



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 : Avril– 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 plus réduite sur la même randonnée en fonction des normes sanitaires gouvernementales.

VENDREDI 2 AVRIL 2021: 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 : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Yvette (06 32 51 14 95)

VENDREDI 9 AVRIL 2021: SOURCES DE L'HUVEAUNE AU DÉPART DE LA STE BAUME

2 randonnées en PR et N1 sur le même site repas et retour ensemble

PR ➤ BOUCLE DES SOURCES DE L'HUVEAUNE AU DÉPART DE L'HÔTELLERIE DE LA STE BAUME AU PLAN D'AUPS

Une belle découverte, instructive et surprenante et qui évite la descente T1 de la N1

L'HÔTELLERIE - VALLON DE LA CASTELETTE - VALLON DE LA CASTELETTE PAR GR9 - SOURCES DE L'HUVEAUNE - GROTTTE DE LA CASTELETTE - LA CAYRE ET RETOUR HOTELLERIE PAR LE GR 9.

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

Bâtons randonnée fortement conseillés.

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

➤ **BOUCLE DES SOURCES DE L'HUVEAUNE AU DÉPART DE L'HÔTELLERIE DE LA STE BAUME AU PLAN D'AUPS**

N1/T1

L'HOTELLERIE - LA TOURNE – LES ROCES DE LA CAÏRE, LE POINT 722, BAS DE LA CRETE DE CASTELETTE - VALLON DE LA CASTELETTE - SOURCES DE L'HUVEAUNE - GROTTTE DE LA CASTELETTE - LA CAYRE ET RETOUR HOTELLERIE PAR LE GR 9.

Dénivelé : 500m - Distance : 10 km – Durée : 5h

Difficulté T1 : longue descente marquée, entre le point 722 et le vallon de la Castelette, sur 2 km environ et 340 m de dénivelé environ, propice à une approche des bases techniques de descente qui seront proposées par Eric et Michel.

Cette descente présente deux tronçons bien différenciés :

- Premier tronçon pente moyenne supérieure à 30%
- Deuxième tronçon pente moyenne aux alentours de 10%

Bâtons de randonnée obligatoires

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

POUR LES DEUX RANDONNEES : RV à 9h30 au parking juste après l'Hôtellerie en arrivant du Plan d'Aups.
Repas en commun sur le bord de l'Huveaune.

VENDREDI 16 AVRIL 2021 : 2 RANDONNÉES PR ET N2 DANS LES CALANQUES

➤ **LE DEVENSON PAR LE COL DE L'EISSADON**

N2/T1

CALANQUE DE PORT PIN – LE PORTALET D'EN VAU – BOIS JOLIE - COL ET PUIS DE L'OULE – AIGUILLE DE L'EISSADON – COL DE DEVENSON – RETOUR PAR LE GR

Difficulté : **T2** pour la montée entre Col de l'Eissadon et Le Devenson

Bâtons obligatoires

Animatrices : Yvette (06 32 51 14 95) et Nicolle (06 60 82 45 16),

➤ **BELVEDERE D'EN VAU**

PR/T1

PORT MIOU – PORT PIN – REFUGE DU PIOLET PAR LE TRACE BLEU

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

Difficulté : Court Passage T1 à la descente sur Port Pin par un sentier "très fortement fréquenté par les randonneurs et baigneurs l'été" et qui peut rendre les pierres glissantes. L'allure sera celle de PR - **Bâtons obligatoires**

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

Pour les deux randonnées : RV : 8h45 Parking de la calanque de Port Miou à Cassis

Accès Parking : Après la "Plage du Bestouan" direction "La Presqu'île" à environ 800m, sur l'avenue du soleil, vous trouverez à un panneau vert vous indiquant que vous rentrez dans la zone du Parc avec un règlement de circulation et stationnement et un panneau "DFCI". Prendre à droite l'Avenue des calanques indiquant qu'il y a une interdiction de circulation à 50m. Puis vous prenez la première rue à gauche "Avenue des calanques" vous indiquant qu'elle est interdite sauf aux riverains et direction DFCI!!

DIMANCHE 18 AVRIL 2021

Le 12^{ième} 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 : 6kms - dénivelé : 280m

VENDREDI 23 AVRIL 2021 : TOUR ET ASCENSION DU GROS CERVEAU OLLIOULES

LES ESQUIERES – LA COLLE – BELVEDERE – LE GROS CERVEAU – GR51

Dénivelé : 570 m - Distance : 9,5 kms - Durée: 5h

Difficultés : Passage T1 - Bâtons obligatoires

**N1
Passage
T1**

RV : 9h30 Parking du Gros cerveau. (A Ollioules (83) prendre la route en direction « Route du Gros Cerveau », le 1^{er} parking en terre sur D2020 à gauche au sommet de la route avant la station d'épuration)

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

VENDREDI 30 AVRIL 2021 AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR

PLAINE DU BAN – LES BOSQUES - CANAL DE MARSEILLE – OPPIDUM DU CAMP DE MARIUS - AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR

PR

Attention les bords des falaises ne sont pas sécurisés.

Dénivelé : 150m - Distance : 12kms - Durée :5h

RV : 9h30 Parking du Cimetière de Ventabren (route de l'aqueduc 13122 Ventabren).

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

VENDREDI 7 MAI 2021 : MORGIU PAR LES BAUMETTES

PLAN DE MIETTE, COL DE SORMIOU, COL DES BAUMETTES, COL DES ESCOURTINES, BAOU ROND, LE CARREFOUR, CALANQUE DE MORGIU. RETOUR PAR LE COL DE MORGIU ET LE VALLON DES ESCARONS

**N1
Passage
T1**

Dénivelé : 536m - Distance : 9 kms - Durée : 5h

Difficultés : N1 avec en descente un passage T1 - Bâtons obligatoires

RV : 9h au Parking de la Calanque de Morgiou

En bus 22 : Il se peut qu'en raison de l'aggravation de l'affaissement de la chaussée chemin de Morgiou, le terminus du bus 22 "Les Baumettes" soit déplacé à l'arrêt "Morgiou Arnaud". : Cet arrêt est bien avant le terminus initial donc plus loin du parking voiture

Accès voiture : Passer devant l'ensemble de la prison des Baumettes. Puis au nouveau sens giratoire (avec des plots plastics 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 ».

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

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

➤ **BARRAGE DU 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)

➤ **LE PRIEURE ET LE GARAGAI**

PLAN D'ENCHOIS (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.

N2/T1

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

Difficulté : N2/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) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

POUR LES DEUX RANDONNEES : RV : 9h Parking du Plan de l'Anchois (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 : Nicolle (06 60 82 45 16) et Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 28 MAI 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
Animatrices: Lucie (06 30 06 77 95) et Eliane (06 70 79 33 45)

➤ **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 : Yvette (06 32 51 14 95) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

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 4 JUN 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 »)

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

VENDREDI 11 JUN 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 JUN 2021 (COMPLET)