



## Programme des randonnées de janvier à mars 2023

Les heures habituelles de départ en bus sont à 8h10 gare routière, 8h20 rond point de l'autoroute, 8h30 à La Peyrière (ou 7h40, 7h50 et 8h suivant randos signalées)

**Recommandations :** Ne pas stationner sur les parkings des commerces et des résidences, Attacher la ceinture de sécurité dans les bus. **Précisions:**

F.F.R.P.929

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 06 janv	S 51	<b>Les Barres de Cuers</b> 3345 OT	Néoules - Le Cros du Roy - Dolmen de la Pierre Plantée - Clos Arbec - GR 9 - GR 51 - Pas de Truebis Tracé vert 24 - Tracé bleu -3 - Méounes. <b>20 km - dénivel. 675m</b>	Néoules - Le Cros du Roy - Dolmen de la Pierre Plantée - Clos Arbec - cote 514 - Pas de Cuers Retour vers la ligne électrique - Tracé bleu -3 - Méounes. <b>15 km - dénivel. 460m</b>	Néoules - Le Cros du Roy - Cote 471 - La Verrerie (ruines) - ET3 - Cotes 493-397-364-340- Méounes. <b>12 km - dénivel. 280 m</b>
V 13 janv	L 103	<b>N.D. du Mai Cap SIE Galette Rois</b> 3346 OT	Fabrégas - Pointe Malpasset - Cotes 142, batterie de Peyras - 118 - traversée du vallon - 82 - les terres gastes- 330 - ND du Mai - 272 - Montjoie - 148 - Le Brusuc- <b>18 km Déniv 530m</b>	Fabrégas - Pointe Malpasset - Cotes 142 - 186 - les terres gastes - ND du Mai 272- Mont joie - 148 - La Lèque - Le Brusuc. <b>12 km Déniv. 400m</b>	Citerne cote 216 - N.D. du Mai - Crête - La Lèque - Sentier du Littoral - Le Brusuc - <b>10 km - dénivel. 170 m</b>
V 20 janv	A 111	<b>La Cadière Ceyreste</b> 3245 ET	Camping La Malissone GR 51- Château des Vannières- La Toussane - Le Grand Caunet -le cabanon du marquis-le cabanon des gardes - côte 412-386-411-310-216 - vallon de gendame - cote 93 -Ceyreste <b>20 km - dénivel. 630m</b>	Camping La Malissone - GR 51 - Château des Vannières- La Toussane -Le Grand Caunet- cote 430- le pélangari -cote 93 -Ceyreste. <b>16 km - dénivel. 430m Groupe 2C 14km dénivel, 380</b>	Le Grand Caunet, GR 51,470, GR 98 -Cabanon des gardes -412- Vallon de gendarme - Ceyreste.Long-Plat. <b>11 km - dénivel. 200m</b>
V 27 janv	B 119	<b>La Ste Baume du col de l'ange à Cuges</b> 3245 ET	Col de l'Ange.GR 98-552 - Pas de Cugens-Col de Bertagne-col du Fauge- col de l'aigle-jas de Sylvain - 646-535 - Chapelle St Antoine-Cuges. <b>17 km. - dénivel. 840m</b>	Col de l'Ange.GR 98-552 -vallon de l'aigle-col de l'aigle-jas de Sylvain - 646 - 535 - chapelle St Antoine-Cuges. <b>15 km. - dénivel. 700m Groupe 2C: 13.8 km - dénivel. 500m</b>	Le Grand Caunet - Colombarium - Tête de Nige Barres du Castellet - cote 394 - Chemin Sainte Catherine - Cuges - <b>12 km - dénivel. 140 m</b>
V 03 févr	S 99	<b>Le Plateau du Siou blanc</b> 3345 OT 3346 OT	Les 4 Frères- Bastide Blanche- Vallon de l'Oure- les 4 chemins - Abîme de Maramouyé- 459 - 481 -646 - Abîme des Morts -765 - Cote 714 - Jas de Laure - GR 99 - Abri du Siou Blanc - Le Revest. <b>22 Km. - dénivel. 640m</b>	Jas de Marquant -765-GR 99 - 825 GR 99 - Abri du Siou Blanc - GR 99 - Le Revest. <b>16 Km. - dénivel. 440m Groupe 2C: 14km dénivel. 270m</b>	Cote 628 -Abri du Siou Blanc - GR 99 - 667 - Col des Morts - Le Revest. <b>11 km dénivel.100 m</b>
V 10 févr	C 21	<b>La Madrague de Montredon</b> 3145 ET	La Madrague de Montredon - GR 98-51 puis Tracé bleu - Col des Chèvres - Sommet de Marseilleveyre- Col de la Selle-cote 374- Malvalon Médián- Le Grand Malvalon - Tracé vert N° 3 - Calanque de Marseilleveyre - GR51-98-Callelongue-les Goudes . <b>12 km dénivel. 780m</b>	La Madrague de Montredon - GR 98-51 puis Tracé bleu-Col des Chèvres-Sommet de Marseilleveyre-Col de la Selle-Tracé jaune-Callelongue-les Goudes - <b>9km dénivel. 500m - GR 2C-La Madrague de Montredon-GR 98/51 Sentier du Président-Callelongue-Sentier de la Douane-Calanques de La Mounine -Retour à Callelongue - Fortin Napoléon - Cap Croisette (UCPA) - Les Goudes. <b>10 km dénivel. 340m</b></b>	Départ: Parking des Goudes - Tracé orange 2 et 2a - Vallon de la Mounine - Calanque de Marseilleveyre - GR 51/98 - Callelongue - Les Goudes (variante Fortin Napoléon - Cap Croisette UCPA)- Les Goudes <b>10 km - dénivel. 260m</b>

