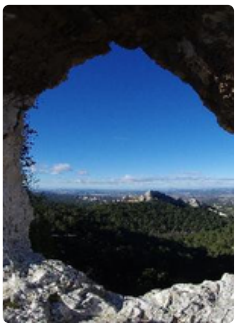
Mar. 17 novembre | NIVEAU 1 | 15 € /pers

Saint Remy De Provence - Le Rocher Des 2 Trous

8 KM / 220M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : parking devant Notre Dame de Mausole
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Cette randonnée fait découvrir non seulement le patrimoine indéniable de St Rémy de Provence avec son Glanum et le peintre Van Gogh mais aussi les beautés paysagères des vallons de St Clerc et Valrugue qui mènent à cette particularité géologique du rocher des 2 trous. Belle sortie dans le massif des Alpilles.



Ven. 20 novembre | NIVEAU 2 | 15 € /pers

Saint Remy De Provence - Le Plateau De La Caume

10 KM / 320M DÉNIVELÉ / 3H45

RDV : parking de la Caume, D5 entre St Rémy et les Baux de Provence

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Voici une balade qui permet de découvrir ce magnifique et emblématique lieu des Alpilles dominant la plaine de La Crau et ouvrant des vues jusqu'au Mont Ventoux.



Ven. 27 novembre | NIVEAU 2 | 15 € /pers

Tourves – Le Caramy Par Le Saut Du Cabri

12 KM / 250M DÉNIVELÉ / 4H30

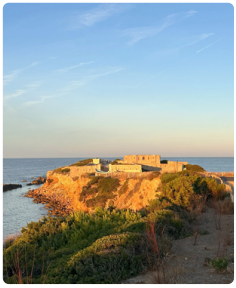
RDV : parking des gorges du Caramy à Tourves

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Depuis le font du Caramy, le sentier nous fait arriver à la chapelle Ste Probace, magnifique lieu tenu par un ermite. La balade en sous-bois sur ce joli plateau nous permet de rejoindre le saut du Cabri qui nous fera revenir par ce sentier de font de gorge qui longe la rivière jusqu'à notre point de départ.



Décembre 2026



Mar. 01 décembre **NIVEAU 1** **15 €** /pers

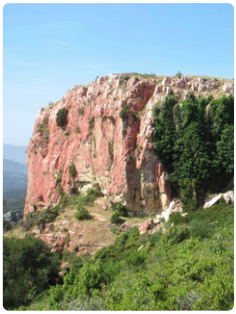
Sanary - La Pointe De La Cride

10 KM / 80M DÉNIVELÉ / 3H20

RDV : parking du Mac Do de St Cyr / mer co-voiturage de 15 min

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Une belle sortie au bord de l'eau depuis Bandol jusqu'à Sanary. La pointe de la Cride s'ouvrira alors sur le grand large.



Ven. 04 décembre **NIVEAU 2** **15 €** /pers

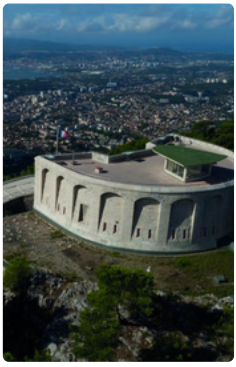
Le Logis Neuf – L'Aire De La Mourre

10KM / 380M DÉNIVELÉ / 4H15

RDV : parking à 100 m après le club de tir Provence Nemrod en montant par le Logis neuf

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Ancien oppidum coloré de rouge par les canadairs, ce lieu insolite situé au cœur du massif de l'Étoile ne sera plus un secret pour nous !



Mar. 08 décembre **NIVEAU 1** **15 €** /pers

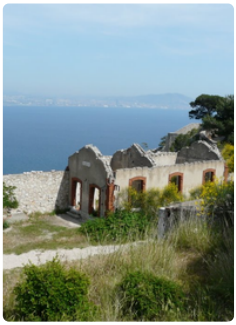
Toulon - Le Faron, Le Mémorial Et La Caserne Du Centre

8 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H20

RDV : parking du Mac Do de St Cyr / mer co-voiturage depuis ce lieu pour aller au Faron (30 min de déplacement)

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Cette randonnée offre des vues imprenables sur la rade et bien au-delà. Nous passerons par le mémorial du débarquement, le zoo, la caserne du centre et ce spot incroyable du belvédère !



