



LOISIRS et SOLIDARITE des RETRAITES MARSEILLE

(ASSOCIATION LOI 1901)

Monique Teychené, Présidente, 72 Bd Rouvier 13010 Marseille

☎ 06 44 78 54 20

Email : lsmarseille@laposte.net site: <http://lsmarseille.fr>



PROGRAMME RANDONNÉES : Avril– Juin 2019

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

Vendredi 5 avril 2019:

LE CABANON DES GARDES

LES 2 GROUPES MANGENT ENSEMBLE : Vous apportez vos grillades.....

➤ **ALLER ET RETOUR EN PASSANT PAR LE CABANON DU MARQUIS SUR LA DFCI**

PR

Dénivelé : 80m – Distance : 10kms – Durée : 4h

RV: 10h parking du Grand Caunet. Au col de l'Ange prendre à droite D3 direction Ceyreste

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

➤ **VALLON DE GENDAME, CABANON DES GARDES, CABANON DU MARQUIS, LES DEVENS**

N1

Dénivelé : 400m - Distance : 12 kms - Durée : 5h

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

RV : 9h30 au stade de Ceyreste (suivre le fléchage du camping de Ceyreste)

Animateurs : Nicolle (06 60 82 45 16) et Michel (06 15 99 78 59)

DIMANCHE 7 AVRIL 2019

Le 11^{ème} PRINTEMPS DE LA RANDONNEE:

Randonnée ouverte à tout public : adhérents LSR et non adhérents, retraités et non retraités, jeunes, voisins, amis, famille etc...

Alors faites passer l'information autour de vous !

« Rencontrer, partager, découvrir, préserver ». Telle est l'ambition de la FSGT pour le Printemps de la Randonnée. Organisé par la FSGT13, LSR Marseille, LSR Phocéens 13, RANDO+Marseille, Amitié Nature etc..

A Marseille, cette initiative fédérale annuelle toujours organisée début avril, se déroule au départ du **Parc de Luminy**. Elle a pour cadre le magnifique site des Calanques, et plus particulièrement, le cœur du Parc National

- ⇒ **4 parcours sont proposés** de la rando douce à la rando sportive, permettant aux participants de découvrir toute la beauté et les richesses de ce massif.

Départ et arrivée des parcours en dessous de l'école d'architecture de Luminy

- ✓ **Départ : 8h30** - **Rouge** : 21 kms - dénivelé : 1100m
- ✓ **Départ : 9h** - **Bleu** : 15 kms - dénivelé : 750m
- ✓ **Départ : 9h30** - **Vert** : 11 kms - dénivelé : 550m
- ✓ **Départ : 10h** - **Jaune** : 5,5kms - dénivelé : 220m
 - Atelier découverte des écosystèmes rupestres le matin
 - Ateliers découverte de la flore des Calanques à 10h et à 14h

Vendredi 12 avril 2019: **JAS DE MICEAU OU JAS MIQUEOU**
SOUS LE MT CRUVELIER ET LE BRIGOU – LES AUBER - LE PEY GROS
 Dénivelé : 635m - Distance : 11,5kms - Durée : 5h
N1 **RV : 9h30** Col de l'Ange sur la route de Cuge
 Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45) et Nicolle (06 60 82 45 16)

Vendredi 19 Avril 2019 : **BARRAGE DU BIMONT PAR ROQUES HAUTES**
VALLON DU MARBRE – FORET DE ROQUES HAUTES – BARRAGE DU BIMONT – ROQUES HAUTES – LES ŒUFS DE DINOSAURES – LES HARMELINS
PR Dénivelé: 250m - Distance : 8 kms - Durée: 4h
RV : 10h Parking de l'Aurigon Domaine de Roques Hautes (Parking du fond).
La petite route qui mène au parking se trouve 400 mètres sur la gauche, après le carrefour de la route venant de Beaucueil et de celle qui vient du Tholonet, D17 en allant direction de Saint-Antonin sur Bayon
 Animatrices : Lucie (06 30 06 77 95) et Nicolle (06 60 82 45 16)