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 17 févr	M146	La Londe des Maures	Départ: D88 - Notre Dame des Maures - Dolmende Gautabry - Piste Notre Dame des Maures - Maupas - Cote 151 - 238 - 219 - Millau - Jas du Péu - cote 278 - 378 - Piste de la Bouissède - Vallon de la Berle - Les Janets <b>17,7 km - Déniv. 630m</b>	Départ: D88-Notre Dame des Maures-Dolmende Gautabry-Piste Notre Dame des Maures-Maupas-Vallon de Tamary-cote 35-St André de Figuière-Pied de Cheval-cote 175 - 191 - 157-motocross-Les Janets <b>16km - déniv. 500m</b> <b>Groupe 2C</b> : Lac du Trapan-Départ N98 - Barrage-Cote 136-152- Chemin des renoncules-La Verrerie-D559-Maudroume-Entre la Colle-cote 131- Les Janets <b>12km - déniv. 340m</b>	Lac du Trapan-Départ N98 - Barrage-Cote 136-152- Chemin des renoncules-La Verrerie-D559-cote 39-Traverse des Giroflées- Les Janets <b>9km - déniv. 200m</b>
V 24 févr	L144	Carqueiranne - La Colle noire 3446OT	Carqueiranne(Le Port) - Traversée de la D559 - La Sabatière - Mont des Oiseaux - Col de la Serre - La Moutonne - Le Paradis - Le Château - Le barrage - cote 85 - citernes -Fort de la Gavresse - Fort de la Bayarde - plage du Pradon - Le port <b>18km déniv.740m</b>	Carqueiranne(Le Port) - Traversée de la D559 - La Sabatière - Mont des Oiseaux - Col de la Serre - La Moutonne - Le Paradis - Le Château - Le barrage - cote 85 - citernes - Fort de la Bayarde - plage du Pradon - Le port <b>16km déniv.640m</b> <b>Groupe 2C</b> - Le Château - Le barrage - cote 85 - citernes - La mine - sentier de découverte - Fort de la Gavresse - Fort de la Bayarde - plage du Pradon - Le port <b>12,5km déniv.470m</b>	Le Château - Le barrage - cote 85 - citernes - La Marquissanne- Fort de la Gavresse - Fort de la Bayarde - plage du Pradon - Le port <b>10km déniv. 300m</b>
V 03 mars	S 38	Les Aiguilles de Valbelle 3345 OT	Signes - Tracé jaune 7 - Les 4 Chemins - Domaine de La Limatte -Tracé bleu 2 - GR 9- aiguilles de Valbelle Pas de Belgentier- Belgentier. <b>21 km déniv. 610m</b>	Signes - GR 9 - Les ferrages - Pey Crestian -ET 10 - Moulin du Gapeau - La Lucrèce - GR 9 - Aiguilles de Valbelle - Pas de Belgentier - Belgentier. <b>15 km déniv. 500m</b>	Château de Cancérille - La Lucrèce - GR 9 - Aiguilles de Valbelle - Chartreuse de Montrieux - Belgentier. <b>11 km déniv.280m</b>
V 10 mars	A129	Domaine de la Barasse 3145ET	<b>GR1A</b> :Parking de la Barasse-Vallon de la Barasse-Source des Eaux Vives-cote 353-393-529-Mont Lantin-cote 499-retour cote529-Mont Carpiagne-Mont St Cyr-cote 504-col Galvaudan-Piste retour parking. <b>16km - déniv. 800m</b> <b>GR1B</b> : Idem sauf AR Mont Lantin <b>13km - déniv. 525m</b>	<b>GR2AB</b> : Parking de la Barasse-Vallon de la Luina-cote 353-393-529-Mont Carpiagne-Col Sabatier-cote 353-Jas Henri-Source des Eaux Vives-col Galvaudan-Piste retour parking <b>13km déniv. 765m</b> <b>GR2C</b> : Même parcours sans me Mt Carpiagne <b>11km - déniv. 650m</b>	Parking de la Barasse-Vallon de la Luina-cote 353-Jas Henri-Source des Eaux Vives-Col Galvaudan-Piste retour parking. <b>10km - déniv. cumulé 310m</b>
V 17 mars	S 136	Chateaufallon Le Revest 3346 OT	Chateaufallon-Le Détras-Capeu Gros-GR 51- Col du corps de Garde-Pont des Marlets-GR 51- Le Revest. <b>Groupe1A: 16km déniv. 840m - Groupe 1B: 14 km Déniv. 670m</b>	Chateaufallon-Le Détras-Cote 395-Col du corps de Garde -Pont des Marlets -GR 51-Le Revest <b>14 km - Déniv. 540m</b>	Le Broussan-Col de Garde-Pont des Marlets-GR 51-Le Revest. <b>10 km - dénivelé 280m</b>
V 24 mars	V1 128	La Ste Victoire Le Prieuré 3244 ET	Barrage du Bimont-sentier Imoucha - Pas de l'Escalette - Le Prieuré - Le Signal - Col de Subéroque - Le sentier des Plaideurs - Vauvenargues. <b>14 Km. - déniv. 810m</b>	Barrage du Bimont - Sentier Imoucha -Le pas de l'escalette - Le Prieuré - ( La Croix de Provence ) -GR 9 Ch des Venturiers - Les Mégeans - Vauvenargues. <b>13 Km - déniv.750m</b>	Barrage de Bimont-Les internets-Les Espinades-Le Barrage - Bimont- <b>11 km - déniv.330 m.</b>
V 31 mars	L 137 inversé	Le Fort de Brégançon 3446ET-3446OT	Port Pothuau - Port Miramar - Plage de l'Argentière - Cap de Léoube - Plage de l' Estagnol - Fort de Brégançon + boucle à l'arrivée. <b>20 Km déniv. 280m</b>	Port Pothuau - Port Miramar - Plage de l'Argentière - Cap de Léoube - Plage de l' Estagnol - Fort de Brégançon. <b>15 Km déniv. 130m</b>	Port Miramar - Plage de l'Argentière - Cap de Léoube - Plage de l' Estagnol -Cabasson. <b>12 Km - 100 m déniv.</b>