Ven. 11 décembre | NIVEAU 2 | 15 € /pers

Le Rove - Crête De L'Estrassissaïre Et Le Fort De Figuerolles

10 KM / 320M DÉNIVELÉ / 3H45

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

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

De l'intérieur du massif de la côte bleue à son littoral, de jolis sentiers nous amènent au fort de Figuerolles dont l'emplacement stratégique nous ravira pour admirer ces vues imprenables sur la mer Marseillaise.



Mar. 15 décembre | NIVEAU 1 | 15 € /pers

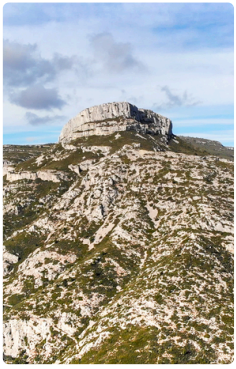
Le Rove - Le Vallon Des Fontêtes Et Le Fort De Figuerolles

8,5 KM / 230M DÉNIVELÉ / 3H30

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

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

C'est dans le massif de la côte bleue que depuis le village du Rove nous partons à la découverte du fort de Figuerolles dominant la mer, la baie de Marseille et le château d'If. Magnifique balade depuis l'intérieur des terres jusqu'au littoral.



Ven. 18 décembre | NIVEAU 3 | 15 € /pers

Aubagne – Les Sommets Du Massif Du Garlaban

16 KM / 800M DÉNIVELÉ / 5H40

RDV : parking dit du puits de Raimu

Départ 9h00 / **Retour** 16h30

Au-delà du lien avec Marcel Pagnol, ce massif contient quelques sommets emblématiques que nous partons faire sur cet itinéraire. Ruissatel, Grande Tête Rouge, les Escaoupré, le Pic du Taoumé, La Butte des Pinsots et Garlaban. Que de noms évocateurs de ces lieux incontournables !



Janvier 2027



Mar. 12 janvier **NIVEAU 1** **15 €** /pers

La Cadiere D'Azur - Le Plateau Du Defends

8 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H20

RDV : parking le long de la route face au camping de La Malissonne sur la D66
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Après la visite du joli village provençal de La Cadière d'Azur, cette balade sur ce plateau nous mène sur ce magnifique belvédère en surplomb des vignobles de St Cyr sur mer. Une vue imprenable se dévoile alors sur la mer avec en toile de fond le Golfe de La Ciotat et au nord la colle noire et le massif de la Sainte Baume.



Ven. 15 janvier **NIVEAU 2** **15 €** /pers

Gemenos - Le Vallon Des Camps D'Aubagne

10 KM / 460M DÉNIVELÉ / 4H10

RDV :parking bd Vessiot, école Vessiot
Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Depuis le centre de Gémenos, nous partons sur cet itinéraire de crête dominant le village pour un retour par ce joli fond de vallon des camps d'Aubagne.



Mar. 19 janvier **NIVEAU 1** **15 €** /pers

La Bédoule - Le Mont Gibaou

7 KM / 250M DÉNIVELÉ / 3H10

RDV : Parking du co-voiturage de La Bédoule
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Très belle sortie pour faire ce sommet dominant la plaine de Cassis s'étirant des vignobles à la mer. Ces vues panoramiques sur l'ensemble de la région sont splendides



Ven. 22 janvier **NIVEAU 2** **15 €** /pers

Le Broussan - La Grotte Du Croupatier

11 KM / 400M DÉNIVELÉ / 4H20

RDV : parking du Broussan à l'entrée du village à droite après le pont

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Depuis le joli village du Broussan, nous prendrons un peu de hauteur pour atteindre les crêtes et ainsi profiter des vues sur la rade de Toulon et bien au-delà. Pique-nique dans ce lieu insolite de la grotte du Croupatier !



Ven. 29 janvier **NIVEAU 2** **15 €**/pers

Aubagne - Mont Candolle Par Fenestrel

11,5 KM / 420M DÉNIVELÉ / 4H30

RDV : parking cimetière de Fénestrelle - Aubagne

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Dominant la vallée de l'Huveaune et le village de La Penne, le Mont Candolle fait partie des jolis petits sommets de la chaîne des Monts de Carpiagne à découvrir et profiter des vues sur les autres sommets environnants avec en point de mire Marseille !

