

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 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 13/09/2024 :

**L A LOUISETTE
MARTIGUES LE PARC DE FIGUEROLLES**

Rassemblement de la rentrée pour notre traditionnelle « Louisette ».

Journée détente pour tous : marcheurs et non marcheurs.

Pour les marcheurs :

N1 ECOMUSEE-PARC DE LOISIRS - BORD DE L'ETANG DE BERRE

Dénivelé : 110 m - Distance : 8 km

RV : 9h30 Parking du parc de figuerolle Departementale 5(gps 43.4354568785385, 5.041976454368032)

Accompagnants : Michel (06 15 99 78 59) et Suzanne (06 78 29 92 08)

Pour les non marcheurs

RV : 11h30 Parking du parc de figuerolle Departementale 5(gps 43.4354568785385, 5.041976454368032)

Apéritif offert par l'association pour cette reprise d'activité

Penser à apporter votre pique-nique, couverts et jeu de pétanque.

VENDREDI 20/09/2024 : LE SENTIER DU BLÉ

N2 LE MONT CRUVELIER ET LE BRIGOU

Dénivelé : 630 m - **Distance :** 9 km

RV : 9h30 Parking sortie Gemenos Barrière de la Vallée de St Pons à Gémenos.
(gps 43.292641, 5.640473)

Accompagnantes : Mireille (06 23 49 40 40) et Marite (06 80 90 58 32)

JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024 : 18^{ème} « Fête des retraités-es. » à Fabrégoules.

Une belle occasion de se retrouver pour associer Fête, Musique et Lutttes revendicatives concernant la situation sociale et économique des retraités. Organisée au Parc de FABREGOULES Septèmes-les-Vallons. (Un car gratuit au départ de Marseille à 9h30 Bourse du travail)

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

OUVERTURE DES PORTES 9h

Débat de 10h30 à 12h30 : «Pour vivre dignement ma retraite je revendique une société qui réponde à mes besoins sociaux »

13h...15h : Repas animé par Dany Gray : Alouette sans tête – Fromage – Dessert -Vin : **10€**
(Inscription au près de LSR Marseille)

Dans la salle : Exposition sur la Palestine et **débat à 14h** « La Paix dans le monde » (Participants « le mouvement de la Paix » et « Le collectif Palestine »)

15h30... 16h30 : Spectacle : THE VESTER groupe de reprises Pop, Soul, Funk, rock

VENDREDI 27/09/2024 : 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)

Accompagnantes : Nicole (06 67 74 22 31) et Eliane (06 70 79 33 45)

VENDREDI 04/10/2024 : MAZAUGUES GLACIERE DE PIVAUT

N2 LA VENELLE - CAVALIER - GLACIERE PIVAUT - LE CLOS DE GAUDIN - CHAMP PHOTOVOLTAIQUE

Dénivelé : 360 m - **Distance :** 14 km

RV : 9h30 parking en venant de plan d'aups, 800m avant le village Mazaugues sur la route de la Sainte-Baume. D 24 (gps 43.351472, 5.913944)

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

**DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024: 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.

Quelques conseils généraux :

Prévoir des chaussures adaptées (rando, basket), de quoi se protéger du soleil (casquette, lunettes, crème solaire), le casse-croûte 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 Ulérieure l'heure et lieu du RV donné par la FSGT13

MARDI 08/10/2024 : ESCALIER DES GEANTS- MONT ROSE

N2/T2 CALLELONGUE – STELE - GROTTTE ST MICHEL D'EAU DOUCE - SOMMET MARSEILLEVEYRE
- COL DES CHEVRES – BEOUVEYRE - MONT ROSE

Dénivelé : 470 m - **Distance :** 5 km

RV : 9h En Bus Callelongue retour Mont Rose

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

➤ **Inscription obligatoire auprès de Michel**

VENDREDI 11/10/2024 : LE ROVE CHAPELLE ST MICHEL

N1 PLAINE DE GIGNAC - CAMP DE LAURE ROQUEBARBE - CHAPELLE ST MICHEL,

Dénivelé : 240 m - **Distance :** 8 km

RV : 9h30 Se garer sur le parking du supermarché casino (gps 43.367306, 5.248556)

Accompagnants : Suzanne (06 78 29 92 08) et Michel (06 15 78 59)

Séjour randonnée dans le Lubéron du 14 au 20 octobre 2024

- Six nuits dans une ancienne bastide provençale reconverte en centre d'hébergement
- Programme prévisionnel des randonnées : cinq jours de randonnées parmi lesquelles au choix : Le Vallon de l'Aigue – Le tour des Falaises de Buoux – La Forêt de Cèdre – Cabrières d'Avignon (Le Mur de la peste) etc...

