

## 22 activités

---



12/01/2014 - randonnée

### Le circuit des vignes et des oliviers

#### informations

#### accès

Par Brignoles - D 554 - Le val - suivre direction Carcès sur 1 km - D 22

**rendez-vous** Parking à côté de la cave coopérative  
**commune** Montfort sur Argens - 83  
**dénivelé** Faible  
**durée** 4h00



19/01/2014 - randonnée

### Les barres de Saint-esprit (sur les traces de Marcel Pagnol)

#### informations

Le lieu de RDV est accessible avec le bus 12S qui part du métro-Timone à 09h35 pour les Marseillais non véhiculés.

#### accès

De Toulon A50 sortie n° 5 et de Marseille A50 sortie n° 4, suivre les directions de La Valentine et des Camoins. Avant les Camoins prendre à gauche vers La Treille. Se garer avant l'entrée de La Treille à cheval sur le trottoir droit à partir du panneau "Parking Marcel Pagnol rappel"

**rendez-vous** Terminus du bus 12 à La Treille ( Marseille11eme) Se garer avant l'entrée de La Treille  
**commune** La Treille Marseille 13011  
**dénivelé** 375m  
**durée** 3h30



26/01/2014 - randonnée

### Mimet Pilon du Roi et Bau Trauqua

#### informations

Massif de l'Etoile versant nord

#### accès

De Toulon A 50 puis A52 vers Aix en Provence sortie à Auriol et D7 vers Mimet

De Marseille, autoroute vers Aix en Provence, sortie Bouc Bel Air: Gardanne puis direction Mimet

**rendez-vous** Place de la Poste à Mimet  
**commune** Mimet  
**dénivelé** 600 m  
**durée** 5 heures



du 31/01/2014 au 02/02/2014 - sortie gîte

### Sortie raquettes aux Orres

#### informations

Nous serons au gîte de France « la Jarbelle » Les Ribes, 05200 Les Orres, Tel : 04 92 44 11 33

13 places de réservées, c'est déjà complet ! Il faudra s'organiser pour la location des raquettes.

Le programme de samedi et de dimanche sera directement envoyé aux participants. Il y aura une sortie raquette le samedi ou possibilité de faire du ski de piste et une grande sortie raquettes le dimanche.

#### accès

Depuis Marseille ou Toulon : prendre la A 51 direction Gap puis prendre la direction de Tallard (D942) , aller jusqu'à l'entrée d'Embrun N94, bifurquer sur la droite pour aller sur les Orres (D40 ). les Ribes sont entre le village des Orres et la station alpine des Orres.

Info routes : 08-26-02-20-22

Météo des Hautes Alpes : 08-92-68-02-05

**rendez-vous** Au gîte

**commune** Les Ribes commune des Orres - 05

**dénivelé**

**durée**



09/02/2014 - randonnée

### Les Dolomies de Belgentier

#### informations

#### accès

Depuis Marseille par Toulon, puis A57, sortie 7, D554 vers Belgentier

**rendez-vous** Parking centre village

**commune** Belgentier - 83

**dénivelé**

**durée** 4h30



16/02/2014 - randonnée

### Pin Roland Presqu'île de St Mandrier

#### informations

Visite du cimetière franco-italien où sont inhumés les soldats italiens de la dernière guerre non réclamés par leur famille.

#### accès

Depuis Marseille ou Toulon sortie 13 La Seyne sur mer suivre centre ville de La Seyne sur mer puis suivre Les Sablettes , au rond-point de "L'appel du 18 juin" suivre St Mandrier puis après le second rond-point faire 300 m et tourner à droite vers Pin Roland puis à gauche jusqu'à la plage bar-tabac Mas St Asile

**rendez-vous** Parking Pin Rolland Bar Mas St Asile

**commune** St Mandrier 83

**dénivelé** 150 m

**durée** 4 h



22/02/2014 - soirée



### Soirée resto au Dauphin Six-Fours les plages

#### informations

Menu du Dauphin salle au 1er étage vue sur mer pour un prix de 31,80 E tout compris mais avec un choix dans les entrées (2), les plats (3) et même les desserts (2)

APÉRITIF : kir à la pêche et ses feuilletés  
ENTREE : caillette et son pesto de légumes ou salade de la mer  
PLAT : pièce de boeuf, frites ou saumon frais en feuilleté ou daube à la provençale, penne  
DESSERT : au choix ou entremet chocolat, poire, chantilly  
BOISSONS : 1 demi pichet (aoc du var) par personne en rouge et rosé ,café offert

Réservation obligatoire dernier délai le 16 février 2014 auprès de Bruno (numéro en bas de fiche). Vous devez donner votre choix au moment de la réservation.