LOTO es13 TV

LIVE SUR YouTube

Loto Live sur YouTube !
Jouez où vous voulez, comme vous voulez !

TARIFS

10€

la planche de 6 cartons

+ DE 1000€

de cartes cadeaux multi-enseignes

(non remboursables – non échangeables)

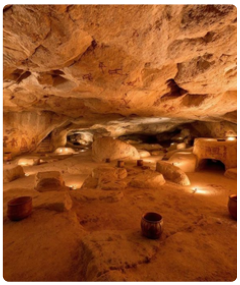
de 20€ à 150€

VOS PLANCHES DE CARTONS EN LIGNE

loto-es13.fr



Février 2027



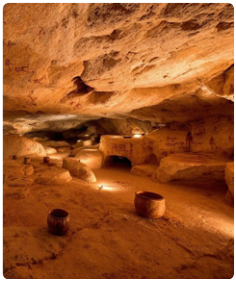
Mar. 02 février | NIVEAU 1 | 15 € /pers

Marseille - Massif De L'Étoile, La Grotte Loubiere Et Le Plateau De La Mûre

9 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H40

RDV : 2 chemin des grives, Marseille – Se garer le long du mur
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

De larges pistes, une garrigue rase, une vue dégagée sur la rade de Marseille et la côte bleue. Une randonnée surprenante au pied du massif de l'Étoile offrant un contraste étonnant entre l'urbain et la campagne.



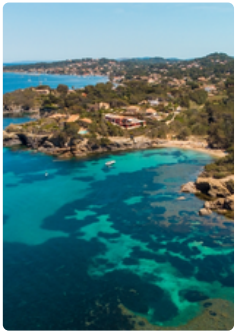
Ven. 05 février | NIVEAU 2 | 15 €/pers

Marseille - Massif De L'Etoile, La Grotte Loubiere Et Le Vallon Dol

11,5 KM / 320M DÉNIVELÉ / 4H15

RDV : 2 chemin des grives, Marseille – Se garer le long du mur
Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Cette campagne aux portes de notre mégapole surprend par ce contraste si proche entre l'urbain et la nature. N'oublions pas en passant l'histoire insolite de la grotte Loubière !



Mar. 09 février | NIVEAU 1 | 15 €/pers

Giens - La Presqu'Île Côté Est

8 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H00

RDV : parking du Mac Do de ST Cyr / mer co-voiturage pour se rendre au départ de la randonnée (environ 30 min)
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Quoi de mieux que de faire une balade en bord de mer qu'en ce mois de février. Tout en littoral, cette sortie longe ces falaises découpées et offre des vues sur la mer et les îles d'Hyères pour finir à marcher sur le sable des plages de la Capte.



Ven. 12 février **NIVEAU 1** **15 €** /pers

Le Rouet - Le Port De La Redonne

7 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H00

RDV : parking du port du Rouet
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Prenons un peu de hauteur pour apprécier ces paysages fabuleux de ce joli coin de la Côte bleu et revenir sur ce littoral escarpé entre le port de La Redonne et celui du Rouet.



Mar. 16 février **NIVEAU 1** **15 €** /pers

Beaurecueil, Le Bouquet - L'Oppidum Untinos

7 KM / 300M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : parking du pont de l'anchois, route de Cézanne D17
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Situé au pied du massif de La Sainte Victoire sur son versant Sud, l'oppidum Untinos règne sur la plaine de l'Arc. Le refuge Cézanne et la chapelle du Trou feront partie de notre itinéraire haut en couleurs.



Ven. 19 février **NIVEAU 3** **15 €** /pers

Cassis, Les Falaises Du Devenson

16 KM / 850M DÉNIVELÉ / 7H00

RDV : parking du bas des Gorguettes co-voiturage de 10 min pour se rendre au départ de la randonnée car parking payant au départ de la randonnée et donc prévoir 10€ par voiture
Départ 8h30 / **Retour** 17h00

Depuis Port-Miou partons sur cet itinéraire qui nous mène dans le secteur le plus éloigné des calanques. Par ses majestueuses falaises du Devenson nous parviendrons aux crêtes de l'Estret en passant par le Cap Gros, l'une des plus belles vues sur l'ensemble du massif.



Mars 2027



Mar. 09 mars **NIVEAU 1** **15 €**/pers

Fos Sur Mer - L'Étang De L'Estomac

10 KM / 50M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : Parking place du marché – Fos sur mer

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

La visite du vieux village de Fos aux caractéristiques singulières domine l'étang de l'Estomac. Site spécifique et particulier, ce coin de Provence où la nature de type camarguaise nous fait oublier le côté industriel des lieux. Les flamants roses feront certainement partie de notre environnement.



Ven. 12 mars **NIVEAU 2** **15 €**/pers

Rognac - La Cascade De Malaga, Lacroix Et La Plaine De Catalan

12 KM / 200M DÉNIVELÉ / 4H00

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

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Depuis Rognac, nous prendrons un peu de hauteur pour atteindre le plateau dominant le village et profiter de la vue panoramique sur l'étang de Berre. Cet endroit surprend par sa quiétude et cette belle campagne cachée. Est-ce que la cascade sera en eau ?



Mar. 16 mars **NIVEAU 1** **15 €**/pers

Peynier - La Plaine De La Baque

9 KM / 180M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : parking La Garenne à Peynier

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

C'est depuis le village de Peynier que cet itinéraire nous amène à faire le tour de la plaine de La Baque et découvrir le vallat de la Badarusse non loin des contreforts de la colline du Régagnas.



Ven. 19 mars **NIVEAU 1** **15 €** /pers

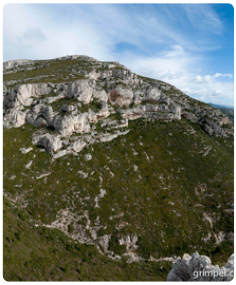
Le Beausset – La Chapelle Du Beausset Vieux Et La Font Des Péres

8 KM / 250M DÉNIVELÉ / 3H40

RDV : Parking du stade du Beausset

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Découvrons à partir du village du Beausset par de petits chemins de campagne la chapelle du Beausset Vieux dominant les vignobles de ce coin de Provence.



Mar. 23 mars **NIVEAU 1** **15 €** /pers

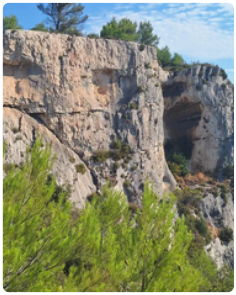
Roquevaire - Le Vallon Des Marseillais

7 KM / 230M DÉNIVELÉ / 3H10

RDV : parking du cimetière au coeur du village

Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Depuis le centre du village, cette sortie nous fait prendre un peu de hauteur et avoir de jolies vues plongeantes sur Roquevaire et Lascours. Bel itinéraire provençal.



Ven. 26 mars **NIVEAU 2** **15 €** /pers

Orgon - Notre Dame De Beauregard Et La Vallée Heureuse

12 KM / 300M DÉNIVELÉ / 4H20

RDV : parking 14 rue Jean Moutte

Départ 09h30 / **Retour** 15h30

Depuis le joli village d'Orgon, nous prendrons un peu de hauteur pour atteindre la chapelle de Notre Dame de Beauregard et s'engager dans ce site insolite de la vallée heureuse. Belle sortie dans ce coin des Alpilles.



Avril 2027



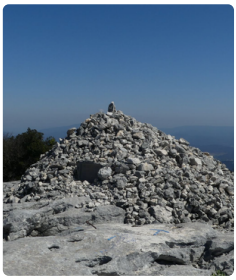
Mar. 06 avril | NIVEAU 1 | 15 € /pers

Six Fours – Sommet Notre Dame Du Mai

8,6 KM / 260M DÉNIVELÉ / 3H45

RDV : Parking du Mac Do de St Cyr / mer co-voiturage de 30 min pour se rendre u départ de la randonnée
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Depuis le haut de la forêt de Janas, nous partons pour faire le sommet de Notre Dame du Mai dominant majestueusement la mer.



Ven. 09 avril | NIVEAU 2 | 15 € /pers

Signes - Plateau De Sioux Et La Pyramide De Cassini

11 KM / 300M DÉNIVELÉ / 4H00

RDV : parking de co-voiturage des platanes - D2 -> 1602 route de Marseille ->environ 20 min pour se rendre au départ de la randonnée
Départ 09h00 / **Retour** 15h30

Ce parcours situé sur l'admirable plateau calcaire de lapiaz nous mène à ce lieu insolite de la pyramide de Cassini !