Vendredi 26 Avril 2019 : **LES PENITENTS DES MEES**
N1 **LES INFORMATIONS POUR CETTE RANDONNEE, PROGRAMMEE LORS DE NOTRE RENCONTRE A VAUBAN AU MOIS DE DECEMBRE, SERONT DONNEES APRES REPERAGE PAR LES ANIMATEURS**
 Animateurs : Michel (06 15 99 78 59) et Yvette (06 32 51 14 95)

Vendredi 3 Mai 2019 : **ARCHE DE CASTELVIEIL**
DESCRIPTIF DE LA RANDONNEE :

- **EN RANDONNEE :** Du col de la Gardiole à la Calanque D'En Vau
- **RANDONNEE VERTIGE (SUR 800M) :** La Vire du grand rappel jusqu'au plateau de Castelvieil
- **EN RANDONNEE :** Sur le plateau de Castelvieil jusqu'à l'Arche de Castelvieil – Traversée du Plateau Castelvieil
- **EN RAPPEL :** descente du grand rappel (20 m) et des petites escalades (20m) vers la Brèche de Castelvieil
- **RETOUR A EN VAU ET COL DE LA GARDIOLE.**

- Dénivelé : Randonnée : 375 – Randonnée Vertige : 280m
 - Distance : 10 kms - Durée : Eric et Michel prendront le temps nécessaire pour assurer la rando
 - **RV : 9h** Col de la Gardiole
 - Animateurs : Eric (06 78 10 76 72) et Michel (06 15 99 78 59)

N1/T2

- RECOMMANDATIONS :

- Randonnée avec effectif limité à 6 participants (si plus de 6 inscrits une autre date en semaine vous sera proposée)
- Assurance sur main courante avec baudriers et rappels assurés depuis le haut...vous aurez l'impression d'être en rappel mais sans l'être vraiment.
- Assurance ou licence obligatoire
- **Inscription obligatoire** auprès d'Eric (06 78 10 76 72)
- Ne pas oublier lampe frontale car l'assurance prend du temps

Vendredi 3 mai 2019:

LE RELAIS DE CHASSE DE CABAN

PLATEAU DE LA NEGRE – JAS DE LOUISON – CABAN – « LA BORDILLE ».

PR

Dénivelé : 300 m - Distance: 12,5 kms - Durée: 4h30

RV : 9h30 Pré rassemblement au Parking de la Poste de Château Gombert (Bus 5 et 5T arrêt Palama/Pignol). Prévenir de son arrivée en bus afin d'avoir suffisamment de places dans les voitures, le parking du départ de la randonnée est à 2kms de la Poste.

Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45), Mireille et Marie Thé (06 80 90 58 32)

MERCREDI 8 MAI 2019 DE 10H A 17H

2^{IEME} FESTI'SPORT FSGT 13

Le comité FSGT 13 (avec la présence de LSR Marseille) organise un grand rassemblement omnisport, ouvert à tous et gratuit, qui se tiendra à la Plaine des sports de Châteauneuf les Martigues

Journée de découverte, d'initiation en famille, de participation, de démonstration

Cette journée rassemblera des participants de tout âge, au travers de différentes animations comme l'initiation en famille sur 30 ateliers d'activités, la découverte de nouvelles disciplines comme le double dutch (double cordes) et le Walking foot (football en marchant).

Information auprès d'Eliane (06 70 79 33 45) et Lucie (06 30 06 77 95)

Vendredi 10 Mai 2019:

2 RANDONNEES DANS LE MASSIF ST VICTOIRE

➤ **REFUGE CEZANNE**

OPPIDUM D'UNTINOS – L'ORATOIRE DE L'AMITIE – REFUGE CEZANNE

Difficultés : .Prudence au retour le long de la D17

PR/T1

Dénivelé : 300 m - Distance : 8 kms - Durée : 4h30

Animatrices : Yvette (06 32 51 14 95) et (Eliane (06 70 79 33 45)

➤ **EPERON DE LA VIERGE PAR LE PAS DU CLAPIER**

LA MARBRIERE – LE PAS DU CLAPIER – LE PIED DE L'EPERON DE LA VIERGE ET DU BAU DE VESPRES (REFUGE BAUDINO ET GRILLADES POSSIBLES) – RETOUR PARKING