#### accès

De Marseille A50 prendre la sortie 12 Bandol Sanary sur mer. A. Prendre Route de Bandol (D559). Entrer dans Sanary. Promenade du G de Gaulle. Continuer tout droit Promenade du G de Gaulle. Prendre à gauche Square des Bains  
De Toulon A50 sortie 13 La Seyne sur mer au 1er rond-point prendre à droite Av Marcel Paul et suivre toujours tout droit sur la D63 jusqu'à Six-Fours les plages arrivé au dernier feu obligation de tourner à droite sur le Boulevard des Écoles jusqu'au Square des Bains le premier sur la gauche

**rendez-vous** 36 Square Les Bains à Six-Fours les plages

**commune** Six-Fours les plages (83140)

**dénivelé**  
**durée**



02/03/2014 - randonnée



### Au sud d'Auriol Bois de la Lare

#### informations

#### accès

Depuis Marseille et Toulon A50 puis A52 Aubagne, Aix puis bifurquer sur la portion d'autoroute qui vous amène au péage d'Auriol puis prendre à gauche vers Auriol et continuer jusqu'au magasin Casino.

**rendez-vous** Parking du magasin Casino en sortant de l'autoroute direction Auriol le magasin sur votre droite

**commune** Auriol (13390)

**dénivelé** 280 m

**durée** 4h45



09/03/2014 - randonnée



### Ste Baume-circuit du versant nord et des crêtes

#### informations

Nous reprogrammons cette sortie qui avait dû être remplacée par une autre à cause du verglas.

#### accès

De Marseille, sortie Est puis Gémenos par D2 et D80 jusqu'à l'hôtellerie de la Ste Baume  
De Toulon A50 ou D8n jusqu'à Gémenos et idem

**rendez-vous** Hôtellerie de la Ste Baume

**commune** Plan d'Aups Ste Baume 83640

**dénivelé** 600m

**durée** 4h30



16/03/2014 - randonnée

### Le Rocher du Castellas et Abbaye de Silvacane

#### informations

Très chouette balade alternant des chemins en vallons arborés et des DFCl sous les pins avec vue sur la vallée de la Durance, le Ventoux, le Luberon, les Alpes et les Alpilles.

Nous vous proposons, après la balade, une visite de l'Abbaye de Silvacane (prix de la visite 7,5 euros par personne).

Pour en savoir plus : <http://www.abbaye-silvacane.com>

A noter : Un passage escarpé et glissant  
Chaussures de randonnée obligatoires

#### accès

Depuis Toulon par A50, A52 et A8 jusqu'à Aix, prendre ensuite la RN7 vers Avignon, Au lieu-dit Lignane prendre à droite la D543, 6 km après Rognes prendre D561 vers La Roque.

Depuis Marseille par A 51 puis idem

Le cimetière de la Roque d'Anthéron est situé Boulevard de la Paix

**rendez-vous** Parking à côté du cimetière  
**commune** La Roque d'Anthéron 13  
**dénivelé** 500m  
**durée** 3h30



23/03/2014 - randonnée

### Circuit chez les sarrasins de la Garde Freinet



Attention, c'est un jour d'élections !

#### informations

#### accès

Depuis Marseille par A8 ou N7. Depuis Toulon par 57 ou N97 sortie Le Cannet des Maures suivre D558 vers La Garde-Freinet.

**rendez-vous** Parking place de la mairie  
**commune** La Garde Freinet - 83  
**dénivelé** 400m  
**durée** 4h20



30/03/2014 - randonnée

### Chartreuse de Méounes-Lès-Montrieux



Attention, changement d'heure !



Attention, c'est un jour d'élections !



