



LOISIRS et SOLIDARITE des RETRAITES MARSEILLE

(Association Loi 1901)

Yolande BOUCHET Présidente

La Rouvière Bât D3, 83 Bd du Redon, 13009 Marseille

Tel. 07 87 12 62 06 -

Courriel : lsrmarseille@laposte.net, Site : <http://lsrmarseille.fr>



PROGRAMME RANDONNÉES : DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2026

Pour faciliter la gestion de l'accompagnement et en cas d'annulation, il est impératif de signaler sa participation par **SMS** aux accompagnants de la journée Rando au moins 24 h à l'avance.

Pour toutes les randonnées « Bâtons de rando » et lampes frontales sont nécessaires.

MARDI 08/09/2026 CAP GROS PAR COULOIR DE L'AIGUILLE GUILLEMIN

N2/T2

COL RICARD-LE CENTAURE-COULOIR AIGUILLE-MONT PUGET

Dénivelé : 510 m - Distance : 10 km

RV : 9h Parking du Col de la Gineste(gps 43.24049067402525, 5.457348608337087)

Accompagnant(e)s : Michel 06 15 99 78 59, Claude 06 50 01 70 21

VENDREDI 18/09/2026 : « LA LOUISETTE » AU 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 (gps 43.4354568785385, 5.041976454368032)

Accompagnants : Suzanne 06 78 29 92 08) Claude 06 50 01 70 21

Pour les non marcheurs : RV : 11h30 Parking du parc de figuerolle

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

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

MARDI 22/09/2026 PAS DE LA TORQUE GRAND COULOIR

N2/T3

COLLET BLANC DE SUBEROQUE - PAS DE LA TORQUE - BAU DES VESPRES - PAS DU CLAPIER
- MARBRIERE

Difficultés : Corde et baudrier : **Inscription Obligatoire auprès de Michel**

Dénivelé : 720m - Distance : 9,5km

RV : 9h00 parking la marbriere sur D17 (gps 43.519364, 5.59575)

Accompagnant(e)s : Michel 06 15 99 78 59, Claude 06 50 01 70 21

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026 : 20^{ème} « Fête des retraités-es » à Fabrégoules.

Une belle occasion de se retrouver pour associer Fête, Musique et Luttés 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 Bd Nédélec)

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

OUVERTURE DES PORTES 9h

Débat de 10h30 à 12h30 : « La Paix et Le Progrès social »

Expositions : - 90 ans du Front populaire

-130 ans de la CGT

Convivialité : - Repas conviviale

- Verre de l'amitié

- Rencontre et retrouvailles

Animations : - Concert et animation musicale

- Concours de pétanque (Inscription à 9h et tirage à 10h)

- Marché provençal

- Stands partenaires (LSR Marseille aura un stand)

REPAS : 13h....14h30 : Repas animé par Dany Gray : Bolognaise – Fromage – Dessert -Vin : **10€**
(Inscription auprès de LSR Marseille)

Spectacle : 15h « LES GRANDES BOUCHES

VENDREDI 25/09/2026: LE PARC DE PICHAURIS Puits de L'AROUMI

N2

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

Difficultés : Un passage caillouteux

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

MARDI 29/09/2026 : LE TROU DU SERPENT

N2/T3

CASSIS-CALANQUE PORT PIN-TROU DU SERPENT-COL DE L'OULE-VALLON DE L'OULE

Difficultés : sortie du trou. Assurage en encordement sur baudrier

Inscription Obligatoire auprès de Michel

Dénivelé : 610m - Distance : 10km

RV : 9h parking payant de la calanque Port Miou à Cassis

(gps 43.20702246070232, 5.518864313344184)

Accompagnant(e)s : Michel 06 15 99 78 59, Claude 06 50 01 70 21

VENDREDI 02/10/2026 : LE Puits de Buisson

N1

LE Puits de Buisson-POINT 306-POINT 351-POINT 346

Dénivelé : 150 m - Distance : 8 km

RV : 9h30 Stationner au croisement de la D45E et de la D908 sur le parking randonneurs. (gps 43.418495, 5.609899)

Accompagnant(e)s : Marité 06 07 89 70 64, Gilbert 06 75 09 74 61

DIMANCHE 4 OCTOBRE 2026: RALLYE PEDESTRE ET CULTUREL ORGANISE PAR LA FSGT13 A TREST

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-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 Ulérieure l'heure et lieu du RV donné par la FSGT13

VENDREDI 09/10/2026 : BELVEDERE TITOU-NINOU PAR LA FONTAINE DE VOYRE

N2/T1 **FONTAINE DE VOYRE - SOMMET DE MARSEILLEVEYRE – PLATEAU DE L’HOMME MORT –
TITOUT NINOU – VALLON 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 : Nicole 06 67 74 22 31, Mireille 06 23 49 40 40

VENDREDI 16/10/2026: LA FERME DE MION ET LE GRAND ARBOIS

N1 **UN PARCOURS AVEC DE BEAUX PANORAMAS SUR LA VALLEE DE L'ARC, SAINTE-VICTOIRE,
L'ETOILE ET SUR LE CANAL DE MARSEILLE**

Dénivelé : 148 m - Distance : 10 km
RV : 9h30 Parking spécialement aménagé par le CD13 - D65d,(gps 43.488944, 5.317167)
Accompagnant(e)s : Suzanne 06 78 29 92 08, Eliane 06 70 79 45