N2/T1

Dénivelé : 620m - Distance : 7,6 kms - Durée : 5h

Difficulté : N2 dû à la pente. Bâtons obligatoires

⇒ **Inscription obligatoire** auprès d'Eric (06 78 10 76 72)

Animateurs : Michel (06 15 99 78 59) et Eric (06 78 10 76 72)

RV POUR LES DEUX RANDONNEES :

RV : 9h Parking de la Maison Ste Victoire Ecomusée à St Antonin sur Bayon. (D17 entre le Tholonet et Puyloubier : Route Cézanne)

Vendredi 17 Mai 2019:

SEJOUR « INTER LSR 34 SUD » LARZAC

Vendredi 24 Mai 2019 : LA TRAVERSEE DES CALANQUES EN 2 VENDREDIS
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE AUPRES D'ERIC



1^{IER} TRONÇON :

DE CALLELONGUE A LA BARRIERE DE LUMINY -

N2/T1

Dénivelé positif cumulé : 956 m - Dénivelé négatif cumulé : 808 m

Distance 12 kms - Durée : suivant le rythme

RV : 8h à Callelongue (Une organisation sera mise en place pour accès au RV)

Animateurs : Michel (06 15 99 78 59), Yvette (06 32 51 14 95) et Eric (06 78 10 76 72)



BALCON DE SORMIOU

**SOMMET DES ESCAMPONS – MONT DE LUMINY – COL DE MORGIOU – LE BAOU ROND – LE
BALCON DE SORMIOU – LES ESCAMPONS PAR LE GR – VALLONS DES TROIS CONFRONTS**

N1

Dénivelé: 400 m - Distance: 9 kms - Durée probable : 5h

RV: 9h30 Parking du complexe sportif de Luminy (Sur l'avenue de Luminy prendre au premier rond point (Bus 21 ou 24 arrêt Luminy Stade)

Animateurs : Lucie (06 30 06 77 95) et Eliane (06 70 79 33 45)

Vendredi 31 Mai 2019 : LA TRAVERSEE DES CALANQUES EN 2 VENDREDIS
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE AUPRES D'ERIC



2^{IEME} TRONÇON :

DE LA BARRIERE DE LUMINY A CASSIS

N2/T1

Dénivelé positif cumulé : 1017 m - Dénivelé négatif cumulé : 1023 m

Distance 14,6 kms - Durée : suivant le rythme

RV : 8h Barrière de Luminy (**Une organisation sera mise en place pour le retour**)

Animateurs : Michel (06 15 99 78 59), Yvette (06 32 51 14 95) et Eric (06 78 10 76 72)



L'AIRE DE LA MOURE

JAS DES FABRES – AIRE DE LA MOURE

PR

Dénivelé : 400m – Distance : 11,5kms – Durée : 5h

RV: 9h30 Parking terminus du bus 142 à la Fève (départ Métro la Rose)

Animateurs : Eliane (06 70 79 33 45), Mireille et Colette

Vendredi 7 Juin 2019: LES GORGES DU REGALON

Les Gorges de Régalon sont situées au Sud du petit Luberon, à l'extrémité Est de la commune de Cheval Blanc (84460), en bordure de Mérindol.

Dénivelé : 300m - Distance : 9kms - Durée : 5h

PR/T1

RV : 9h30 pour ceux qui remplissent les voitures au départ de Marseille

Accès : en voiture, autoroute A7 sortie 26 Senas, (D7N) après Sénas direction Mallemort (D23), Traverser Mallemort continuer D23E et sortie Mallemort D32 Traverser Mérindol sortie prendre D973 et à droite « Chemin de Riouffret » « Gorges du Régalon ». Petit parking avant l'entrée des gorges.

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

Vendredi 14 Juin 2019 : DE LA BRASQUE AU 3 CHENES PAR LA GROTTA AUX OEUFS

N1

Dénivelé : 400m - Distance : 10kms - Durée : 4h30

RV : 9h Parking la Brasque au Plan d'Aups

On peut accéder au Plan d'Aups en passant par Gémenos.

Animateurs : Yvette (06 32 51 14 95) et Eric (06 78 10 76 72)

SEJOUR RANDONNEES MONTAGNE

➤ **Du 7 au 14 septembre 2019:** CHAMONIX (Voir document Annexe)