



## 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 RANDONNÉES : SEPTEMBRE – DECEMBRE 2020

**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, la situation sanitaire ne nous a pas permis d'organiser la traditionnelle randonnée de rentrée « La Louissette ». Mais nous la retrouverons l'année prochaine !!

Ce programme randonnée a été réalisé en « télétravail » par la commission sportive car la période estivale, qui a suivi le 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.

#### VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2020: LE CLOS DE BARRY

LE CLOS DE BARRY « LA JOLIE » PAR LE VALLON DE L'ESPAGNOL

**Dénivelé :** 340m - **Distance :** 14kms - **Durée :** 5h30

**PR**

**RV :** 9h30 Zone Artisanale de St Zacharie : elle se trouve à la sortie de St Zacharie. D560

Parking au départ du GR derrière les Ambulance SOS" avant le restaurant "Baguette d'Asie"

**Animatrices :** Eliane (06 70 79 33 45), Lucie (06 30 06 77 95), Marie Thé (06 80 90 58 32) et Nicolle (06 60 82 45 16),

**VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020 : CALANQUE DE MEJEAN PAR LA BATTERIE HAUTE DE NIOLON**

NIOLON – LA PASSERELLE – BATTERIE HAUTE DE NIOLON – VALLON DU JONQUIE  
– VALLON DE L'EREVINE – POINT 139 – CAP MEJEAN – LE MOULON - NIOLON

**N1**

**Dénivelé** : 419 m - Distance: 10 kms - Durée: 5h

**Difficultés** : 3 passages T1 avec roches ou pentus

**RV** : 9h30 Parking situé avant le pont de l'entrée de Niolon.

**Animateurs** : Michel (06 15 99 78 59) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

**Samedi 19 septembre 2020 : 9<sup>ème</sup> Edition « Les Voiles de la Paix en Méditerranée »**

La journée Internationale de la Paix de l'ONU est un cadre unique pour porter haut en couleurs les valeurs de la culture de la Paix et de la non violence. La Paix n'est pas un rêve.

Pour lutter contre les fléaux de la guerre, du terrorisme, de la haine de l'autre et promouvoir la culture de paix dans le monde, le « Collectif de la Marche et des Voiles de la Paix » et ses partenaires actifs, organisent une journée sous le signe de la solidarité et de la fraternité.

**Jeudi 24 septembre 2020 : 15<sup>ème</sup> « Fête des retraités-es. » à Fabrégoules**

L'occasion de mêler Fête, Musique et Luttes revendicatives concernant la situation sociale et économique des retraités. Organisée au Parc de FABREGOULES Septèmes-les-Vallons. (N'oubliez pas vos vignettes)

**VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2020: AUTOUR DU VALLON DU PAS DE L'ETROIT A MEYRARGUES**

CHAPELLE MERE DE DIEU – « LOU POUS DE FOUQUET » - VALLON DU PAS DE L'ETROIT – SOUS LE COLLET REDON – LE VALLON

**PR**

**Dénivelé** : 284m - Distance : 10 kms - Durée : 4h30

**RV** : 9h30 Parking sud du cimetière de Meyrargues

**Animatrices** : Michel (06 15 99 78 59), Nicolle (06 60 82 45 16) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

**VENDREDI 2 OCTOBRE 2020 : SUR LES TRACES DE MANON DES SOURCES – MEMORIAL DE SIGNES**

**Dénivelé** : 570 m - Distance : 11 kms - Durée: 5h

**N1**

**RV** : 9h30 Départ de la randonnée sur la D2 entre **Signes et Cuges Les Pins**. Se garer après le nouveau rond-point sur la première route à droite qui mène à la carrière de "Lafarge

Point GPS : **43°16'32.0"N 5°48'14.0"E** : ou : <https://goo.gl/maps/yJgyvSJNoVaBGAHf6>

**Animateurs** : Michel (06 15 99 78 59), Nicolle (06 60 82 45 16) et Nicole (06 67 74 22 31),

**Dimanche 4 Octobre 2020: RALLYE PEDESTRE ET CULTUREL ORGANISE PAR LA FSGT13 A MEYRARGUES**

Chaque année, la convivialité est au rendez-vous de ce rallye pédestre culturel interclubs.

