



## 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 : JANVIER – MARS 2024

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

**VENDREDI 5 JANVIER 2024 :**

**LE PAS RICHAUD**

- N1** ➤ LE PAS RICHAUD A/R PAR LE SENTIER JAUNE  
**N1/T1** ➤ LE PAS RICHAUD RETOUR PAR SENTIER BLEU

N1 et N1-T1 : Les randonneurs marchent et pique-nique ensemble à l'aller mais 2 Retours différents vers la grille du parc.

**Dénivelé :** 390 m - **Distance :** 6 kms

**RV :** 9h30 Grilles du Parc des Bruyères (rue des 3 ponts) Bus terminus 17

**Accompagnatrices :** Nicole 06 67 74 22 31 et Suzanne 06 78 29 92 08

**VENDREDI 12 JANVIER 2024 :** CABANON DES GARDES PAR

**ROQUEFORT LA BEDOULE**

- N2** LE VIEUX ROQUEFORT – CABANON DES GARDES – CABANON DU MARQUIS - LE VIEUX ROQUEFORT  
**Passage** **Dénivelé :** 350 m - **Distance :** 11 kms  
**T1** **RV :** 9h30 Parking du cimetière de Roquefort la Bédoule  
**Accompagnatrices :** Nicole 06 67 74 22 31 et Marite 06 80 90 58 32

---

**VENDREDI 19 JANVIER 2024 : MARTIGUES LE PARC DE FIGUEROLLE**

**« La GALETTE des RANDONNEURS » à partager par Tous**

**On se regroupe, on s'organise avec 1 galette par voiture !!**

**ECOMUSEE - PARC DE LOISIRS - BORD DE L'ETANG DE BERRE**

**N1**

**Dénivelé : 110 m - Distance : 8 kms**

**RV : 9h30 Parking du parc de figuerolle Departementale 5 (Martigues)**

**Accompagnateurs : Michel 06 15 99 78 59 et Suzanne 06 78 29 92 08**

---

**VENDREDI 26 JANVIER 2024 : LE CENTAURE PAR LE VALLON RICARD**

**VALLON RICARD - SENTIER ANNA - LE CENTAURE**

**Dénivelé : 348 m - Distance : 12 kms**

**N2**

**RV : 9h30 Arret de Bus « Complexe sportif » sur l'avenue de Luminy (Bus B1, 21 Jet bus, 24)**

**Accompagnatrices : Eliane 06 70 79 33 45 et Marité 06 80 90 58 32**

---

**VENDREDI 02 FEVRIER 2024 : LA CROIX ST MARCEL**

**VALLON DE LA BARASSE - VALLON "DES BOUES ROUGES" - COL DE GALVAUDAN - LA CROIX ST MARCEL.**

**N1**

**Difficulté Option N1/T1 : La descente se fait par un sentier rocailleux.**

**Option N1 : la descente se fait par la DFCI après le Col de Galvaudan**

**N1/T1**

**Dénivelé : 300m - Distance : 9kms**

**RV : 9h30 Parking au fond du chemin du Vallon de la Barasse (Bus 15 arrêt La Barasse)**

**Accompagnatrices : Mireille 06 23 49 40 40 et Eliane 06 70 79 333 45**

---

**VENDREDI 09 FEVRIER 2024 : LE TOUR DU MONT PUGET**

**LE PAIN DE SUCRE - COL RICARD - LES TREIZE CONTOURS - SOMMET MONT PUGET - VALLON ST MARTHE OU DE L'HERBE - PUIS DE CANCEL**

**N2/T1**

**Dénivelé : 648 m - Distance : 11 kms**

**RV : 9h Parking col de la Gineste**

**Accompagnatrices : Mireille 06 23 49 40 40 et Marite 06 80 90 58 32**

---

**VENDREDI 16 FEVRIER 2024 : SOURCES ET CASCADETTES DE CAUVIERES**

**VALLON DE MAUVELLE- JAS DE TURC,- LES 4 CHEMINS, -CABAN**

**Dénivelé : 320 m - Distance : 11 kms**

**N1**

**RV : 9h30 Se garer chemin de la grave quartier la Montade à Château Gombert au bout du chemin au niveau du portail (bus 172 et 173)**

**Accompagnateurs : Michel 06 15 99 78 59 et Suzanne 06 78 29 92 08**

---

**VENDREDI 23 FEVRIER 2024 : LES 2 BARRAGES PAR ROQUES HAUTES**

**ROQUES HAUTES - BARRAGE ZOLA - BIBEMUS -BARRAGE BIMONT**

**Difficultés** : Montée raide

**N2**

**Dénivelé** : 311 m - **Distance** : 12,5kms

**RV** : 9h30 Parking de l'Aurignon (le 2ème) sur le Domaine de Roques Hautes, route D17 après le Tholonet en direction de St Antonin de Bayon après le croisement de Beurecueil

