



Programme des randonnées de Septembre à décembre 2022

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:** distances et dénivelées données à titre indicatif, les détails sont diffusés chaque semaine sur www.randonnees.bandol.com

F.F.R.P.929

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 30 sept	S145	La Roquebrussanne - Méounes 3345 OT	D64, cote 400 - Vallon des cerisiers - cote 530 - cote 594 - cote 717 - Panneau La verrerie - GR99 - Le Négadis - Le Jas du Mûrier - ET29 - cote 682 - ET17 - cote 687 - copte 700 - cote 649 - cote 535 - ruines, cote 459 - Agnis - cote 416 - vigne Groussière - Carrefour D554 - Méounes - 18Km - dénivel. 470m	La Roquebrussanne - La Mounette, cote 354 - cote 434 - cote 613 - cote 646 - cote 682 - ET17 - cote 687 - copte 700 - cote 649 - cote 535 - ruines, cote 459 - Agnis - cote 416 - vigne Groussière - Carrefour D554 - Station de pomp. - Méounes - 14Km - Déniv. 335m	La Bastide Blanche - GR99 - Le Lac - Parc aventure - Agnis - cote 416 - vigne Groussière - Carrefour D554 - Station de pomp. - Méounes 11 km - déniv 270m
V 07 oct	M 16	Bormes les Mimosas 3446 ET	Baraque de Bargean - Col de Landon - Col de Gratteloup - Chapelle ND de Constance - Bormes les Mimosas. 17 km - dénivel. 830m	Baraque de Bargean - GR 90 - Col du Pommier - Vallon de la femme morte - Col de Landon - 376 - 219 - GR 90 - Col de Caguoven - chapelle Notre dame de Constance -Bormes. 15 km - dénivel. 670m Groupe 2C: 13,6km - dénivel. 660	Baraque de Bargean - Col du Pommier - Col de Landon - Baguier -Bormes les mimosas. 12 km -déniv.200m
V 14 oct 8h	C 138	La Côte Bleue 3144 OT	Centrale Martigues-Ponteau - Bonnieu - Carro - Cap Couronne- Ste Croix- port des Tamaris- Sausset les Pins - Carry le Rouet. 21 Km.	Centrale Martigues-Ponteau - Bonnieu - Carro - Cap Couronne- Ste Croix- port des Tamaris- Sausset les Pins. 16 Km.	Centrale Martigues-Ponteau - Bonnieu-Carro- Cap Couronne-Sausset les Pins. 11 Km - dénivel. 100 m
V 21 oct	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. Groupe1A: 16km dénivel. 1060m - Groupe 1B: 14 km Déniv. 790m	Chateaufallon-Le Détras-Cote 395-Col du corps de Garde -Pont des Marlets -GR 51-Le Revest 14 km - Déniv. 620m	Le Broussan-Col de Garde-Pont des Marlets-GR 51-Le Revest. 10 km - dénivelé 280m
V 28 oct	A 100	Massif de l'Etoile 3145 ET-3244 ET 3245 ET	Cadolive-Cote 534-Grotte des Fées-Crête du Baou Traouqua-Col Sainte Anne-Pilon du Roi Oasis-Cote 291-Les Vallons-Aqueduc-Bedouffe-Simiane-Collongue. 20 km - dénivel. 825m	Saint Savournin -Tracé rouge -Cote 577- Col Sainte Anne -Tracé bleu -Pilon du Roi Oasis-Cote 291- Les Vallons -Aqueduc - Bedouffe - Simiane-Collongue. 17 km. Déniv. 660m	Mimet (citerne) - Crête - Col Sainte Anne - Pilon du Roi - Saint Germain - Simiane-Collongue - 10 km dénivel.180 m (voir si les bus peuvent faire demi-tour à la citerne)
V 04 nov	M 35	La Barre de Saint Quinis 3445 OT	Flassans D13 (puits) Le Pérégrinage - Cote 231 - Vallon de Roudan - Cote 439 - Oratoire - Cote 503 - Le Défens - Chapelle Saint Quinis - Cotes 420, 389 - Peiro Countan La Rouge	Flassans D13 (puits) La Bastidette- Pératier-La Lèque-Cote 439 -Oratoire (389) Chapelle Saint Quinis -Cotes 420, 389 -Peiro Countan-La Rouge-Besse sur Issole(collège). 15 km- dénivel.	Flassans D13 (puits) La Bastidette- Pératier-La Lèque-Cote 439 -446 -La Rouge-Besse sur Issole(collège). 11 km 260 m dénivel.

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 11 nov	A128	Le Mont du Marsellais 3245ET	Départ Lascours - Parking cote 210 - Balisage jaune - Col de Garlaban - Col de Tubé - cote 638 - cote 586 - borne 628 - cote 456 - Les Fumades - Grands chênes - cote 371 - cote 345 - cote 319 - Auberge de Pichauris - 17,5km - dénivel. 950m	Départ: Lascours - Parking cote 210 - Sentier des Dansaires - cote 514 - cote 546 - cote 625 - cote 586 - Le Défens - borne 628 - cote 456 - cote 371 - cote 345 - cote 319 - Auberge de Pichauris - 14km - dénivel. 720m Groupe 2C: Départ: La Destrousse - cote 256 - cote 262 - cote 390 - cote 459 - cote 506 - cote 456 - Les Fumades - Grands chênes - cote 371 - cote 345 - cote 319 - Auberge de Pichauris - 11km dénivel. 530m	Départ: La Destrousse - cote 256 - cote 262 - cote 390 - cote 459 - cote 506 - cote 456 - cote 372 - cote 345 - cote 319 - Auberge de Pichauris - 8,5km dénivel. 420m
V 18 nov	C 4	Calanques de Cassis 3145 ET	Col de La Gineste -Chemin du Centaure- Aiguille Guillemain - Sentier Frager -Cap Gros -Col des Charbonniers -Falaises du Dévenson -Col de l'Oule -Portalet d' En Vau -Port Pin et Port Miou -Cassis. 16 km. - Déniv. 800m	Col de La Gineste - Puits de Cancel - Cap Gros - Les escaliers - Col de l'Oule - En Vau - Portalet d' En Vau - Port Pin - Gr 98-51 - Port Miou - Cassis. 14 km. - dénivel. 700m - GR 2C 14km - dénivel. 400m	Carpiagne - Col de la Gardiole - La Fontasse - Le doigt de Dieu - Cassis 11 km - dénivel. 300 m
V 25 nov	H 43	Le Lac de Carcès 3444 OT	Vins sur Caramy - Vallon des Adret- Les Lambès- Mardaries- La Fontaine de l'Ormeau- Chapelle St Vincent. Ensuite, même parcours que le groupe 2 jusqu'à Carcès. 18 km - dénivel. 530m	Vins sur Caramy - Vallon des Adrets - Chapelle St Vincent - Tracé rouge - cote 200 - Tracé bleu - Le Brau - Lac de Carcès - Tracé bleu - Les Prés Neufs - Chapelle Notre Dame - Carcès. 16 km - dénivel. 430m - GR2C - 14km - Déniv. 400m	Carcès - Le Derrot- cote 181- Centre de Vacances- Château des Riaux- cote 200 - cote 234- cote 169- cote 172- Barrage- les Prés neufs-Chapelle N-Dame- Carcès - 12km - dénivel. 300m
V 02 déc	L 19	La Presqu' Île de Giens 3446 OT	Madrague de Giens-Olbia-Calanque du Four à chaux-Pointe Escampobariou-Plage de l'Arboussière-Pointe des Morts-Port du Niel- Giens Pointe de La Vignette-La Tour Fondue. 14 km - dénivel. 725m ou La Badine17km-740m	Madrague de Giens - Olbia - Calanque du Four à chaux - Pointe Escampobariou - Plage de l'Arboussière Pointe des Morts - Port du Niel - Giens (Est) Carrefour D97 -Tour Fondue 14 km dénivel.725m (Tour Fondue en car).11 km -	Madrague de Giens - Plage de l'Arboussière Pointe des Morts - Port du Niel - Giens (Est) Carrefour D97 - Tour Fondue . 11 km dénivel.200m
V 09 déc	S 134	Les Aiguilles de Valbelle 3345 OT	Chartreuse de Montrieux-La font de Bonnaud-Le jas de Gabrielle-plaine de Jean Blanc-Valbelle-les aiguilles de Valbelle-La Lucrèce-GR 9-GR 99 Signes. 19 km dénivel. 900m	Chartreuse de Montrieux-La plaine de Jean Blanc-Valbelle-les aiguilles de Valbelle-La Lucrèce-GR 9- Signes. 15 km dénivel. 745m	Chartreuse de Montrieux - Le Retenal - Les Tirassades cote 442 - La Lucrèce - Château de Cancerille - 11 km. Déniv. 150 m
V 16 déc	A 126	Le Garlaban sortie nougât 3245 ET	La Treille - Cote 190 - Vallon du Passe Temps - Grotte de Manon - Col du Garlaban - Croix du Garlaban - Plan de l' Aigue - Puits du Murier - Baume Sourne - Pic du Taoumé -Grotte du Grosibou Grande Tête Rouge - Allauch. 16 km - dénivel. 910m	La Treille - Cote 190 - Vallon du Passe Temps - Grotte de Manon-Col du Garlaban-Croix du Garlaban-Plan de l' Aigue-Puits du Murier-Baume Sourne -Pic du Taoumé -Grotte du Grosibou -Source du chien-Col de Cante perdrix - Allauch. 15 km - dénivel. 820m Groupe 2C - La Treille - Cote 190-Le vallon du passe-temps-Baume Sourne -Pic du Taoumé -Grotte du Grosibou -Source du chien-Col de Cante perdrix - Allauch - 11Km Déniv. 630m	Groupe 3: La Treille - Martellène - cote 324 - Source du chien - cote 452 -col de Cante Perdrix - Jas de Moulé - Allauch. 8 km - dénivel. 400 m
					Bonnes Fêtes à tous et à l'an qué ven