## Bonne humeur garantie!

Accessible à tous, **en famille, avec les enfants ou entre amis** cette rencontre rando-culture permet de mieux connaître une région, avec un parcours de moins de 10 kms dans la journée, des balises à trouver sur le terrain et un QCM (questionnaire à choix multiple) culturel, toujours en rapport avec la zone traversée

**Retenez cette date sur vos calendriers :**

**Vous aimez la nature, la randonnée, les questions culturelles faciles, vous adorez la convivialité : alors vous aimerez le rallye pédestre culturel FSGT.**

### *Prévision du programme de la journée donné ultérieurement*

Les équipes s'affrontent sur la découverte de l'environnement, les paysages et l'histoire de la région. Les concurrents doivent répondre à de nombreuses questions concoctées par Michel et Robert. Celles-ci permettent de découvrir des indices ou de gagner des points en faisant appel à des connaissances liées à l'histoire, la flore, l'environnement.

#### Quelques conseils généraux :

Prévoir des chaussures adaptées (rando, basket, éviter les chaussures de ville ou les nu-pieds), de quoi se protéger du soleil (casquette, lunettes, crème solaire), le casse-croûte de midi, une provision d'eau (gourde ou bouteille plastique) ainsi **que de quoi écrire**. Une carte du secteur et de la documentation sur la région sont des atouts pour répondre au questionnaire.

**Pour les participants LSR Marseille nous organiserons un « Tous ensemble » pour la participation et le covoiturage. S'inscrire mi-septembre auprès d'Eliane (06 70 79 33 45)**

#### **VENDREDI 9 OCTOBRE 2020 : BARRAGE DU BIMONT PAR ROQUES HAUTES**

VALLON DU MARBRE – FORET DE ROQUE HAUTES – BARRAGE BIMONT – ROQUES HAUTES – LES ŒUFS DE DINOSAURES – LES HARMELINS

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

**RV :** 10h Parking de l'Aurigon (Parking du fond)

**PR**

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

**Animateurs :** Nicolle (06 60 82 45 16), Lucie (06 30 06 77 95) et Michel (06 15 99 78 59)

#### **VENDREDI 16 OCTOBRE 2020 : LE TAOUME PAR LE VALLON DES ESCAOPRES**

TRAVERSEE DE LA TREILLE – CITERNE POINT 358 – VALLON DES ESCAOPRES – BAUME SOURNE- VALLON DU PRECATORI – VALLON DE PASSE TEMPS

**N1**

**Dénivelé :** 673m - **Distance:** 12kms - **Durée:** 5h30

**RV :** 9h30 Parking face au cimetière de La Treille

Facultatif : Bus 12S départ du métro Timone voir horaire RTM pour l'aller et le retour

**Animatrices :** Nicolle (06 60 82 45 16), Michel (06 15 99 78 59)

#### **VENDREDI 23 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE 2020 : SÉJOUR RANDONNÉES MADERE**

L'ensemble des animateurs randonnées étant absents, nous ne pouvons pas programmer une rando ;

#### **VENDREDI 6 NOVEMBRE 2020: 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 13 NOVEMBRE 2020 : CHATAIGNES À L'ERMITAGE DE ST JEAN DU PUY**

- **PAR LA ROUTE FORESTIERE**
- PR** **Dénivelé** : 140m - Distance : 5kms - Durée : 4h  
**Animatrices** : Lucie (06 30 06 77 95) et Eliane (06 70 79 33 45)

- **LE COL DU GALIBIER,**
- N1** **Dénivelé** : 150m - Distance: 8kms - Durée: 5h  
**Animatrices** : Nicole (06 67 74 22 31) et Nicolle (06 60 82 45 16)

**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 ensemble PR et N1.

**VENDREDI 20 NOVEMBRE 2020 : LE GARLABAN PAR LE VALLON DE PASSETEMPS**

COL D'AUBIGNANE – VALLON DE PASSETEMPS – PUIS 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 »)  
**Animatrices** : Nicole (06 67 74 22 31), Michel (06 15 99 78 59) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

**VENDREDI 27 NOVEMBRE 2020: 2 OU 3 RANDONNEES N1 ET N2/T2 : LE MONT PUGET**

➤ **Pour les 3 randonnées : RV 9h Parking Col de la Gineste**

➤ **LE MONT PAR LE COL DE LA GINESTE**

- N1** **COL DE LA GINESTE- COL RICARD – PUIS DE CANCEL – VALLON DE L'HERBE – LE MONT PUGET**

**Dénivelé** : 680m – Distance : 9,5kms – Durée : 5h  
**Animatrices** : Lucie (06 30 06 77 95) et Eliane (06 70 79 33 45)

➤ **LE MONT PUGET PAR LE COL DE LA GINESTE – CAP GROS**

COL DE LA GINESTE- COL RICARD – PUIS DE CANCEL – VALLON DE L'HERBE – LE MONT PUGET - CAP GROS

- N1/T1** **Dénivelé** : 760m – Distance : 10kms – Durée : 5h30  
**Animatrices** : Yvette (06 32 51 14 95) , Marie Thé Marie Thé (06 80 90 58 32) et Nicole (06 67 74 22 31)

➤ **LE MONT PUGET PAR LE COL DE LA GINESTE – CAP GROS PAR L'AIGUILLE VILLEMIN**

COL DE LA GINESTE- COL RICARD – AIGUILLE VILLEMIN – LE MONT PUGET - CAP GROS

- N2/T2** **Dénivelé** : 760m – Distance : 10 kms – Durée : 6h  
**Difficultés** : T2 : Deux pentes sévères et un peu de « gaz » nous dit Eric

**obligatoire** . **Assurance ou licence et Inscriptions à partir du 10 Novembre auprès d'Eric (06 78 10 76 72)**

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

**VENDREDI 4 DECEMBRE 2020 : LE JAS DE LA BADOQUE**

LES BELLONS – SOUS TETE RONDE – LA GARETTE - LE JAS DE LA BADOQUE –  
VALLON DE PASSE TEMPS

**PR**      **Dénivelé** : 414m – Distance : 9 kms – Durée : 4h30  
**RV** : 9h30 Parking face au cimetière de La Treille  
**Animateurs** : Michel (06 15 99 78 59) et Yvette (06 32 51 14 95)

**VENDREDI 11 DECEMBRE 2020: JOURNEE SPECIALE : RENCONTRE RANDONNEES A VAUBAN**

Comme les années antérieures, LSR Marseille, avec sa commission « Activités Sportives », souhaite établir pour 2020 un programme d'activités randonnées correspondant aux attentes et aux envies des adhérents...du maximum d'adhérents.

Une journée de rencontre, **ouverte à tous les adhérents LSR (Marseille, Aubagne et Gardanne)** avec projection de films, montage photos de l'année 2019, élaboration de nos projets de randonnées 2020 à partir des attentes, idées et suggestions de chacun.

Un repas fraternel style « Auberge espagnole » sera pris ensemble : Chacun apporte un plat.

On partage et on échange (penser à vous munir de vos assiettes, fourchettes et couteaux)

**Réservez cette journée importante et venez nombreuses – nombreux**

**RV** : à partir de 9h à la maison du peuple 109 Bd Vauban 13006 Marseille (Bus 57 et 60, Arrêt : Fort du Sanctuaire). Fin de la journée vers 17h. Pensez à annoncer votre participation. Merci !

**VENDREDI 18 DECEMBRE 2020: ATOUR 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)

***A TOUS,***

***BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE***