



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>



*La Commission d'activités sportives
vous souhaite une excellente année 2025*

PROGRAMME RANDONNÉES : JANVIER – MARS 2025

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 10 JANVIER 2025 : L'ERMITAGE DE ST JEAN DU PUY

« La GALETTE des RANDONNEURS » à partager par Tous

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

➤ **PAR LA ROUTE FORESTIERE**

N1 Dénivelé : 140m - Distance : 5kms
Accompagnatrice : Eliane (06 70 79 33 45)

➤ **LE COL DU GALIBIER,**

N2 Dénivelé : 150m - Distance : 8kms
Accompagnateurs : Suzanne (06 78 29 92 08) et Michel (06 15 99 78 59)

Pour les deux randonnées :

RV : 10h Parking « Pas de la Couelle » (au départ de la piste forestière du monument de la légion sur la route D12 de St Zacharie à Trets)(gps43.41045804849013, 5.684999858678649)

VENDREDI 17 JANVIER 2025 : ENTRE FALAISES ET VALLONS AUTOUR DU POUCHON

N2 passage T1 A GAUCHE DES COLLETS ROUGES - LE POUCHON - VALLON DES PINCHINIERS

Difficultés : La montée est raide et glissante. **Bâtons obligatoires**

Dénivelé : 160 m - **Distance :** 14 km

RV : 9h parking de Magenta sur D9 a gauche du centre equestre les collets rouges (gps 43.456097, 5.275125)

Accompagnant(e)s : Marité (06 80 90 58 32) et Suzanne (06 78 29 92 08)

VENDREDI 24 JANVIER 2025 : AIRE DE LA MOURE**N1 JAS DE FABRE - AIRE DE LA MOURE****Dénivelé** : 400 m - **Distance** : 11,5 km**RV** : 9h30 Parking terminus du bus 142/143 à la Fève (départ Métro la Rose)(gps 43.36402016478901, 5.4967325647921275)**Accompagnant(e)s** : Eliane (06 70 79 33 45) et Suzanne (06 78 29 92 08)**MARDI 28 JANVIER 2025 : LE COL DES CHÈVRES****N2/T2 LA CAMPAGNE PASTRE - VALLON DES 3 GANCETS - COL DE LA SELLE - SOMMET DE MARSEILLEVEYRE - COL DES CHEVRES- BEOUYEYRE - LA ROCHE PERCEE - CAMPAGNE PASTRE****Difficultés** : 2 Passages T2 assurage par encordage**Dénivelé** : 580 m - **Distance** : 9 km**RV** : 9h30 Devant les grilles du Parc de Campagne Pastré (Marseille) (Arrêt du Bus 19) (gps 43.239802, 5.366744)**Accompagnant(e)s** : Michel (06 15 99 78 59) et Mireille (06 23 49 40 40)**Inscription obligatoire par SMS auprès de Michel****VENDREDI 31 JANVIER 2025 : LA BATTERIE HAUTE DE NIOLON****N2/T1 SENTIER DU PRESIDENT - VALLON FONTETES - FORT DE FIGUEROLLES - LA VESSE - LA BATTERIE HAUTE - PLATEAU DU MEDECIN****Difficultés** : 3 passages T1 avec roche ou pentus. **Bâtons obligatoires****Dénivelé** : 200 m - **Distance** : 12 km**RV** : 9h 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 gps 43.35636625153179, 5.237533300117117).**Accompagnant(e)s** : Mireille (06 23 49 40 40) et Michel (06 15 99 78 59)**VENDREDI 07 FEVRIER 2025 : ESCAPADE DANS LA CHAINE DE L'ESTAQUE
AU DEPART D'ENSUES LA REDONNE****N1 LA TOUR D'ENSUES-VALLON DE REGOUVI-LE PORTALET-VALLON DE JUAN****Dénivelé** : 280 m - **Distance** : 11 km**RV** : 9h00 sur la D5 qui relie Le Rove à Ensues-la-Redonne, se garer côté gauche de la chaussée (prudence) sur un petit espace aménagé (container à ordures)

Cet espace se situe exactement en face d'une ancienne pizzeria et d'un atelier de tapissier.(gps 43.356827, 5.216476)

Accompagnant(e)s : Marité (06 80 90 58 32) et Suzanne (06 78 29 92 08)**MARDI 11 FEVRIER 2025 : PIC DES MOUCHES PAR SAINT-SER (ST VICTOIRE)****N2/T2 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)****Difficultés** : Passages T3 avec risque d'éboulis. Assurage par chaînes et encordement sur baudrier**Dénivelé** : 700 m - **Distance** : 8 km**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.(gps 43.52801403811933, 5.643413257155711)**Accompagnant(e)s** : Michel(06 15 99 78 59) et Mireille (06 23 49 40 40)**Inscription obligatoire par SMS auprès de Michel**

**VENDREDI 14 FEVRIER 2025 : ANCIENNES MINES DE BAUXITE
DANS LE MASSIF D'ALLAUCH**

N2/T1 DUCHE - BAUME DES PESTIFERES - TETE RONDE - GRANDE TETE ROUGE - COL DE CANTE
PERDRIX

Dénivelé : 417 m - **Distance :** 9 km

RV : 9h parking chemin de garlaban Allauch apres le cimetiere (gps 43.339617, 5.490065)