**Accompagnatrices** : Nicole 06 67 74 22 31 et Marité 06 80 90 58 32

---

**VENDREDI 01 MARS 2024 : LE COLLET REDON**

**AQUEDUC DE ROQUEFAVOUR - DOMAINE DE MEYNES -PT DE VUE SUR LES GORGES DE MADAME -  
- COLLET REDON**

**N1**

**Dénivelé** : 243 m - **Distance** : 11,5 kms

**RV** : 9h30 Parking en terre à droite de la D65, 500 après avoir passé le petit pont après l'aqueduc de Roquefavour, direction Aix les Milles. Noter qu'en venant d' Aix c'est 500 m avant l'aqueduc

**Accompagnateurs** : Suzanne 06 78 29 92 08 et Michel 06 15 99 78 59

---

**VENDREDI 08 MARS 2024 : TROU DU VENT ET GRANDE BAUME  
PAR LE PIC DE BERTAGNE**

**N2/T1  
passages  
T2**

**COL ET PIC DE BERTAGNE - COL DU FAUGE - COL DE L'AIGLE, - FALAISE DE CUGENS ET TROU  
DU VENT - PAS DE CUGENS - GRANDE BAUME ET PARKING.**

**Dénivelé** : 600 m - **Distance** : 11 kms

**RV** : 9 h. Au 2/3 de la montée 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.

**Accompagnateurs** : Michel 06 15 99 78 59 et Mireille 06 23 49 40 40

**OU (2 RANDONNEES CE JOUR LA)**

**VENDREDI 08 MARS 2024 : LE BAOUD ROND**

**N1**

**LES ESCAMPONS - MONT LUMINY, COL DE MORGIOU, LE BAOU ROND – VALLON DES TROIS  
CONFRANTS**

**Dénivelé** : 300m - **Distance** : 12kms

**RV** : 9h30 Barrière de Luminy Bus B1, 21 Jet bus ou 24

**Accompagnatrices** : Eliane 06 70 79 33 45 et Suzanne 06 78 29 92 08

**DU LUNDI 11 AU JEUDI 14 MARS 2024 :**

PROPOSITION A TOUS LES ADHERENTS D'UN SEJOUR NEIGE DANS LE  
PARC DES ECRINS A L'HOTEL CLUB « LE BALCON DES ÉCRINS » SITUE  
EN FRONT DE NEIGE A LA STATION DE REALLON (05)

**RENSEIGNEMENTS DONNES ULTERIEUREMENT**

**VENDREDI 22 MARS 2024 :**

**LA BATTERIE HAUTE DE NIOLON**

**N1**

**SENTIER DU PRESIDENT – VALLON DES FONTETES – FORT DE FIGUEROLLES – LA VESSE – LE FORT  
« LA BATTERIE HAUTE » DE NIOLON – PLATEAU DU MEDECIN**

**Dénivelé : 200 m - Distance : 12 kms**

**RV : 9h30** Parking au Rove au bout du Chemin de la Bergerie après le karting. (Sur la D5 après sortie du Rove, Rond point : direction Carry le Rouet et prendre à gauche la direction karting du Rove).

**Accompagnateurs :** Suzanne 06 78 29 92 08 et Michel 06 15 99 78 59

---

**VENDREDI 29 MARS 2024 :**

**LE TAOUME PAR LE VALLON DE L'AMANDIER  
DEPUIS LES SEMBLES (ALLAUCH)**

**N2 T1  
passages  
T2**

**LES SEMBLES, VALLON DE L'AMANDIER, GROTTTE DU GROS HIBOU, PIC TAOUME, POUNCHE DES  
ESCAOUPRES, LES SEMBLES.**

**Dénivelé : 600 m - Distance : 13 kms**

**RV : 9h** Parking au bout du chemin du Vallon de l'Amandier à Allauch (13109)

**Accompagnatrices :** Nicole 06 67 74 22 31 et Mireille 06 23 49 40 40

---

## **ACTIVITE A VENIR :**

Nos amis LSR 05 organisent un « LSR RANDO-  
PROVENCE » le vendredi 14 juin 2024 à Réallon  
dans le Parc des Ecrins avec 3 niveaux de randonnées  
avec possibilité de couchage la veille au centre.

Nous pourrons assurer le covoiturage.

Renseignements donnés ultérieurement