LOISIRS et **SOLIDARITE** des **RETRAITES MARSEILLE**
(ASSOCIATION LOI 1901)
Gérard SPITERI, Président
Vert Beaumont Bât D, 79 Ter Avenue de la Figone, 13012 Marseille
Tel. 07 87 12 62 06 -
Courriel : lsrmarseille@laposte.net, site:http://lsrmarseille.fr

PROGRAMME RANDONNÉES : SEPTEMBRE – DECEMBRE 2023

Afin de faciliter la gestion de l'accompagnement, il est impératif de signaler sa participation par SMS aux accompagnants 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 la situation météo du moment

VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2023: « LA LOUISETTE » A SIMIANE - COLLONGUE

Rassemblement de la rentrée pour notre traditionnelle « Louisette ».

Journée détente pour tous: marcheurs et non marcheurs.

Pour les marcheurs : **RV :** 9h30 Parking Pilon du Roi au Centre aéré des Marres à Simiane sur la route des Putis.(https://maps.app.goo.gl/PZxzu39Egoz2NtQE9)

Accompagnants: Michel (06 15 99 78 59 et Mireille (06 23 49 40 40)

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 pique-nique, couverts et jeu de pétanque.

VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023 : LE SENTIER DU BLÉ PAR LE MONT CRUVELIER ET LE BRIGOU

N2/T1

Dénivelé : 630m – **Distance** : 9kms
Difficulté : Descente pentueT1 du Sentier du Blé. Cette randonne classée N2 pour son dénivèle est accessible au plus grand nombre de randonneur.
RV : 9h30 Barrière de la Vallée de St Pons à Gémenos.
Accompagnantes : Eliane (06 70 79 33 45) et Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2023 : CRETE DE L'ETOILE DEPUIS LES MERENTIERS (SIMIANE)

LES MERENTIERS – LA COLLE – LUMINIER – COL DES OUIDES – L'ETOILE - LA GRANDE ETOILE - JAS DE FERAUD – JAS DE ROQUE – LES MERENTIERS

N2/T1

Dénivelé : 600 m – **Distance :** 15 kms
RV : 9h00 parking situé au bout de la route du quartier des Mérentiers après la chapelle Saint Germain à Simiane Collongue (13109) – Pour y aller, à Simiane prendre la Route de Saint Germain jusqu'à la Chapelle puis tout droit par le chemin du Pass de Peycaï jusqu'au Parking
Accompagnantes : Nicole (06 67 74 22 31) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

Jeudi 28 septembre 2023 : **17ème « 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. (Un car LSR au départ de Marseille à 9h30)

« Bon de Soutien 2€ » au près de LSR Marseille, nombreux lots, tirage après le spectacle

OUVERTURE DES PORTES 9h

Débat de 10h30 à 12h30 : « Comment répondre aux besoins des retraités »

13h….15h : Repas animé par Dany Gray : Daube de taureau – Fromage – Dessert -Vin : 10€ (Inscription au près de LSR Marseille)

15h30… 16h30 : Spectacle : « Zab et la boîte à Vent, tour de chants et de manivelle » Isabelle Desmero et son orgue de Barbarie

VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2023 : ROUGIER, CASTRUM ST JEAN

GR BOUCLE DE LA ST BAUME, VALLON DE LA CAPELETTE, RUINES DU CASTRUM ST JEAN.

N1

Dénivelé : 370m - **Distance:** 11kms
Difficulté : Passage T1
RV : 9h Parking spécialement aménagé par le Conseil Départemental. Il se situe sur la D65d, à droite, en arrivant de Mérindolle. Parking à l'entrée de Rougiers sur D1
Accompagnants: Michel (06 15 99 78 59), Yvette (06 32 51 14 95)

DIMANCHE 1 OCTOBRE 2023: RALLYE PEDESTRE ET CULTUREL ORGANISE PAR LA FSGT13 A NANS LES PINS 83

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.

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, découvrir des indices, gagner des points en faisant appel à des connaissances liées à l'histoire, la flore, l'environnement. Partager un moment convivial à la pause du déjeuner.

Q**uelques conseils généraux** :

Prévoir des chaussures adaptées (rando, basket), de quoi se protéger du soleil (casquette, lunettes, crème solaire), le casse-croute de midi, une provision d'eau 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 LSR Marseille nous participerons en constituant des équipes de 2 à 5 personnes de préférence mixtes.et organisons le **covoiturage. S'inscrire mi-septembre auprès d'Eliane (06 70 79 33 45)**

Information Ultérieur pour l'heure et le lieu du RV donné par la FSGT13

MERCREDI 4 OCTOBRE 2023 : LES ENCANAUX PAR LES RAVINS DE LA COUTRONNE ET DES INFERNETS

N2/T2

LES ADRETS, RAVINS DE LA COUTRONNE ET DES INFERNETS (T2/T3 LUDIQUE), LES ENCANEAUX, RETOUR PAR LE BALCON DES INFERNETS, GLACIERE DES ENCANEAUX, COLET DES INFERNET, ET RETOUR PAR LE FLANC NORD DU RAVIN DE LA COUTRONNE. CRETAIN PASSAGES EVEC BAUDRIER ET ENCORDEMENT.