Le programme des randonnées sera discuté et choisi sur place en fonction des envies, des demandes, des conditions météo et de la forme physique des participants,

Gîte « La Boucheyronne »

<https://www.grandsgites.com/gite-84-maison-boucheyronne-3665.htm>

VENDREDI 25/10/2024 : LA COURONNE CHARLEMAGNE

N2 LE BAOU DE LA SAOUBE - LA GROTTTE DES ESPAGNOLS - LE BELVEDERE DES CALANQUES

Dénivelé : 350 m - **Distance :** 12 km

RV : 9h30 Parking du Pas de Belle-fille (Rond Point sur la route D559 Cassis à la Ciotat.)
(gps 43.222141, 5.579591)

Accompagnantes : Marité (06 80 90 58 32) et Lucie (06 30 06 77 95)

VENDREDI 08/11/2024 : LE PARC DE PICHAURIS PUIITS DE L'AROUMI

N1 RUINE DU CHATEAU DE NERS – LES GRANDS CHENES – PLAINE DE LA GRIVE – PUIITS DE L'AROUMI – LES FUMADES

Dénivelé : 450 m - **Distance :** 12 km

RV : 9h Parking du Parc de Pichauris au niveau de l'Auberge de Pichauris(gps 43.3706813563057, 5.536832996181668)

Accompagnantes : Suzanne (06 78 29 92 08) et Mireille (06 23 49 40 40)

MARDI 12/11/2024 : ST VICTOIRE LE PRIEURE ET LE GARAGAI

N3/T1 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

Dénivelé : 651 m - **Distance :** environ 7km (+ 1km avec option)

RV : 9h Parking du Plan de l'Anchois (D17 entre le Tholonet et Puyloubier.) avant le premier virage gauche à 90° (Route Cézanne) (gps 43.523748, 5.564602)

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

➤ **Inscription obligatoire auprès de Michel**

VENDREDI 15/11/2024 : GRANDE ETOILE ET LE PETIT SANGUIN PAR LES SENTIERS

N2 FENETRE DU VALLON DOL – GROTTTE LOUBIERE – LA GRANDE ETOILE – LE PETIT SANGUIN

Dénivelé : 387 m - **Distance :** 12,5 km

RV : 9h Départ de la Batarelle au niveau du terminus du bus 37 (Départ du bus Métro Malpassé) (gps 43.355685, 5.408355)

Accompagnantes : Nicole (06 67 74 22 31) et Marite (06 80 90 58 32)

VENDREDI 22/11/2024 : LA GROTTTE DE MANON

N1 MAS DE MASSACAN - COL D'AUBIGNANE – GROTTTE MANON

Dénivelé : 450 m - **Distance :** 10 km

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-Eoure » (gps 43.315159, 5.536701)

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

VENDREDI 29/11/2024 : LUMINY FALAISE DES TOITS

N2/T1 LUMINY - COL DE SUGITON - FALAISE DES TOITS - POINT 272

Difficultés : Passage T1

Dénivelé : 350m – **Distance :** 11 km

RV : 9h Barrière de Luminy (Arret de Bus «Parc des Calanques » Bus B1, Jet bus, Bus 24)

Accompagnants : Lucie (06 30 06 77 95) et Michel (06 15 99 78 59)

**VENDREDI 06/12/2024 : LES BALCONS DE SORMIOU EN DESSOUS
DE BAOU ROND**

Pour cette randonnée le départ et l'arrivée se feront dans 2 lieux différents.

La randonnée n'est pas en boucle

**N1 PLAN DE MIETTE - COL DES BAUMETTES - TRACE BLEU EN DESSOUS DE BAOU ROND,
BALCON DE SORMIOU - COL DE MORGIOU - LES ESCAMPONS –LUMINY**

Difficultés : - **Départ** au terminus du bus 22 "Les Baumettes" (Ligne Rond Point du Prado – Baumettes)
- **Arrivée** au terminus des bus de Luminy B1 (Pour Castellane) ou 24 (Métro Dromel)

Dénivelé : 300 m - **Distance :** 11 km

RV : 9h30 au Terminus du bus 22 "Les Baumettes" (Le départ bus 22 au Rond point du Prado est à 8h40)
(gps 43.228282, 5.415427)

Accompagnantes : Eliane (06 70 79 33 45) et Nicole (06 67 74 22 31)

**VENDREDI 13 DECEMBRE 2024: JOURNEE SPECIALE 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 2025 les randonnées à la journée, les séjours randos, à partir des attentes, idées et suggestions de chacun des participants.

Une journée de rencontre, **ouverte à tous les adhérents LSR Marseille** avec projection de films, montage photos de l'année 2024, 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 : A 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

A TOUS

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE