



## 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 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. Pour toutes les randonnées « Bâtons de rando » et lampes frontales sont nécessaires**

Ce programme pourra être réajusté en fonction de l'évolution de la situation sanitaire du moment.

#### SEJOUR VALGAUDEMAR du 31 Août au 5 Septembre 2021

Randonnées en étoile - N2/ T1 à T2

Hébergement au Chalet - Hôtel de Gioberney (05800 La Chapelle-en-Valgaudemar )

dans le cirque Glaciaire de Rouies. (Séjour complet)

#### VENDREDI 17 SEPTEMBRE 2021: « LA LOUISETTE » A SIMIANE - COLLONGUE

*Rassemblement de la rentrée pour notre traditionnelle « Louisette ».*

***Journée détente pour tous: marcheurs et non marcheurs.***

La randonnée du bord de mer ne pouvant plus être pratiquée à St Cyr, la commission randonnée vous propose un changement de site tout en gardant l'esprit de « La Louisette. »

**Pour les marcheurs** : RV : 9h Parking Pilon du Roi au Centre aéré des Marres à Simiane sur la route des Putis. (<https://maps.app.goo.gl/PZxzu39Egoz2NtQE9>)

**Accompagnateurs:** Michel (06 15 99 78 59 et Marie Thé (06 80 90 58 22)

**Pour les non marcheurs** : RV : 11h Parking Pilon du Roi au Centre aéré des Marres à Simiane sur la route des Putis. (<https://maps.app.goo.gl/PZxzu39Egoz2NtQE9>)

***Apéritif offert par l'association pour cette reprise d'activité, penser à apporter votre jeu de pétanque.***

**VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2021 : 2 RANDONNÉES PR ET N2 DANS LES CALANQUES****➤ COL DE L'EISSADON, FALAISE DU DEVENSON PAR CARPIAGNE****N2/T1****PARKING CARPIAGNE – PUIT DE L'OULE – COL DE L'EISSADON (AIGUILLE) – FALAISE DU DEVENSON – RETOUR PAR GR JUSQU'AU PUIT DE L'OULE.****Difficulté** : un passage T2 en montée entre Col de l'Eissadon et Le Devenson**Dénivelé** : 800 m - **Distance**: 14 kms - **Durée**: 6h**Accompagnateurs** : Nicole (06 67 74 22 31) et Michel (06 15 99 78 59)**➤ LE BELVEDERE D'EN-VAU PAR CARPIAGNE****PR****PARKING CARPIAGNE – COL DE LA GARDIOKE – LA FONTASSE – BELVEDERE D'EN-VAU****Difficulté** : Passage un peu pentu en montant au col de la Gardiole**Dénivelé** : 300 m - **Distance**: 12 kms - **Durée**: 5h**Accompagnatrices** : Lucie (06 30 06 77 95) et Eliane (06 70 79 33 45)**Pour les deux randonnées** : RV : 9h parking Carpiagne sur la route de la Gineste vers Cassis (A droite juste après la barrière de la route Gaston Rebuffat)**Jeudi 23 septembre 2020 : 15<sup>ème</sup> « Fête des retraités-es. » à Fabrégoules****Une belle occasion de se retrouver pour associer 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 bons de soutien 2€ avec de nombreux lots. Vignettes au près de Suzanne)****Ouverture à 9h et débat à 10h : « De quoi ai-je besoin et Que me faut il pour vivre en tant que retraité »****Repas : Aïoli – Fromage – Dessert et Vin : 10€ avec animation musicale****VENDREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2021: CABANON DES GARDES PAR ROQUEFORT LA BEDOULE****LE VIEUX ROQUEFORT – CABANON DES GARDES – CABANON DU MARQUIS – LE VIEUX ROQUEFORT****N1****Dénivelé** : 350m - **Distance** : 11kms - **Durée** : 5h environ**RV** : 9h30 Parking du cimetière de Roquefort la Bédoule**En option** : T1- Descente A/R au Ruine du Vieux Roquefort**Accompagnatrices** : Nicole (06 67 74 22 31) et Nicolle (06 60 82 45 16)**Dimanche 3 Octobre 2021:****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-croute 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)**

#### **Information Ulérieur pour l'heure et le lieu exact du RV donné par la FSGT13**

#### **VENDREDI 8 OCTOBRE 2021 : LE REGAGNAS PAR LA BOUILLADISSE**

LA BOUILLADISSE – PINCHINIER – CANAL DE PROVENCE – ADRECH DE PINCHINIER

**PR**

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

**RV : 9h30** Parking sur la D45A qui part de la Bouilladisse direction Le Pigeonnier Les Boyers, au niveau de la manade.

