

# LOISIRS et SOLIDARITÉ des RETRAITÉS MARSEILLE

(ASSOCIATION LOI 1901)

Monique Teychené – Présidente – 72 Bd Rouvier 13010 Marseille

☎ 06 44 78 54 20

Email : lsrmarseille@laposte.net – Site internet : <http://www.lsrmarseille.fr>



**Bonne Année 2019 à tous.**

## PROGRAMME RANDONNÉES : Janvier – Mars 2019

Afin de faciliter la gestion de l'accompagnement, il est impératif de signaler sa participation par SMS aux animateurs de la journée Rando au moins 24h à l'avance

### Vendredi 4 Janvier 2019: LE PLATEAU DE CADEIRON PAR LES CALANQUES

PORT MIOU – LE TROU DU SOUFFLEUR – PORT PIN – LE PLATEAU DU CADEIRON PAR LE GR  
– LE GOUFFRE DE CADEIRON – LA FONTASSE – DESCENTE PAR LA DFCI

**PR**

Dénivelé : 250m - Distance : 8kms - Durée : 4h

Difficulté: Court Passage T1 à la descente sur Port Pin par un sentier "très fortement fréquenté par les randonneurs et baigneurs l'été" et qui peut rendre les pierres glissantes (difficulté moindre pour ceux utilisant les bâtons). L'allure sera celle de PR.

**RV** : 10h Parking de la calanque de l'Ancienne Carrière de Port Miou à Cassis

Après la "Plage du Bestouan" direction "La Presqu'île" à environ 800m, sur l'avenue du soleil, vous trouverez à un panneau vert vous indiquant que vous rentrez dans la zone du Parc avec un règlement de circulation et stationnement et un panneau "DFCI". Prendre à droite l'Avenue des calanques indiquant qu'il y a une interdiction de circulation à 50m. Puis vous prenez la première rue à gauche "Avenue des calanques" vous indiquant qu'elle est interdite sauf au riverains et direction DFCI!!

Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45), Lucie (06 30 06 77 95)

**Vendredi 11 janvier 2019: LE TAOUME**

LE VALLON ESCAOPRES - LE TAOUME –BAUME SOURNE - VALLON DE PRECATORI –  
VALLON DE PASSETEMPS

- N1** Dénivelé :673 m – Distance : 12kms – Durée : 5/6h suivant le rythme  
**Difficultés** : Quelques passages en T1  
RV : 9h parking à l'entrée de la Treille près du terminus Bus 12S.  
Animateurs : Eric (06 78 10 76 72) et Michel (06 15 99 78 59)

**Vendredi 18 Janvier 2019: GRILLADE A L'ERMITAGE DE ST JEAN DU PUY :**

**« La GALETTE des RANDONNEURS » à partager par Tous**  
**On se regroupe, on s'organise avec 1 galette par voiture !!**

- PR** ➤ **PAR LA ROUTE FORESTIÈRE**  
Dénivelé : 140m - Distance : 5kms - Durée : 4h  
Animatrices : Lucie (06 30 06 77 95) et Eliane (06 70 79 33 45)
- N1** ➤ **LE COL DU GALIBIER,**  
Dénivelé : 150m - Distance: 8kms - Durée: 5h  
Animatrices : Nicolle (06 60 82 45 16) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

**Pour les deux randonnées** : **RV** : 10 Parking « Pas de la Couelle » (au départ de la piste forestière du monument de la légion sur la D12 de St Zacharie à Trets)  
Le retour se fera après les galettes ensemble PR et N1 par la piste forestière avec la PR.

**Vendredi 25 Janvier2019: DEUX RANDONNEES A SAINTE VICTOIRE**

**LES DEUX RANDONNEES MANGENT ENSEMBLES**

⇒ **REFUGE CEZANNE, PLATEAU DE ROQUES HAUTES, PAS DE L'ESCALETTE**

- N1**  
**Passage T1** **Descriptif de la rando** : Pont de l'Anchois (295m), Refuge Cézanne (441m), Plateau des Roques Hautes (526m), Pas de l'Escalette (tracé rouge) (691m), suivant l'heure Prieuré  
Dénivelé : 651m - Distance : 7kms environ–  
Durée : 5h de marche effective (2h30 pour la montée en allure très modérée).  
Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45) et Lucie (06 30 06 77 95)

- N1/T1**  
**Passage T2** ⇒ Même descriptif que la randonnée N1/T1 mais au lieu du « Pas de l'Escalette » la randonnée empruntera un passage T2 avec encordement « Le Pas du Berger », suivant l'heure nous déciderons si nous allons au Prieuré.  
Dénivelé : 651m - Distance : 7kms environ–  
Durée : 5h de marche effective (2h30 pour la montée en allure très modérée).

**Pour cette randonnée N1/T1 : Inscription auprès d'Eric Obligatoire.**  
Animateurs : Eric (06 78 10 76 72) et Michel (06 15 99 78 59)

**Pour les deux randonnées** : **RV** : 9h parking du Pont de l'Anchois (Le parking se trouve sur la route du Tholonet avant le grand parking du Bouquet (à 250 m du virage à 90° situé au pied des lacets de Saint Antonin) Descente pour les deux randonnées, par le même itinéraire qu'à l'aller N1 passage T1 «Pas de l'Escalette ». Bâtons conseillés.

**Jeudi 31 Janvier 2019: *INVITATION A LA GALETTE REPUBLICAINE***  
***DE LSR MARSEILLE A PARTIR DE 14H***  
**AU 109 BD VAUBAN (bus 57 ou 60 arrêt Fort du sanctuaire)**

**Vendredi 1<sup>er</sup> Février 2019: LE PAS DE RICHAUD**

- LE PAS DE RICHAUD PAR LE SENTIER JAUNE (ALLER ET RETOUR) (PR)
- LE PAS DE RICHAUD PAR LE SENTIER JAUNE (ALLER) ET LE SENTIER BLEU (RETOUR) (PR-T1)

**PR** Dénivelé : 300m - Distance : 4kms - Durée : 4 à 5h  
Difficulté (T1) : Le chemin est caillouteux.  
**et** RV : 10h Grilles du Parc des Bruyères (rue des 3 ponts) Bus terminus 17  
**PR/T1** Animatrices : PR/T1 : Nicolle (06 60 82 45 16) et Marie Thé (06 80 90 58 32)  
PR : Eliane (06 70 79 33 45) et Lucie (06 30 06 77 95)

**Séjour raquettes de 3 ou 4 nuitées dans la fourchette du 4 au 8 février 2019**

**Informations ultérieures**

**Lieu et niveaux à préciser lors de la rencontre du 14 décembre à Vauban**

**Vendredi 15 Février 2019: LA PETITE ET LA GRANDE ETOILE PAR LE COL DES OUIDES**

**N1** Dénivelé : 300m - Distance : 10kms - Durée: 4h30  
RV : 9h Regroupement parking derrière la poste de Château Gombert (Bus 5 ou 5T arrêt Palama-Pignot). Départ randonnée parking Palama.  
Animateurs : Michel (06 15 99 78 59) et Eliane (06 70 79 33 45)

**Vendredi 22 Février 2019: BAOU ROND**

**PR** LE MONT DE LUMINY, LE COL DE MORGIOU, LE BAOU ROND  
Dénivelé : 300m - Distance : 9kms - Durée : 4h30  
RV : 10h Parking barrière de Luminy (terminus des bus 21 - 24 et Jet bus)  
Animatrices : Nicolle (06 60 82 45 16) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

**Vendredi 1<sup>er</sup> Mars 2019: AUTOUR DE L'AIGUILLE DE SUGITON**

**N1/T1** MORGIOU (UN COURT PASSAGE T2 AVEC CHAÎNE ET CORDES) – TOUR DE L'AIGUILLE DE SUGITON - CALANQUE DE SUGITON – FALAISE DES TOITS  
**Passage T2** Dénivelé : 460m - Distance : 7kms - Durée : 5h (allure modérée adaptée aux participants)  
Pour cette randonnée N1/T1: Inscription auprès d'Eric **Obligatoire**.  
RV: 9h30 Parking Barrière de Luminy (terminus Bus 21, 24 et JetBus)  
Animateurs : Eric (06 78 10 76 72), Michel (06 15 99 78 59) et Yvette

**Vendredi 8 Mars 2019 : CALANQUE ST JEAN DE DIEU PAR L'ŒIL DE VERRE  
ET LA CHEMINÉE DU DIABLE**

Une des plus belles randonnées des Calanques...