VENDREDI 23/10/2026: GARLABAN PAR LE SENTIER DU SCOLOPENDRE

N2 **VALLON DE FONT DE MAI - PUIITS DE LA FEMME SANS TETE - SENTIER DU SCOLOPENDRE -
LE DRAOUILET - COL DU GARLABAN**

Difficultés : Quelques passages T1:
Dénivelé : 550 m - Distance : 12 km
RV : 9h 150 Parking du Font de Mai sur la route D44 d'Aubagne à Eoures(gps 43.308833,
5.545889)
Accompagnant(e)s : Mireille. 06 23 49 40 40, Claude 06 50 01 70 21

MARDI 27/10/2026 : LES 4 TROUS MARSEILLAIS

N2/T1 **GOUFFRE DE CHALABRAN-COL DE LA GARDIOLE-GOUFFRE DE LA GARDIOLE-VALLON DES
RAMPES-AVEN DES MARSEILLAIS**

Dénivelé : 420 m - Distance : 10 km
RV : 9h00 parking sur D559 col de la gineste parking du logisson
(gps 43.237244, 5.499049)
Accompagnant(e)s : Michel 06 15 99 78 59, Claude 06 50 01 70 21

**VENDREDI 30/10/2026: COL DE L'AMANDIER
PAR LA POUNCHE DES ESCAOUPRÈS**

N1/T1 **CONTOUR PETITE TETE ROUGE - COL DE CANTE-PERDRIX – POUNCHE DES ESCAOUPRES
PAS DU FIGUIER – COL DE L’AMANDIER – RETOUR EN BOUCLE**

Dénivelé : 354 m - Distance : 9 km
RV : 9h Parking du centre équestre de Allauch (Après le Cimetière des Claous chemin
de Garlaban)(gps 43.33924633561154, 5.493492262271646)
Accompagnant(e)s : Mireille. 06 23 49 40 40, Nicole 06 67 74 22 31

**VENDREDI 06/11/2026: MISE EN SECURITE DU RAPPEL
ET COURSE D'ORIENTATION**

Difficultés : Baudrier, Descendeur huit, Fein, Cordes
RV : 9h30 parking des beaumettes (gps 43.223018, 5.417572)
Accompagnant(e)s : Michel 06 15 99 78 59, Claude 06 50 01 70 21

MARDI 10/11/2026 LE GARLABAN PAR LE GRAND VALLON

N2/T3

LE GRAND VALLON, LES MARMITES,

Difficultés : Assurance par chaînes et encordement sur baudrier
Inscription obligatoire auprès de Michel

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, Claude 06 50 01 70 21

VENDREDI 13/11/2026: ROUGIERS, CASTRUM ST JEAN

N1

BOUCLE DE LA STE BAUME - VALLON DE LA CAPELETTE - RUINES DU CASTRUM ST JEAN

Difficultés : Passage T1 en descente

Dénivelé : 370 m - **Distance :** 11 km

RV : 9 h Parking à l'entrée de Rougiers sur D1(gps 43.39361, 5.85100)

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

VENDREDI 20/11/2026 : CAP GROS

N2

**COL DE LA GINESTE-PAIN DE SUCRE-COL RICARD-PUITS DE CANCEL-VALLON DE L'HERBE-
CAP GROS**

Dénivelé : 550 m - **Distance :** 11 km

RV : 9h00 parking col de la gineste 13009 Marseille(gps 43.240233, 5.456823)

Accompagnant(e)s : Eliane 06 70 79 33 45, Gilbert 06 75 09 74 61

MARDI 24/11/2026 : MUR DE CHINE

N2/T1

LA ROUVIERE - MUR DE CHINE

Dénivelé : 517m - **Distance :** 7km

RV : 9h00 A l'entrée de la Résidence La Rouvière (gps 43.249566, 5.423681)

Bus 24 ou 48 arrêt « Le Fangas »

Accompagnant(e)s : Michel 06 15 99 78 59, Nicole 06 67 74 22 31

VENDREDI 27/11/2026: AUTOUR DU ROVE

N1

BELLE BOUCLE AUTOUR DU ROVE

Dénivelé : 355 m **Distance :** 11 km

RV : 9H Au Rove, sur la route D568 qui traverse la commune, se garer sur la Place de l'Église
Boulevard de la Carrairade. (gps 43.369163,5.250377)

Accompagnant(e)s : Suzanne 06 78 29 92 08, Eliane 06 70 79 33 45

VENDREDI 04/12/2026: 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 : 246 m **Distance :** 12 km
RV : 9h parking de Magenta sur D9 a gauche du centre equestre les collets rouges
(gps 43.456097, 5.275125)
Accompagnant(e)s : Marite 06 80 90 58 32, Mireille 06 23 49 40 40

MARDI 08/12/2026 : PAS DU BERGER PAS DU MOINE 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 de plan de l'En Choix (gps 43.523793, 5.564917)
Accompagnant(e)s : Michel 06 15 99 78 59, Claude 06 50 01 70 21

VENDREDI 11/12/2026: SOURCES ET CASCADETTES DE CAUVIERES

N1 **VALLON DE MAUVELLE - JAS DE TURC - LES 4 CHEMINS – CABAN**
Dénivelé : 320 m **Distance :** 11 km
RV : 9h 17 Chem. du Vallon de la Grave 13380 Plan-de-Cuques
(gps 43.362258, 5.463804)
Accompagnant(e)s : Mireille 06 23 49 40 40, Eliane 06 70 79 33 45

VENDREDI 18 DECEMBRE 2026: 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 2027 les randonnées à la journée, les séjours randos, à partir des attentes, idées, projets et suggestions de chacun des participants. Venez avec vos propositions.

Une journée de rencontre, **ouverte à tous les adhérents LSR Marseille** avec projection de films, montage photos de l'année 2026, 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***