Mar. 13 avril | NIVEAU 1 | 15 € /pers

Riboux - Le Vallon Enchanteur De Cuques

7,5 KM / 130M DÉNIVELÉ / 3H00

RDV : parking Stèle Charnier de Signes 1944
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Ce parcours insolite permet la découverte de ce vallon de Cuques. Itinéraire enchanteur dans ce font de lit de rivière à sec, tout en sous-bois.



Ven. 16 avril | NIVEAU 3 | 15 € /pers

Aix En Provence – La Croix De Provence De La Sainte Victoire Par La Torque

15 KM / 850M DÉNIVELÉ / 6H40

RDV : parking de l'Origan
Départ 08h30 / **Retour** 16h30

Quoi de plus magique que de faire la croix de Provence ! Un bel itinéraire alpin nécessitant parfois l'aide des mains.



Mai 2027



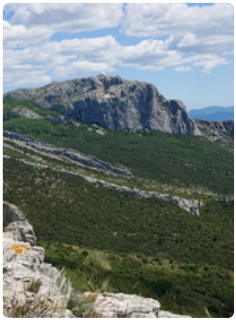
Mar. 04 mai **NIVEAU 1** **15 €** /pers

La Bédoule - Les Petites Et Grandes Rouvieres

9,5 KM / 200M DÉNIVELÉ / 3H50

RDV : parking du cimetière de Roquefort La Bédoule
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Coincé entre la tête du Douard et Le Montounier, ce site viticole ne se voit de nulle part. Un bel itinéraire à l'ombre nous permettra de découvrir ces lieux.



Mar. 11 mai **NIVEAU 1** **15 €** /pers

Plan D'Aups - Col De Bertagne Et Plan Des Vaches

8 KM / 240M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : Parking de la maison de pays du Plan d'Aups
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Prenons un peu de hauteur pour cette belle journée de randonnée dans le massif de La Sainte Baume. Des vues majestueuses s'ouvrent à nous depuis le plan des vaches dominant l'ensemble de la région



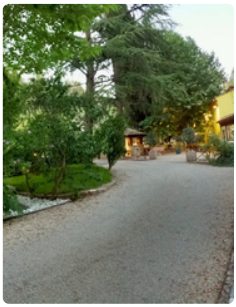
Ven. 14 mai **NIVEAU 2** **15 €** /pers

Sainte Anne D'Evenos - Les Gres Et Le Gros Cerveau

11 KM / 500M DÉNIVELÉ / 4H30

RDV : parking sur la route d'Evenos à Ste Anne d'Evenos
Départ 09h00 / **Retour** 15h30

Depuis le site classé des grès de Ste Anne nous prendrons de la hauteur pour atteindre les crêtes et le fort du Gros Cerveau pour admirer les vues sur la mer.



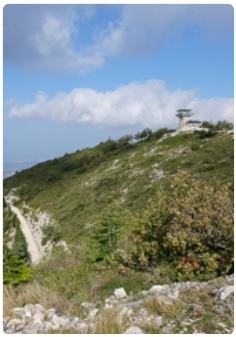
Mar. 18 mai **NIVEAU 1** **15 €** /pers

Saint Zacharie - Moulin De La Sambuc

8 KM / 230M DÉNIVELÉ / 3H30

RDV : parking gratuit de la libération, 1 bd de la libération, St Zacharie
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Après la traversée du village de St Zacharie, nous remontons l'Huveaune pour atteindre le plateau de La Mouère qui domine Notre Dame d'Orgnon avec en point de mire le massif de La Sainte Baume. Belle sortie de saison !



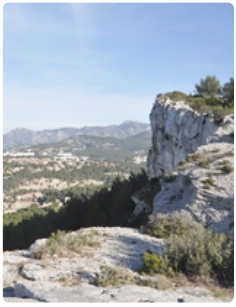
Ven. 21 mai **NIVEAU 2** **15 €** /pers

Mimet - La Tête Du Grand Puëch Et La Montagne Du Baou Trauqua

10 KM / 400M DÉNIVELÉ / 4H00

RDV : parking au pied du village de Mimet, rue de Balotesti
Départ 09h00 / **Retour** 15h30

Depuis le joli village de Minet que nous traverserons, nous irons à la tête du grand Puëch et suivre la ligne de crête du Baou Trauqua. Cet itinéraire dans la partie Est du massif de l'Étoile domine l'ensemble de cette chaine tantôt dans l'étage montagnard et tantôt dans la végétation typique méditerranéenne.