Accompagnant(e)s : Mireille (06 23 49 40 40) et Nicole (06 67 74 22 31)

VENDREDI 21 FEVRIER 2025 LE BALCON DE CADERAOU

N1 RANDONNEE EN BALCON AVEC SUPERBE VUE SUR L'ETANG DE BERRE

Dénivelé : 243 m - **Distance :** 12 km

RV : 9h30 Parking Gouin face au 596 av de Massane 13920 ST MITRE LES REMPARTS (gps 43.46866, 5.01862)

Accompagnant(e)s : Marité (06 80 90 58 32) et Suzanne (06 78 29 92 08)

**VENDREDI 28 FEVRIER 2025 : BELVEDERE TITOU-NINO
PAR LA FONTAINE DE VOYRE**

N2/T1 FONTAINE DE VOYRE - SOMMET DE MARSEILLEVEYRE – PLATEAU DE L'HOMME MORT

Dénivelé : 710 m - **Distance :** 9 km

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.(gps 43.230639, 5.394417)

Accompagnant(e)s : Michel (06 15 99 78 59) et Mireille (06 23 49 40 40)

VENDREDI 07 MARS 2025 : AUTOUR DU VALLON DU PAS DE L'ETROIT A MEYRARGUES

N1 CHAPELLE MERE DE DIEU - "LOU POUS DE FOUQUET" - VALLON DU PAS DE L'ETROIR -
SOUS LES COLLET REDON - LE VALLON

Dénivelé : 284 m - **Distance :** 10 km

RV : 9h30 Parking sud du cimetière de Meyrargues (gps 43.63422, 5.53197)

Accompagnant(e)s : Suzanne (06 78 29 92 08) et Nicole (06 67 74 22 31)

**SEJOUR RAQUETTES A REALLON
DU LUNDI 10 MARS AU JEUDI 13 MARS 2025**

**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 14 MARS 2025 : LE TAOUME PAR LE VALLON DES ESCAOUPRES

N2 TRAVERSEE DE LA TREILLE - CITERNE POINT 358 - VALLON DES ESCAOUPRES - BAUME
SOURNE - VALLON DE PRECATORI - VALLON DE PASSE-TEMPS

Dénivelé : 673 m - **Distance :** 12 km

RV : 9h30 9h30 Parking face au cimetière de La Treille Facultatif : Bus 12S départ du métro Timone voir horaire RTM pour l'aller et le retour (gps 43.31200, 5.51220)

Accompagnant(e)s : Mireille (06 23 49 40 40) et Nicole (06 67 74 22 31)

MARDI 11 MARS 2025 : OEIL DE VERRE

N3/T2 LUMINY - COL DE SUGITON - FALAISE DES TOITS - PAS DE L'OEIL DE VERRE RETOUR
PAR LES 13 CONTOURS

Difficultés : Assurage par chaînes et encordement sur baudrier

Dénivelé : 520m - **Distance :** 11 km

RV : 9h Barriere de Luminy (gps 43.229802, 5.436949)

Accompagnant(e)s : Michel (06 15 99 78 59) et Mireille (06 23 49 40 40)

Inscription obligatoire par SMS auprès de Michel

VENDREDI 21 MARS 2025 : ROCHERS ROUGES ET SOURCE DE L'INFERNET

N1 LES PENNES MIRABEAU - LES ROCHERS ROUGES- RAVIN DE L'INFERNET - SOURCE DE
L'INFERNET

Dénivelé : 289 m - **Distance :** 11 km

RV : 9h30 Parking au bout du chemin des vanades 13170 les pennes mirabeau (gps 43.428359, 5.309335)

Accompagnant(e)s : Eliane (06 70 79 33 45) et Nicole (06 67 74 22 31)

MARDI 25 MARS 2025 LE GARLABAN PAR LE GRAND VALLON

N2/T3 LE GRAND VALLON -LES MARMITES

Difficultés : Assurage par chaînes et encordement sur baudrier

Dénivelé : 340 m - **Distance :** 7 km

RV : 9h Parking du stade à Lascours (gps 43.34449826061261, 5.583185533705296)

Accompagnant(e)s : Michel (06 15 99 78 59) et Mireille (06 23 49 40 40)

Inscription obligatoire par SMS auprès de Michel

VENDREDI 28 MARS 2025 : LES 2 BARRAGES PAR ROQUES HAUTES

N2 ROQUES HAUTES-BARRAGE ZOLA-BIBEMUS-BARRAGE BIMONT

Difficultés : Montée raide

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

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 Beaurecueil (gps 43.5236802460592, 5.547522936129511)

Accompagnant(e)s : Nicole (06 67 74 22 31) et Marité (06 80 90 58 32)

ACTIVITE A VENIR :

Nos amis LSR Aubagne organisent un « LSR RANDO-PROVENCE » le

Mardi 29 Avril 2025 à la Ste Baume

Voir mail envoyé par le secrétariat LSR Marseille le 5 décembre 2025

Information et Inscription auprès de Michel (06 15 99 78 59)