



LOISIRS et SOLIDARITE des RETRAITES MARSEILLE

(Association Loi 1901)

Jocelyn JAUFFRET Président

La Valentelle 3 - 95, Traverse de la Montre - 13011 Marseille

Tel. 07 87 12 62 06 - Courriel : lsrmarseille@laposte.net - Site internet : <http://lsrmarseille.fr>



**L'ensemble des animateurs vous souhaitent
une excellente année 2021**

PROGRAMME RANDONNÉES : JANVIER – MARS 2021

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. En fonction du nombre de participants nous adapterons les normes sanitaires. Pour toutes les randonnées « bâtons de rando » et lampes frontales sont nécessaires.

Cette année encore, la situation sanitaire ne nous permet pas d'organiser la traditionnelle randonnée de rentrée. Ce programme randonnée a été réalisé en « télétravail » par la commission sportive car la période confinement, nous a éloignés géographiquement les uns des autres.

Ce programme pourra donc être réajusté en fonction des différentes situations du moment.

Nous avons prévu un renforcement d'animateurs sur certaines randonnées qui nous permettra de marcher en équipe plus réduite sur la même randonnée en fonction des normes sanitaires gouvernementales.

VENDREDI 15 JANVIER 2021: LE BAOU ROND

(N1 :SOMMET DES ESCAMONS) – MONT DE LUMINY – COL DE MORGIOU – LE BAOU ROND
–LES ESCAMONS PAR LE GR – VALLONS DES TROIS CONFRONTS

PR : Dénivelé : 300m - Distance : 9kms - Durée : 4h30

N1 : Dénivelé : 400m - Distance : 10kms - Durée : 5h

RV pour les 2 niveaux : 9h30 Parking Ecole de Commerce de Luminy (terminus des bus 21 - 24 et Jet bus)

PR et N1

Animatrices :

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

N1 : Nicolle (06 60 82 45 16) et Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 22 JANVIER 2021 : GARLABAN PAR LESENTIER DU SCOLOPENDRE

VALLON DE FONT DE MAI – PUIITS DE LA FEMME SANS TETE - SENTIER DU SCOLOPENDRE –
LE DRAIOULET - COL DU GARLABAN

N1

Dénivelé: 550 m - Distance 12 kms - Durée : 5h

RV : 9h Parking du Font de Mai sur la route D44 d' Aubagne à Eoures

Animateurs :

Eliane (06 70 79 33 45), Michel (06 15 99 78 59), Nicolle (06 60 82 45 16) et Nicole (06 67 74 22 31)

Séjour raquettes du 24 ou 25 janvier au 30 janvier 2020 à Chamonix :
Suivant les directives sanitaires Gouvernementales et
fonctionnement du Chalet Pierre Semard
Annulé

VENDREDI 29 JANVIER 2021: AU PIED DU MONT PUGET

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 : 200m – Distance : 12kms – Durée : 4h30

RV : 9h30 Barrière de Luminy (Bus des lignes B1, 21jet ou 24)

Animatrices : Nicolle (06 60 82 45 16), Nicole (06 67 74 22 31) et Eliane (06 70 79 33 45)

VENDREDI 5 FÉVRIER 2021 : LA COURONNE CHARLEMAGNE

LE BAOU DE LA SAOUE, LA GROTTTE DES ESPAGNOLS, LE BELVEDERE DES CALANQUES

N1

Dénivelé : Dénivelé : 350m - Distance - 12kms - Durée : 5h

RV : 9h30 Parking du Pas de Belle-fille (Rond Point sur la route D559 Cassis à la Ciotat.)

Animateurs : Michel (06 15 99 78 59), Marie Thé (06 80 90 58 32), Nicolle (06 60 82 45 16),
Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 12 FEVRIER 2021 : 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 142/143 à la Fève (départ Métro la Rose)

Animateurs : Nicolle (06 60 82 45 16), Michel (06 15 99 78 59), Marie Thé (06 80 90 58 32) et
Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 19 FEVRIER 2021 : LA CHAPELLE ST ANDRE - LA FORET DE FONT BLANCHE

LE MONTOUNIER – LA CHAPELLE DE ST ANDRE – LA FORET DE FONT BLANCHE

N1

Dénivelé : : 468m - Distance : 12kms - Durée : 5h30

RV : 9h30 Parking du grand Caunet

Animateurs : Nicolle (06 60 82 45 16), Michel (06 15 99 78 59), Marie Thé (06 80 90 58 32) et
Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 26 FEVRIER 2021: LE RELAIS DE CHASSE DE CABAN

PLATEAU DE LA NEGRE – JAS DE LOUISON – CABAN

PR

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

RV: 9h30 Pré rassemblement au Parking de la Poste de Château Gombert (Bus 5 et 5T arrêt
Palama/Pignol). Le parking du départ de la randonnée est à 1km de là.

Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45), Nicolle (06 60 82 45 16), Marie Thé (06 80 90 58 32) et
Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 5 MARS 2021 : LA BATTERIE HAUTE DE NIOLON

SENTIER DU PRESIDENT – VALLON DES FONTETES – FORT DE FIGUEROLLES – LA VESSE –
LE FORT DE NIOLON HAUT – PLATEAU DU MEDECIN

PR

Dénivelé : 200m - Distance: 12kms - Durée: 5h

Animatrices : Nicole (06 67 74 22 31), Nicolle (06 60 82 45 16), Marie Thé (06 80 90 58 32) et Eliane (06 70 79 33 45)

VENDREDI 12 MARS 2021 : LA CHAPELLE DE VALVEINE

2 RANDONNEES : N1/T1 et PR : MEME RV, REPAS et RETOUR ENSEMBLE

PR

- **LA CHAPELLE DE VALVEINE PAR LE VALLON DE L'ESPAGNOL - LE CLOS DE BARRY - LA JOLIE**

Dénivelé : 340m - Distance: 14kms - Durée: 6h

Accompagnatrices : Eliane et Lucie

N1/T1

- **LA CHAPELLE DE VALVEINE PAR LE MT RICHARDAN – BAUCOU – LE PERDU – MT OLYMPE – LA JOLIE**

Dénivelé : 600m – Distance 14kms – Durée : 6h

Les difficultés T1 proviennent : Sentier qui se perd par endroit et pente marquée avant le sommet.

Itinéraire de formation/perfectionnement pour les accompagnatrices présentes.

Accompagnatrices : Nicole, Nicolle, Marie Thé et Yvette.

Supervision : Michel, Éric.

- **RV pour les 2 randonnées**: 9h Le départ se fait à partir d'une aire de parking situé 500 m après la petite zone commerciale de la Foux. Direction Brignoles après Saint-Zacharie en venant de **Marseille**. Un petit kilomètre après se trouve la zone commerciale sur la gauche dans un virage à droite. Emprunter la piste jusqu'au parking.

- **Tous les animateurs sont présents pour mener ces 2 randonnées**

VENDREDI 19 MARS 2021 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), Nicole (06 67 74 22 31), Michel (06 15 99 78 59)

VENDREDI 26 MARS 2021 : LE GARLABAN PAR LE VALLON DE PASSETEMPS

COL D'AUBIGNANE – VALLON DE PASSETEMPS – PUIITS DU MURIER – COL DU GARLABAN

N1/T1

Dénivelé cumulé : 710m - Distance: 13,5kms - Durée: 6h

RV : 9h Parking du puits de Raimu (Prendre la traverse du Ruissatel avec le fléchage « Auberge de la Ferme » aller jusqu'au bout de cette traverse. La traverse est juste à côté du parking du Fond de Mai, à droite en arrivant d'Aubagne sur la route « Aubagne-Eoures »)

Difficultés : un passage T1

Animatrices : Nicole (06 67 74 22 31), Michel (06 15 99 78 59), Marie Thé (06 80 90 58 32) et Yvette (06 32 51 14 95)