**N2/T2** LUMINY, COL DE SUGITON, CALANQUE ST JEAN DE DIEU, PAS DE L'ŒIL DE VERRE (ENCORDEMENT), VAL VIERGE, CHEMINÉE DU DIABLE (ENCORDEMENT), COL DE LA CANDELLE ET CHEMIN DES TREIZE CONTOURS. (ALTITUDE MAX 420M)  
Dénivelé : positif cumulé 680m - Distance 9 kms - Durée : 6h  
Pour cette randonnée nombre limité (Baudrier) : Inscription auprès d'Eric **Obligatoire**.  
RV : 9h Parking barrière de Luminy (Terminus bus 21,24 et Jetbus)  
Animateurs : Eric (06 78 10 76 72) et Michel (06 15 99 78 59)

**Vendredi 8 Mars 2019**

**AU PIED DU MONT PUGET**

**COL DE SUGITON - LE TRACE BLEU SOUS LE CENTAURE – SENTIER ANNA- LE CENTAURE – CHEMIN SUR LES FALAISES DES TOITS SI TOUT LE MONDE EST EN FORME COL DE SUGITON**

**PR**

Dénivelé : 300m – Distance : 10kms – Durée : 4h

RV : 10 Barrière de Luminy (terminus Bus 21, 24 et Jetbus)

Animatrices : Nicolle (06 60 82 45 16) et Eliane (06 70 79 33 45),

**Vendredi 15 Mars 2019:**

**AUTOUR DE LA TETE DU GRAND PUËCH**

**N1**

Dénivelé : 700m - Distance : 13 kms - Durée : 5h

RV : 9h30 Parking cimetière de Saint Savournin

Animateurs : Michel (06 15 99 78 59) et Yvette (06 32 51 14 95)

**Vendredi 22 Mars 2019:**

**LA PETITE CAMARGUE**

**UNE RANDONNEE DANS UNE ZONE PROTEGEE AU BORD DE L'ETANG DE BERRE**

**PR**

**LA DIGUE - LE LAVOIR DU POLYGONE – VISITE DE ST CHAMAS – HABITATIONS TROGLODYTES – LE PONT DE L'HORLOGE**

Dénivelé : pas de dénivelé - Distance : 9kms - Durée : 4h

RV : 9h30 Pré rassemblement Centrale électrique de St Chamas D 10

Animatrices : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Nicolle (06 60 82 45 16)

**Vendredi 29 Mars 2019:**

**CAP GROS PAR LUMINY**

**SENTIER ANNA – COL RICARD- PUIITS DU CANCEL, VALLON DE L'HERBE – CAP GROS - RETOUR PAR LE CHEMIN DU CENTAURE – COL DE SUGITON**

**N1**

Dénivelé : 560m positif et 560m négatif - Distance : 13,5 kms - Durée : 5h

**Observation** : Pour la descente vers les Devens les bâtons seront les biens venus.

RV : 9h30 Barrière de Luminy (terminus Bus 21, 24 et Jetbus)

Animatrices : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Yvette (06 32 51 14 95)

► **Le 11<sup>IEME</sup> PRINTEMPS DE LA RANDONNEE: Dimanche 7 Avril 2019**

**Organisé par la FSGT13, LSR Marseille, RPMarseille, UTAmitié Nature, LSR Phocéenne**

**Lieu : Sur le site du Parc des Calanques - Départ : Luminy - Randonnée intergénérationnelle**

**Objectifs de la manifestation :**

- Valoriser la pratique de la randonnée associative.
- Sensibilisation et défense de l'environnement. Préservation des espaces naturels.

Quatre parcours, de la PR à la rando sportive permettent aux participants de découvrir toute la beauté et les richesses de ce massif.

Renseignements auprès de Eliane Garau (06 70 79 33 45) et Nicolle Lombino (06 60 82 45 16)

► **« INTER LSR SUD » : du mardi 14 au vendredi 17 Mai 2019**

**Organisé par LSR34 : Rencontre des randonneurs LSR Occitanie/Rhône/Provence**

**Randonnées sur le plateau du Larzac à quelques kms de la Couvertoirades**

**Hébergement** : au domaine de Gaillac 12230 Sauclières situé

**Renseignements auprès de Eliane Garau (06 70 79 33 45) et Nicolle Lombino (06 60 82 45 16)**