**Accompagnateurs :** Nicole (06 67 74 22 31) et Michel (06 15 99 78 59)

#### **VENDREDI 15 OCTOBRE 2021 : SEJOUR « LOISIRS ET RANDONNEE » AU FRIOUL**

*La commission Randonnées et la commission Culture / Loisirs vous proposent 1 ou 2 jours sur les Iles du Frioul.*

➤ **SEJOUR 2 JOURS AVEC COUCHAGE AU CENTRE « LEO LAGRANGE »**

##### **Vendredi 15 octobre :**

**Pour les randonneurs :** Randonnées PR et N1 sur les Iles en fonction des participants

**Pour les non randonneurs :** activités sur le centre de vacances Léo Lagrange (ping-pong, pétanque, balades, babyfoot, jeux de société)

**Samedi 16 octobre :** Programme organisé par la Commission Loisir : 2 séances de yoga – 1h15 le matin et 1h15 l'après-midi (par groupe de 10)

**Tarif du séjour :** 88,25€ (sur la base de 20 personnes) comprenant : la traversée bateau (billet collectif) + repas du vendredi soir + petit déjeuner et déjeuner midi du samedi au centre Léo Lagrange. (vendredi midi pique-nique sorti du sac) + les 2 séances de Yoga.

**Pour les Inscriptions et RV au bateau au Vieux Port Vieux (départ collectif) se rapporter au programme « Loisirs : Séjour Iles du Frioul ».**

➤ **1 JOUR : RANDONNEURS SANS COUCHAGE SUR LES ILES**

**Vendredi 15 octobre :** Pour les randonneurs : PR et N1 sur les Iles en fonction des participants

**Départ : RV :** 10h à l'arrivée du bateau à l'embarcadère sur l'île du Frioul (Prendre votre billet individuellement). Annoncez votre venue à Nicolle.

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

**VENDREDI 22 OCTOBRE 2021 : LE SOMMET DU MONT JULIEN PAR LE VALLON DE LA VACHE  
(DANS LE MASSIF DU GRAND PUECH)**

LE MONT JULIEN PAR LE TRACE BLEU – VALLON DE FIGUIERE – VALLON DE LA VACHE

- N1** **Dénivelé** : 381m - **Distance**: 10kms - **Durée**: 5h30  
**RV** : 9h Parking au fond du Vallon de la Vache.  
 Le vallon se prend, en partant de la Fève, direction des Thermes sur la D908, après le pont du canal la petite route à gauche.  
**En option** : Grotte aux Fées et grottes des voleurs  
**Accompagnateurs** : Nicole (06 67 74 22 31) et Michel (06 15 99 78 59)

**VENDREDI 29 OCTOBRE 2021 : JAS DE MICEAU OU JAS MIQUÉOU**

SOUS LE MT CRUVELIER ET LE BRIGOU – GR98 – JAS MICEAU - LES AUBER - LE PEY GROS

- PR** **Dénivelé** : 435m – **Distance** : 11,5kms – **Durée** : 5h  
**RV** : 9h Col de l'Ange sur la route Marseille – Cuges les Pins  
**Accompagnatrices** : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Nicolle (06 60 82 45 16)

**VENDREDI 5 NOVEMBRE 2021: BELVEDERE TITOU-NINOU PAR LA FONTAINE DE VOYRE**

FONTAINE DE VOYRE - SOMMET DE MARSEILLEVEYRE – PLATEAU DE L'HOMME MORT – TITOUT NINOU – VALLON DE L'HOMME MORT

**Difficultés** : Des passages T2. **Bâtons de randonnées obligatoires.**

- N1/T1** **Dénivelé** : 710m – **Distance** : 9kms – **Durée** : 6h  
**RV** : 9h Parking des calanques au bout du Boulevard Louis Pierotti (Prendre l'impasse située en face du centre commercial, 1ere à droite du dernier rond-point du Chemin du Roy-d'Espagne avant la route de Sormiou.)  
**Accompagnateurs** : Michel (06 15 99 78 59) et Eric (06 78 10 76 72)

**VENDREDI 12 NOVEMBRE 2021 :**

**COURSE RAND'ORIENTATION**

**PARCOURS DANS LA FORET DE GREASQUE**

**Très ludique ...et pédagogique.**

Par équipe de 3 les participants disposeront d'un itinéraire papier (carte 1/10000ème) et d'une boussole.

Eric et Michel nous informent : «Pas d'inquiétudes : Cartes et boussoles seront au RV !! »

- N1** Il faudra trouver des bornes qui jalonnent l'itinéraire et pointer la carte...qui sera la première équipe à trouver toutes les bornes ??

Distribution de diplômes à chaque participant... qui y parviendra.

Personne se perdra, les animateurs ne seront jamais bien loin de vous...même si vous ne les voyez pas !

**RV** : 9h Stade municipal de Gréasque

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

**VENDREDI 19 NOVEMBRE 2021 : COL DE L'AMANDIER PAR LA POUNCHE DES ESCAOUPRÈS**

CONTOUR PETITE TETE ROUGE -COL DE CANTE-PERDRIX – POUNCHE DES ESCAOUPRES – PAS DU FIGUIER – COL DE L'AMANDIER – RETOUR EN BOUCLE

- PR** **Dénivelé** : 354m - **Distance**: 9kms - **Durée**: 4h environ  
**RV** : 9h Parking du centre équestre de Allauch (Après le Cimetière des Claous chemin de Garlaban)  
**Accompagnateurs** : Yvette (06 32 51 14 95) et Michel (06 15 99 78 59)

**VENDREDI 26 NOVEMBRE 2021:**

**LES 3 BARRAGES : ZOLA – BIMONT - ROMAIN**

**N1**

**DOUDON – BARRAGE ZOLA PAR GR DE PAYS – BARRAGE BIMONT PAR GR653A – LES ESPINADES – VESTIGE BARRAGE ROMAIN**

**Dénivelé : 400m – Distance : 10 kms – Durée : 5h**

**Accompagnatrices : Lucie (06 30 06 77 95) et Nicole (06 67 74 22 31)**

**VENDREDI 3 DECEMBRE 2021: GRANDE ETOILE ET LE PETIT SANGUIN PAR LES SENTIERS**

**FENETRE DU VALLON DOL – GROTTA LOUBIERE – LA GRANDE ETOILE – LE PETIT SANGUIN**

**PR**

**Dénivelé : 387m – Distance : 12,5 kms – Durée : 5h30**

**RV : 9h30 Départ de la Batarelle au niveau du terminus du bus 37 (Départ du bus Métro Malpassé)**

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

**VENDREDI 10 DECEMBRE 2020:**

**JOURNÉE SPÉCIALE :**

**RENCONTRE RANDONNEURS A VAUBAN**

Comme les années antérieures, LSR Marseille, avec sa commission « Activités Sportives », souhaite établir pour 2022 un programme d'activités randonnées correspondant aux attentes et aux envies des adhérents...du maximum d'adhérents.

La situation sanitaire ne nous ayant pas permis de tenir cette journée en 2020 nous sommes heureux de la renouveler cette année.

Une journée de rencontre, **ouverte à tous les adhérents LSR Marseille** avec projection de films, montage photos de l'année 2020/2021, élaboration de nos projets de randonnées 2022 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).

**Nous appliquerons les mesures sanitaires mises en place par le gouvernement en fonction du moment.**

**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 17 DÉCEMBRE 2021: LE BAOU ROND PAR LES BAUMETTES**

**COL DES BAUMETTES – COL DES ESCOURTINES – BAOU ROND – COL DE MORGIU – VALLON DES ESCAMPONS**

**PR**

**Dénivelé : 200 m - Distance : 7kms - Durée : 4h30**

**RV : 9h30 au Parking de la Calanque de Morgiou**

**Accès en bus:** Terminus du 22 - **Accès voiture :** Passer devant l'ensemble de la prison des Baumettes. Puis au nouveau sens giratoire (avec des plots plastiques jaune) prendre à gauche le Chemin de Morgiou. Le parking se trouve en fin de parcours du chemin de Morgiou, passer le panneau « Parc des calanques ».

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

***A TOUS,***

***BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE***