



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>



PROGRAMME RANDOS Post Confinement : Mai – Juin 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**.

Ce programme randonnée a été réalisé en « télétravail » par la commission sportive et pourra 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 de 6 personnes puis de 10 personnes après le 19 mai 2021 en fonction des normes sanitaires gouvernementales.

VENDREDI 7 MAI 2021: SOURCES DE L'HUVEAUNE AU DÉPART DE LA STE BAUME

➤ INSCRIPTION AUPRES D'ERIC : 06 78 10 76 72

Une belle découverte, instructive et surprenante

VALLON DE LA CASTELETTE PAR GR9 - SOURCES DE L'HUVEAUNE - GROTTES DE LA CASTELETTE – LA CAYRE ET RETOUR AU PARKING DFCI DES BEGUINES

PR

Distance : 10 km - Dénivelé : 440 m – Durée : 4h30

Bâtons de randonnée fortement conseillés

Animateurs : l'ensemble des animateurs présents

RV à 9h30 Sur le parking juste après celui des « 3 Chênes » (après le Plan d'Aups et l'Hôtellerie)

Au « parking des 3 Chênes », tourner à gauche en direction de Nans Les Pins, le parking est 200m plus loin, sur la droite : chemin « Les Béguines ».

VENDREDI 14 MAI 2021: 2 RANDONNÉES DANS LE MASSIF ST VICTOIRE :

➤ BARRAGE DE BIMONT PAR REFUGE CEZANNE

LES HARMELINS – ROQUES HAUTE – LE BARRAGE

PR

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

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

➤ **LE PRIEURE ET LE GARAGAI**

PLAN D'EN CHOIS (295M) – PAS DU BERGER (ASSURAGE) – PAS DU MOINE – CRETE – PRIEURE ET BRECHE DES MOINES (888M) – (EN OPTION CROIX DE PROVENCE 946M – GARAGAI 900M) – RETOUR PRIEURE – DESCENTE PAR LA CRETE ET LE PAS DE L'ESCALETTE.

N1/T1 **Dénivelé :** 651m (710m avec l'option) - Distance : environ 7kms (+ 1km avec option)
Durée : 5h à 6h de marche effective à allure modérée

Difficulté : N1/T1 avec un passage T2. Garagai plus de 70m de dénivelé. **Bâtons obligatoires**

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

Animateurs : Eric (06 78 10 76 72), Michel (06 15 99 78 59) et Marie Thé (06 80 90 58 32)
 (Nicolle et Nicole)

POUR LES DEUX RANDONNEES : RV : 9h Parking du Plan de l'En Choix (D17 entre le Tholonet et Puylobier.) avant le premier virage gauche à 90° (Route Cézanne)

VENDREDI 21 MAI 2021 : LE PARC DE PICHAURIS

RUINE DU CHATEAU DE NERS – LES GRANDS CHENES – PLAINE DE LA GRIVE – PUIITS DE L'AROUMI – LES FUMADES

N1 **Dénivelé :** 450m - Distance : 12 kms - Durée : 5h
RV : 9h30 Parking du Parc de Pichauris au niveau de l'Auberge de Pichauris
Animateurs : Nicole (06 67 74 22 31) et Marie Thé (06 80 90 58 32) - (Eliane et Lucie),

VENDREDI 28 MAI 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
Difficultés : un passage T1 - **Bâtons obligatoires**
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 »)
Animatrices : Marie Thé (06 80 90 58 32), Nicolle (06 60 82 45 16) et Nicole

VENDREDI 4 JUIN 2021 : DEUX RANDONNÉES A LA BERGERIE DE TUNY

LES DEUX RANDONNEES MANGENT ENSEMBLES

➤ **LA BERGERIE DE TUNY PAR LE VALLON ST CLAIR**

N1 **LA VALLON ST CLAIR - RETOUR PAR LA CHAPELLE ST CLAIR**

Dénivelé : 400m - Distance : 10kms - Durée : 5h
Animateurs: Eliane (06 70 79 33 45) et Eric

➤ **LA BERGERIE DE TUNY PAR LE VALLON DES SEIGNORS**

N1/T1 **ANCIEN CHATEAU DE ST JEAN - VALLON DES SEIGNORS – GORGE DU RENARD – LA TARGETTE – COL DES SEIGNORS – BERGERIE DE TUNY – VALLON ST CLAIR**

Dénivelé : 610m – Distance : 13,5kms – Durée : 6h
Animatrices : Nicolle (06 60 82 45 16), Nicole (06 67 74 22 31) et Yvette
 Pour cette randonnée le port de vêtements couvrants est conseillé (beaucoup d'épineux)

Bâtons obligatoires

POUR LES DEUX RANDONNEES : RV : 9h Parking du prieuré St Jean de Garguier

A partir de Gémenos, D396 direction Saint-Pierre-les-Aubagne, tourner à droite prendre la D430 pour arriver à la chapelle

VENDREDI 11 JUIIN 2021 : SAINT-PROBACE - GORGES DU CARAMY À TOURVES

**LE MOULIN DE CARAMY – SENTIERS DES ORATOIRES – CHAPELLE DE ST PROBACE –
PROBACE – CARREFOUR DES 3 CHENES – GORGES DU CARAMY – LES RIMBERT**

PR

Dénivelé : 266m – Distance : 8,5kms – Durée : 4h

Prévoyez une petite serviette pour s'essuyer les pieds (Le Caramy est une rivière)

RV : 10h Parking à l'entrée des Gorges du Caramy sur la commune de Tourves (83), en direction du stade dans le centre ville, puis suivre Roquette/Caramy.

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

SEJOUR RANDONNEES A CHAMONIX DU 19 AU 25 JUIIN 2021 (COMPLET)