



Programme des randonnées de janvier à mars 2024

Les heures habituelles de départ en bus sont à 8h00 rond point de l'autoroute, 8h10 gare routière, 8h20 à La Peyrière (ou 7h30, 7h40 et 7h50 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 05 janv	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. 825m - GR1B - 17km - 755m	Chartreuse de Montrieux-La plaine de Jean Blanc-Valbelle-les aiguilles de Valbelle-La Lucrèce-GR 9- Signes. 16 km dénivel. 660m GR2C -16km - 510m	Chartreuse de Montrieux - Le Retenal - Les Tirassades cote 442 - La Lucrèce - Château de Cancerille - 12 km. Déniv. 300 m
V 12 janv	S 104	Sainte Anne d' Evenos 3346 OT	Chateauvallon - Tracé jaune n°37- Le Détras - GR 51 - Col du Corps de Garde - Tracé jaune n°7 - Château du Broussan - L'Estreche - Cimaï - La Roucoune - L'Iero Prefundado - La Capucine - Sainte Anne d' Evenos. 20 km dénivel. 820m GR1B - 20km - 700m	Chateauvallon - Le Détras - Cote 232 - GR 51 - Col du Corps de Garde - Château du Broussan - L'estreche - Le Jas Evenos - St Anne d'Evenos. 16 km - dénivel. 570m GR2C -13km - 470m	Le Broussan-Château du Broussan- L'estreche - Le Jas - Evenos - Ste Anne d'Evenos - 10 km-dénivel.200 m
V 19 janv	L 103	N.D. du Mai Cap SICIE Galette Rois 3346 OT	Fabrégas - Pointe Malpasset - Cotes 142, batterie de Peyras - 118 - traversée du vallat - 82 - les terres gastes- 330 - ND du Mai - 272 - Montjoie - 148 - Le Brusç- 16 km Déniv 530m	Fabrégas - Pointe Malpasset - Cotes 142 - 186 - les terres gastes - ND du Mai 272- Mont joie - 148 - La Lèque - Le Brusç. 12 km Déniv. 400m	Citerne cote 216 - N.D. du Mai - Crête - La Lèque - Sentier du Littoral - Le Brusç - 10 km - dénivel. 170 m
V 26 janv	N 81	Le Régagnas 3244 ET 3344 OT	Trets l' Alluminaire Vallon de La Machine Cotes 527 - 511 Pas de La Couelle Le Régagnas La Sérignane Le Boureguy Peynier. 19 km dénivel. 550m	Monument des Légionnaires sur la D 12 - Pas de La Couelle - Le Regagnas - La Plaine - La Bergerie - Vallon de La Badarussé - Peynier. 14 km dénivel. 260m	Départ D12 - Kirbon - Cote 487 - La Bergerie(ruines) cote 401-329-300 -Peynier 10 km - dénivel. 170m
V 02 févr	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. 470m	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. 380m - GR2C - 14km - 340m	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 - 10km - dénivel. 210m
V 09 févr	A 123	Les Crêtes de La Ciotat 3245 ET	Pas de Belle Fille - GR 51 et 98 - Couronne de Charlemagne - Baou de la Soupe - Les crêtes de La Ciotat - Le Sémaphore - Sainte-Croix - La Ciotat. 17 km - dénivel. 650m	Pas de Belle Fille - GR 51 et 98 - Couronne de Charlemagne - Baou de la Soupe - Les crêtes de La Ciotat - La Grande Tête - Le Sémaphore - Sainte-Croix - La Ciotat. 13 km - dénivel. 500m Groupe 2C: Pas de la Colle - Les crêtes de La Ciotat - La Grande Tête - Le Sémaphore - Sainte-Croix - La Ciotat - 12 dénivel. 370m	Belvédère des Calanques - La grande Tête - La Ciotat. 10 km - dénivel. 260 m. ou 8,3km - 140m

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 16 févr	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. 690m	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. 14 km - dénivel. 520m Groupe 2C: 13,6km - dénivel. 470m	Baraque de Bargean - Col du Pommier - Col de Landon - Baguier -Bormes les mimosas. 10km dénivel. 350m
V 23 févr	N 10	Le Mont Aurélien 3344 OT	N 560 (Chemin de Marseille) Crêtes de Recours Baou Rouge - Pas des lfs - Pas de La Croix - Mont Olympe - Cote 722 - Pas du Facteur - La Coquille - Pourcieux. 18 Km. Déniv. 700m	N 560 (Chemin de Marseille) - Crêtes de Recours - Baou Rouge - Pas des lfs - Le Collet Redon - Hélicopter - Chemin des Contrebandiers - La Coquille - Pourcieux. 14 Km. Déniv. 600m	Chemin de Marseille - Berne ruines - Vallon des allées - Ch. Des contrebandiers - Ancienne carrière - Pourcieux - 12 km - dénivel.400 m
V 01 mars	B 17	La St Baume de Riboux à Signes 3345 OT	Riboux - Tracé bleu 15 - Tracé jaune 13 - Col du Saint Pilon - GR 9 - Les Béguines - Le Latay GR 9- Signes. 19 Km. Déniv. 690m - ou 20km Déniv. 810m	Riboux - Tracé bleu 15 - Tracé jaune 13 - Tracé rouge 5 - Les Maulnes - Tracé rouge 5 - Tracé vert 14 - Le Latay GR 9 Signes. 14 Km. Déniv. 360m	Riboux - Tracé bleu 15 - Tracé jaune 13 - Tracé rouge 5 - Les Maulnes - Tracé rouge 5 - Tracé vert 14 - Clos des Bécasses-Chibron . 12 Km. Déniv. 165m
V 08 mars	N 54	Tourves-La Chapelle St Probace 3345 OT	Tourves - Chapelle Notre-Dame - Moulin du Caramy - Pont romain de Cassède-Chapelle Saint Probace-Le Claou de M. Aubert-Les Cros Davis-Chapelle St Jean - Rougiers. 17 km-dénivel. 600m	Tourves - Chapelle Saint Probace - Le Claou de M. Aubert - Les Cros Davis - Chapelle St Jean - Rougiers. 13 km- dénivel. 480m	D 64-Le Claou de M. Aubert - 504 - 518 - Les Cros Davis-509 - 555- Chapelle St Jean - 555 - Rougiers. 10 km - dénivel. 210 m ou 8,5km - 210m
V 15 mars	H119	Forêt Domaniale de la Colle du Rouet 3544OT	Départ D47 - Cote 117 - ruines Arrivée D47 Parking Pont d'Endre 17km dénivelé 570m	Départ D47 - Cote 117 - ruines Arrivée D47 Parking Pont d'Endre 13km dénivelé 380m	Départ D47 - Cote 117 - ruines Arrivée D47 Parking Pont d'Endre 10km dénivelé 100m
V 22 mars	C 86	Les Calanques Lumigny Les Goudes 3145 ET	Luminy - Col de Sugiton -Tracé vert 6 - Col de Morgiou - Col des Escourtines, GR 98 - col des Baumettes, de Sormiou, de Cortiou - Calanques de Podestat et Marseilleveyre - Callelongue - Les Goudes. 15 Km - dénivel. 560m	Les Baumettes - Tracé rouge 5 - Col des Baumettes - Tracé bleu 1 - Col de Cortiou - Tracé noir 2 - Calanques de Podestat et Marseilleveyre - Callelongue - Les Goudes. 11 Km - dénivel. 350m	Départ: Parking de Callelongue - Sémaphore - GR51/98 - Calanque de Marseilleveyre - Callelongue -Fortin Napoléon - Parking UCPA- Les Goudes - 9,5 Km - Déniv. 310m ou 10km - 260m
V 29 mars 8H	V2-63	Les Alpilles 3042 OT	Eygalières - Chapelle St Sixt - GR 6 - Côte 120 - Col de Vallongue - Pas de l'Aigle - Vallon de St Clerg - Glanum - Saint Rémy de Provence . 19 Km - dénivel. 470m	Eygalières - Départ D 24 côte 120 - GR 6 - Col de Vallongue - Pas de l'Aigle - Vallon de St Clerg - Glanum - Saint Rémy de Provence . 14 Km - Déniv.400m - GR2C - 13km - 370m	Eygalières - Départ D 24 côte 120 - GR 6 -Le Mazet-Sentier de la découverte- Mas Bérard - Glanum - Saint Rémy de Provence . 11 Km - dénivel.115 m