

LOISIRS et SOLIDARITÉ des RETRAITÉS MARSEILLE

(ASSOCIATION LOI 1901)

Monique Teychené – Présidente – 72 Bd Rouvier 13010 Marseille

☎ 06 44 78 54 20

Email : lsmarseille@laposte.net – Site internet : <http://www.lsmarseille.fr>



A tous, Bonne Année 2018.

PROGRAMME RANDONNÉES : Janvier – Mars 2018

Information :

Nous sommes de plus en plus nombreux aux randonnées, et c'est bon signe, afin de **faciliter la gestion de l'accompagnement, il devient impératif de signaler sa participation par SMS aux animateurs de la journée Rando au moins 24h à l'avance, Merci.**

Vendredi 5 janvier 2018: LE PLATEAU DE CADEIRON PAR LES CALANQUES

PORT MIOU – LE TROU DU SOUFFLEUR – PORT PIN – LE PLATEAU DU CADEIRON PAR LE GR – LE GOUFFRE DE CADEIRON – LA FONTASSE – DESCENTE PAR LA DFCI

PR

Dénivelé : 250m - Distance : 8kms - Durée :4h

RV : 10h Parking de la calanque de Port Miou à Cassis (*Suivre la route « Les Calanques » accès par l'avenue des Calanques*)

Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45), Lucie (06 30 06 77 95) et Henriette (06 22 58 53 49)

Jeudi 11 janvier 2018: **INVITATION A LA GALETTE REPUBLICAINE A PARTIR DE 14H30**

Au 109 bd Vauban (bus 57 ou 60 arrêt Fort du sanctuaire)

Vendredi 12 janvier 2018 : LE BALCON DE SORMIOU

SOMMET DES ESCAMONS – MONT DE LUMINY – COL DE MORGIOU – LE BAOU ROND – LE BALCON DE SORMIOU – LES ESCAMONS PAR LE GR – VALLONS DES TROIS CONFRONTS

N1

Dénivelé: 400 m - Distance: 9 kms - Durée probable : 5h

RV: 9h30 Parking du complexe sportif de Luminy (Sur l'avenue de Luminy prendre au premier rond point (Bus 21 ou 24 arrêt Luminy Stade)

Animatrices : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Eliane (06 70 79 33 45)

Vendredi 19 janvier 2018: DEUX RANDONNEES DANS LES CALANQUES

➤ **CAP MORGIOU PAR LA CALANQUE ET RETOUR PAR BAOU ROND**

LUMINY - CALANQUE-MORGIOU - CAP MORGIOU - COL DU RENARD – LE CARREFOUR - BAOU ROND - ESCAMONS - LUMINY.

Dénivelé : 820 m - Distance : 11,5 kms - Durée : 6h00

Difficultés : Deux passages T2, dont une chaîne pour descendre à la Calanque et une remontée soutenue et technique, sur 140 m de dénivelé, du col du Renard à la crête de Morgiou.

N2

Il s'agit là d'une belle rando N2, prévoir un retour tardif, prenez vos frontales...sait-on jamais...en janvier les journées sont courtes.

Assurance « individuelle accident » Obligatoire (licence FSGT souhaitée)

RV : 9h Barrière de Luminy (Terminus bus 21 ou 24 ou Jet Bus)

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

➤ **LIMITE FALAISE DES TOITS PAR LE CENTAURE**

COL DE SUGITON PAR LE TRACE BLEU – LE CENTAURE – LIMITE FALAISE DES TOITS PAR LE GR – RUINES DE JAS.

Dénivelé : 250m - Distance : 7 kms - Durée : 3h30

Une belle randonnée PR hivernale

PR

RV : 10h parking Barrière de Luminy (Terminus bus : 21 ou 24 ou Jetbus)

Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45) et Mireille

Vendredi 26 janvier 2018: MORGIOU PAR LES BAUMETTES

PLAN DE MIETTE, COL DE SORMIOU, COL DES BAUMETTES, COL DES ESCOURTINES, BAOU ROND, LE CARREFOUR, CALANQUE DE MORGIOU. RETOUR PAR LE COL DE MORGIOU ET LE VALLON DES ESCARONS

N1

Dénivelé : 536m - Distance : 9 kms - Durée : 5h

RV : 9h30 au parking des Baumettes (Terminus bus 22 le parking à 200m fin de la route)

Animatrices : Nicolle (06 60 82 45 16) et Marie Thé (06 80 90 58 32)

Vendredi 2 février 2018: DEUX RANDONNEES A SAINTE VICTOIRE :

➤ **BAU CEZANNE PAR LE TRACE JAUNE DANS SON INTEGRALITE**

Dénivelé : 651m - Distance : 7kms - Durée: 5h

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

- Randonnée avec baudrier et encordement à partir du « Pas de la savonnette »

- Sortie du tracé jaune à la « Selle de la Colle Basse »

- Redescente par le Tracé Rouge « Pas de l'Escalette ».

N2/T2

RECOMMANDATIONS :

- Randonnée avec effectif limité à 6 participants
- **Inscription obligatoire** au près d'Eric (06 78 10 76 72)
- **Assurance « individuelle accident » obligatoire** (licence FSGT souhaitée)
- Ne pas oublier lampe frontale car l'assurage prend du temps

RV : 9h parking du Pont de l'Enchois (*Le parking du Pont de l'Enchois se trouve sur la route du Tholonet avant le grand parking du Bouquet (à 250 m du virage à 90° situé au pied des lacets de Saint Antonin)*)

➤ **BARRAGE DU BIMONT PAR ROQUES HAUTES**

PR

**VALLON DU MARBRE – FORET DE ROQUES HAUTES – BARRAGE DU BIMONT – ROQUES HAUTES
– LES ŒUFS DE DINOSAURES – LES HARMELINS**

Dénivelé : 250m - Distance : 8 kms - Durée: 4h

RV : 10h Parking de l'Aurigon Domaine de Roques Hautes (Parking du fond).

La petite route qui mène au parking se trouve 400 mètres sur la gauche, après le carrefour de la route venant de Beurecueil et de celle qui vient du Tholonet, D17 en allant direction de Saint-Antonin sur Bayon

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

Séjour raquettes en refuge de 3 ou 4 nuitées dans la fourchette 5 au 9 février 2018

Informations ultérieures –

Assurance « individuelle accident » obligatoire - (Licence FSGT souhaitée)

Vendredi 9 février 2018 :

LA BATTERIE HAUTE DE NIOLON

PLATEAU DU MEDECIN – BATTERIE HAUTE - VALLON DU REGATZI

PR

Dénivelé : 250m - Distance : 10kms - Durée : 4h30

RV : 10h Parking au bout du Chemin de la Bergerie (Sur la D5 après sortie du Rove, Rond point : direction Carry le Rouet et prendre à gauche la direction karting du Rove)

Animatrices : Nicolle (06 60 82 45 16) et Henriette (06 22 58 53 49)

Vendredi 16 février 2018:

LA COURONNE DE CHARLEMAGNE (GR)

BAOU DE LA SAOUPE, LA GROTTTE DES ESPAGNOLS, LE BELVEDERE DES CALANQUES

N1

Dénivelé : 350m - Distance - 12kms - Durée : 5h

RV : 9h30 Parking du Pas de Belle-fille au rond Point sur la route D559 de Cassis à la Ciotat.

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

Vendredi 23 février 2018:

DEUX RANDONNEES DANS LES CALANQUES

RV pour les 2 randonnées : 10h Parking du col de la Gardiole (*On y accède de Marseille en prenant la Route de Cassis D559, en franchissant le Col de la Gineste et en prenant sur la droite à hauteur du camp de Carpiagne la petite route qui mène à la Gardiole*)

➤ **BELVEDERE D'EN VAU PAR DFCI**

PR

ROUTE GASTON REBUFFAT – MAISON FORESTIERE -VALLON D'EN VAU – LE PORTALET D'EN VAU – COL DE L'OULE – LE BELVEDERE– DEBUT SENTIER GARRIGUE – VALLON DES RAMPES

Dénivelé : 280m - Distance 9,5kms - Durée : 4h

Animateurs : Yvette (06 32 51 14 95) et Michel (06 15 99 78 59)

➤ **BELVEDERE D'EN VAU PAR LE PORTALET D'EN VAU**

ROUTE GASTON REBUFFAT – MAISON FORESTIERE -VALLON DE LA GARDIOLE– LE PORTALET D'EN VAU – COL DE L'OULE – LE BELVEDERE – VALLON DES PUIITS – TRACE MARRON JUSQU'A DFCI DE L'ESTRET

N1

Dénivelé :450 m – Distance : 9kms – Durée : 4h

Difficulté : court passage T1

Animateurs : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Eric (06 78 10 76 72)

Vendredi 2 mars 2018 :

LE GARLABAN PAR LE BAU DES GOUTTES

BEC CORNU – BAU DE GOUTTES – PAS DES 4 FERS – GARLABAN – LES GAVOTS

N1/T1

Dénivelé : 700m – Distance : 6kms – Durée : 5h30

Difficultés : un court passage N2/T2 mais accessible à tous les pratiquants N1

RV : 9h Cimetière des Passons à Aubagne (Le Parking au départ de la rando est petit)

Animatrices : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Yvette (06 32 51 14 95)

Vendredi 9 mars 2018:

LE PARC DE PICHAURIS

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

PR

Dénivelé : 450m - Distance : 12 kms - Durée : 5h

RV : 9h30 Parking du Parc de Pichauris près d'Allauch au niveau de l'Auberge de Pichauris

Animatrices : Eliane (06 70 79 33 45) et Annick (06 03 90 70 82)

Vendredi 16 mars 2018:

DEUX RANDONNEES DANS LES CALANQUES

➤ **ARCHE DE CASTELVIEIL PEUT-ETRE LA PLUS BELLE RANDO DES CALANQUES !!**

DESCRIPTIF DE LA RANDONNEE :

N2/T2

- **EN RANDONNEE** : Du col de la Gardiole à la Calanque D'En Vau
- **RANDONNEE VERTIGE (SUR 800M) AVEC UN RAPPEL**: La Vire du grand rappel jusqu'au pied du plateau de Castelvieuil, petits pas d'escalade facile
- **EN RANDONNEE** : Sur le plateau de Castelvieuil : l'Arche de Castelvieuil et Traversée du Plateau Castelvieuil
- **EN RAPPEL** : descente vers la Brèche de Castelvieuil
- **RETOUR A EN VAU ET COL DE LA GARDIOLE.**

- Dénivelé : Randonnée : 375m – Randonnée Vertige : 280m

- Distance : 10 kms

- Durée : Nous prendrons le temps nécessaire pour assurer la rando et les deux rappels seront assurés (assurance obligatoire, casques et harnais fournis (6 à 8 participants)

- **RV** : 9h Parking du Col de la Gardiole (voir descriptif rando 23 février 2018)

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

RECOMMANDATIONS :

- Randonnée avec effectif limité
- **Inscription obligatoire** au près d'Eric (06 78 10 76 72)
- **Assurance « individuelle accident » obligatoire - (licence FSGT souhaitée)**
- Ne pas oublier lampe frontale car l'assurance prend du temps

➤ **CAP GROS PAR LE COL DE LA GINESTE**

COL DE LA GINESTE – COL RICARD – PUIITS DE CANCEL – VALLON DE L'HERBE – CAP GROS

N1

Dénivelé : 450m - Distance : 8kms - Durée : 5h

RV : 9h Parking gauche du Col de la Gineste (Route de Marseille à Cassis D559)

Animatrices : Marie Thé (06 80 90 58 32) et Eliane (06 70 79 33 45)

Vendredi 23 mars 2018: 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**

PR

Dénivelé : 80m – Distance : 10kms – Durée : 4h

RV : 10h parking du Grand Caunet. Au col de l'Ange prendre à droite D3 direction Ceyreste

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

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

N1

Dénivelé : 400m - Distance : 12 kms - Durée : 5h

Observation : Pour la descente vers les Devens les bâtons seront les biens venus.

RV : 9h30 au stade de Ceyreste (suivre le fléchage du camping de Ceyreste)

Animatrices : Yvette (06 32 51 14 95), Eliane (06 70 79 33 45) et Annick (06 03 90 70 82)

Vendredi 30 mars 2018: LA PARLOIRE

LE VALLON DE L'OULE – COL DE L'ARMANDIER – LA PARLOIRE – COL DES HIRONDELLES,

N1

Dénivelé : 540m - Distance : 11kms200 - Durée : 5h30

RV : 9h30 Parking terminus du bus 142 à la Fève (Allauch)

Animatrices : Nicole (06 60 82 45 16) et Yvette (06 32 51 14 95)

▶ **Le 10^{IEME} PRINTEMPS DE LA RANDONNEE: *Dimanche 8 Avril 2018***

Organisé par la **FSGT13**, LSR Marseille, AIL Blancarde, Amitié Nature, LSR Phocéenne

Lieu : Sur le site du Parc des Calanques - **Départ** : Luminy - **Randonnée** intergénérationnelle

Objectifs de la manifestation :

- Valoriser la pratique de la randonnée associative.
- Sensibiliser à l'environnement et la préservation des espaces naturels.

Quatre parcours, de la PR à la rando sportive permettant aux participants de découvrir toute la beauté et les richesses de ce massif.

Une découverte de la flore est également organisée pour les personnes intéressées.

Renseignements au près de Eliane Garau (06 70 79 33 45) et Nicole Lombino (06 60 82 45 16)