Dénivelé : 380 m **Distance :** 8 km

RV : 9 H Se garer aux Adrets à l'extrémité de la Carreïradedes Adrets au Plan d'Aups.

Inscriptions obligatoires par SMS auprès d'Eric

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

VENDREDI 6 OCTOBRE 2023 : LE MONT PUGET PAR LE PUY DE CANCEL

N1/T1

LE PAIN DE SUCRE – COL RICARD – PUITS DE CANCEL – VALLON DE L'HERBE OU VALLON DE STE MARTHE–

Dénivelé : 500m - **Distance** : 8 kms
Difficultés : Montée raide et descente délicate (Batons nécessaires)
RV : 9h30 Parking du Col de la Gineste :
Accompagnants : Michel (06 15 99 78 59) et Lucie (06 30 71 06 26)

➢ DU LUNDI 9 AU VENDREDI 13 OCTOBRE 2023 : SEJOUR GIGONDAS

MERCREDI 18 OCTOBRE 2023 : LE SENTIER DU LITTORAL ENTRE LA GARDE ET LE SÉMAPHORE DU BEC DE L'AIGLE

N2/T2

CHAPELLE NOTRE-DAME DE LA GARDE, ANSE DU CANNIER, CANYON MICHEL SIMON (POSE DE MAINS COURANTES OU ENCORDEMENT), CRIQUE DE FERRAND, GRAND CIRQUE DES CASCADES, RETOUR VERS LA CIOTAT (BOUCLE)

Dénivelé : 460 m - **Distance:** 8kms
RV : 9 H Stationner à la Ciotat, de préférence le long du Chemin du Sémaphore à proximité de l'arrêt La Garde de la ligne 30 du Ciotabus.

Inscriptions obligatoires par SMS auprès d'Eric ou Michel

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

VENDREDI 20 OCTOBRE 2023 : LE TOUR DU MONT PUGET

N2/T1

LE PAIN DE SUCRE – COL RICARD – CHEMIN DU CENTAURE – LES TREIZES CONTOURS – PROMONTOIR DES AMERICAINS – COL DE LA CANDELLE – CHEMN DE CRETE – SOMMET DU MONT PUGET – VALLON STE MARTHE OU VALLON DE L'HERBE – PUITS DE CANCEL – PAIN DE SUCRE

Dénivelé : 618cm – Distance : 11kms
RV : 9h Parking du col de la Gineste
Accompagnantes : Mireille (06 23 49 40 40) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

VENDREDI 27 OCTOBRE 2023: JAS DE LA BADOQUE

N1

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

Dénivelé : 415 m - **Distance:** 9kms
Difficulté : Un passage **T1** avec une petite descente pentue
RV : **RV** : 9h30 Parking face au cimetière de La Treille ou un peu avant
Accompagnants : Suzanne (06 78 29 92 08) et Michel (06 15 99 78 59)

VENDREDI 3 NOVEMBRE 2023 : TROU DU VENT ET GRANDE BAUME PAR LE PIC DE BERTAGNE

COL DE BERTAGNE – COL DU FAUGE – COL DE L'AIGLE – FALAISE DE CUGENS – TROU DU VENT – PAS DE CUGENS – GRANDE BAUME - PARKING

N2/T1

Dénivelé : 600 m – **Distance :** 11kms
Difficultés : Passages T2
RV : 9h au 2/3 du Col de L'Espigoulier depuis Gémenos, après une épingle très serrée à droite, sur la droite repérer un emplacement pour se garer juste avant un chemin fermé par une barrière. Nous vous y attendrons ;
Accompagnants : Eric (06 78 10 76 72) et Michel (06 15 99 78 59)

MERCREDI 08 NOVEMBRE 2023 : STE VICTOIRE PAR LE COL DE SAINT SER

CHAPELLE ST SER, COL ST SER PAR LE TRACE ROUGE (PASSAGE T3) - PIC DES MOUCHES - RETOUR PAR LE VALLON DE LA TINE (TRACE VERT T2) OU PAR PUYLOUBIER (T1) EN FONCTION DE L'HORAIRE ET DE L'EFFECTIF

N2/T2

Dénivelé : 700m – **Distance :** 8kms
Difficultés : Passages **T3** chaînes et éboulis
RV : 9h Parking de Saint-Ser (Le parking se situe à gauche sur la D17 longeant la Sainte Victoire de Saint-Antonin-sur-Bayon en direction de Puyloubier.)
Accompagnants : Eric (06 78 10 76 72) et Michel (06 15 99 78 59)

Inscription obligatoire auprès d'Eric

VENDREDI 10 NOVEMBRE 2023 : 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**

N1

Dénivelé : 80m – Distance : 10kms
RV: 10h parking du Grand Caunet. Au col de l'Ange prendre à droite D3 direction Ceyreste
Accompagnantes : Suzanne (06 78 29 92 08) et Eliane (06 70 79 33 45)

- **VALLON DE GENDAME, CABANON DES GARDES, CABANON DU MARQUIS, LES DEVENS**

N2

Dénivelé : 400m - Distance : 12 kms
Observation : Pour la descente vers les Devens les bâtons seront les bienvenus.
RV : 9h30 au stade de Ceyreste (suivre le fléchage du camping de Ceyreste)
Accompagnantes : Mireille (06 23 49 40 40) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

VENDREDI 17 NOVEMBRE 2023 : DE LA COURONNE A PORT LAURONS

ANSE DU VERDON - CARRO - ANSE DE BONNIEU - DES LAURONS - PLAINE DE BONNIEU.

N1

Dénivelé : 150m - **Distance :** 12kms
RV : 9h30 Parking le long de la D9E à droite, avant d'arriver au rond point de la Anse de Verdon (plage située entre la Couronne et Carro)
Accompagnantes : Eliane (06 70 79 33 45) et Nicolle (06 60 82 45 16)

VENDREDI 24 NOVEMBRE 2023 : LE TAOUME PAR LE VALLON DE L'AMANDIER DEPUIS LES SEMBLES (ALLAUCH)

LES SEMBLES, VALLON DE L'AMANDIER, COL DU TUBE, PIC TAOUME, POUNCHE DES ESCAOUPRES, LES SEMBLES

N2

Dénivelé : 600m **Distance :** 13kms
RV : 9 H Parking au bout du chemin du Vallon de l'Amandier à Allauch (13109)
Accompagnants : Nicole (06 67 74 22 31) et Michel (06 15 99 78 59)

MERCREDI 29 NOVEMBRE 2023: COL DE L'EISSADON, FALAISE DU DEVENSON PAR CARPIAGNE

PARKING CARPIAGNE – PUIT DE L'OULE – COL DE L'EISSADON (AIGUILLE) – FALAISE DU DEVENSON – RETOUR PAR GR JUSQU'AU PUIT DE L'OULE.

N2/T1

Difficulté : un passage T2 en montée entre Col de l'Eissadon et Le Devenson
Dénivelé : 800 m - **Distance:** 14 kms
RV : 9h au parking de Carpiagne

Inscriptions obligatoires par SMS auprès d'Eric ou Michel

Accompagnants : Nicole (06 67 74 22 31), Michel (06 15 99 78 59)

VENDREDI 1 DECEMBRE 2023: SENTIER DU MUR DE GUEDAN

ECOMUSEE – PARC FORESTIER DE VALABRE – LE PAVILLON DE CHASSE, LA GROTTE DES ESPAGNOLS, LE BELVEDERE DES CALANQUES

N1

Dénivelé: 125m - **Distance:** 8 kms
Difficulté : un passage T1,
RV : 9h30 Parking de l'Ecomusée de la Forêt Méditerranéenne à Valabre sur la R.D7
Accompagnants : Suzanne (06 78 29 92 08) et Michel (06 15 99 78 59)

VENDREDI 8 DÉCEMBRE 2023: LES FALAISES SOUBEYRANES

LA ROCHE REDONNE - VALLAT DE ROUBAUD – CHEMIN DES CARRIERES – SENTIER DU VALLAT DES BRUSQUIERES – ROUTE DES CRETES - FALAISES SOUBEYRANES : BELVEDERE DES CALANQUES – LES GROTTES – L'ARCHE DE PIERRE – LA DENT DU CHAT– BAOU ROUS (FACULTATIF A/R)

N2

Difficulté: Un pierrier à descendre
Dénivelé : 452m – **Distance :** 10kms
RV: 9h parking du Parc de la Roche Redonne à La Ciotat.
Accompagnantes : Mireille (06 23 49 40 40) et Nicolle (06 60 82 45 16)

VENDREDI 15 DECEMBRE 2023: JOURNÉE SPÉCIALE RADONNEURS A VAUBAN

RENCONTRE RANDONNEURS « ACTEURS DE LEUR ACTIVITE »

Comme les années antérieures, LSR Marseille, avec sa commission « Activités Sportives », souhaite définir les grandes lignes du programme 2024 les randonnées à la journée, les séjours randos, à partir des attentes, idées et suggestions de chacun.
Une journée de rencontre, **ouverte à tous les adhérents LSR Marseille** avec projection de films, montage photos de l'année 2023, échange sur le bilan de l'activité rando et débat...
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 à Eliane (06 70 79 33 45) par SMS. Merci

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

A TOUS