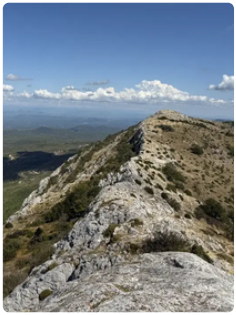
Mar. 25 mai **NIVEAU 1** **15 €** /pers

Cassis - Le Bois De La Marcouline

7 KM / 90M DÉNIVELÉ / 3H00

RDV : avenue des Albizi (D1 parking sous les micocouliers, 100 m après le rond-point de la D559 pour aller à la gare de Cassis).
Départ 09h30 / **Retour** 15h00

Sentier surprenant par son originalité, nous serons à l'ombre pour cette dernière sortie de la saison et découvrir les charmes de cet itinéraire qui nous mène à la découverte de ce lieu atypique de Cassis.



Ven. 28 mai **NIVEAU 3** **15 €** /pers

Plan D'Aups De La Sainte Baume - Le Signal Des Beguines Par Le Pas De L'Aï

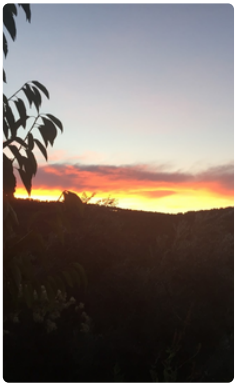
13 KM / 600M DÉNIVELÉ / 5H30

RDV : parking de l'hostellerie de La Sainte Baume
Départ 08h30 / **Retour** 16h30

Partons pour cette dernière sortie de niveau 3 à l'ascension du sommet du massif de la Sainte Baume, le signal des Béguines qui nous fera atteindre ce lieu insolite du pas de l'Aï.



Juin 2027



Mar. 01 juin NIVEAU 1 **15 €** /pers

Clôture Saison à Ceyreste - Coucher De Soleil Au Télégraphe Du Grand Caunet

7 KM / 160M DÉNIVELÉ / 2H50

RDV : parking du Grand Caunet / **Prenez vos lampes frontales !!!**

Départ 18h00

Pour fêter la clôture de fin de saison, cette sortie permet lors de cette petite balade de nous rassembler autour du verre de l'amitié tout en appréciant le coucher de soleil. Ce lieu se prête parfaitement à ce type de rencontre et d'évènement. Alors apportez de quoi partager un pique-nique sorti du sac et profitons de cet instant privilégié d'échanges et de partages.

Infos pratiques

Comment réserver ?

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 Andréa à l'adresse mail : agulotta@es13.com , en cas d'annulation
- Aucun remboursement ne sera effectué, les tarifs étant forfaitaires.
- Le tarif afin de participer à chaque randonnée est de 15€ par randonnée.

INSCRIPTION:

15€

Pour vous inscrire, il vous sera demandé :

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

Inscriptions directement auprès des **pôles ES13**

ou bien sur notre site **www.es13.com**

Trouver le pôle le plus proche de chez vous !

Scannez le **QR code** et venez découvrir nos 17 pôles

Découvrez l'univers ES13 !

L'ES13, expert des loisirs pour les jeunes de 55 ans et plus, vous propose un programme d'ateliers divers pour apprendre, bouger et créer : cours d'informatique, arts plastiques, activités sportives douces, bien-être... **Il y en a pour tous les goûts !**

Sur notre site **es13.com**, découvrez nos sorties à la journée, nos voyages et séjours, nos soirées et événements festifs, notre billetterie spectacles et nos repas loto.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez notre standard au 04 91 04 78 00 ou l'un des pôles seniors ES13. Retrouvez la liste complète de nos pôles sur le site www.es13.com

Voyages & sorties

Billetterie & Spectacles

Soirées & Evènements

LOTO live

Voyages & courts séjours

Partez l'esprit tranquille.

Découvrir ici

SÉJOURS, WEEK-ENDS ET CROISIÈRES, TOUT EST PRÉVU, IL N'Y A PLUS QU'À PROFITER.