Nous y tiendrons l'Assemblée Générale de notre association

#### informations

Agréable traversée de la forêt domaniale des Morières. Site curieux des dolomites, roches calcaires façonnées par l'érosion.

### accès

Depuis Toulon par A 57 sortie 7 puis D554, Belgentier, 2 km avant Méounes tourner à gauche et prendre la D202 vers Signes. 1,3 km après descendre à gauche à la hauteur d'une grande croix, traverser le Gapeau et se garer.  
Depuis Marseille passer par Signes puis D202 direction Belgentier. Suivre ensuite les même instructions mais dans l'autre sens.

**rendez-vous** Parking après le pont sur le Gapeau  
**commune** Méounes (83)  
**dénivelé** 420m  
**durée** 4h40

  06/04/2014 - randonnée  
**Le Cap Couronne**

### informations

Randonnée qui surplombe Martigues tout en privilégiant les ports et plages de la côte bleue....

### accès

De Marseille ou Toulon, prendre A55 sortir en direction de Carry le Rouet, continuer le route à 4 voies, sortir direction Sausset les Pins prendre D49 , direction la couronne . au rond point prendre direction les tamaris . continuer sur 1km. panneau indicatif: chemin des paluds .Le parking est à ce niveau.

**rendez-vous** Parking Port des Tamaris  
**commune** SAUSSET LES PINS (13)  
**dénivelé** 125 m  
**durée** 5H

  13/04/2014 - sortie plage  
**Calanque d'En VAU**



**Pensez à amener vos maillots de bain !**

### informations

A la fois sortie plage et petite randonnée. Prévoir le maillot de bain car l'endroit n'est pas naturiste.

### accès

De Marseille, D559, passer le col de la Gineste et au niveau du camp de Carpiagne prendre à droite( mal indiqué) la petite route qui mène au col de la Gardiole

De Toulon, A50 sortie Cassis, D559 Marseille par la route ) et au niveau du camp de Carpiagne prendre à gauche (mal indiqué) la petite route qui mène au col de la Gardiole

**rendez-vous** col de la Gardiole  
**commune** Marseille  
**dénivelé** 400 m  
**durée** 3 heures de marche + plage



20/04/2014 - randonnée

### Le pic de l'ours par le lac de l'écureuil

#### informations

Les roches rouges de l'Estérel sont d'origine volcanique.

#### accès

Par A8 vers Cannes sortie 40. Traverser Mandelieu, continuer vers Fréjus par D6007, La Napoule, D2098, D6098, Le Trayas. Parking  
Par Saint-Raphaël, suivre la D1098 vers Cannes sur 20,6 km. A l'hôtel "Le relais des calanques", prendre à gauche vers la gare du Trayas. Parking

**rendez-vous** Gare du Trayas  
**commune** Saint-Raphaël  
**dénivelé** 709  
**durée** 5h00



27/04/2014 - randonnée

### La glacière de Gémenos

#### informations

Anciennes abbayes et parc de Saint-Pons...

#### accès

Depuis Marseille par A50.  
Depuis Toulon par A50, puis A52 sortie 35. Traverser Aubagne par D2 direction Gémenos.  
Au rond-point, prendre la 1ère sortie: D396 / Avenue de Verdun. Prendre à gauche: Boulevard des Alliés. Au rond-point, Place du Maréchal Foch, prendre la 2nde sortie: Cours Pasteur. Continuer sur : Cours Sudre. Continuer sur D2. Succession de virages sur 1.4 km Sortie de Gémenos.

**rendez-vous** Parking du parc de Saint-Pons  
**commune** Gémenos - 13420  
**dénivelé** 501  
**durée** 4h30



04/05/2014 - randonnée

### Autour du bec de l'Aigle et parc du Mugel

#### informations

A la fois randonnée, visite d'un parc naturel (gratuit) et de beaux points de vue

#### accès

De Marseille, aller à Cassis (ne pas rentrer au centre ville) et suivre les panneaux Route des crêtes (D141) et panneau sémaphore du Bec de l'Aigle (D141d)

De Toulon, prendre direction la Ciotat, puis route des crêtes (D141) et panneau sémaphore du bec de l'Aigle (D141d)

**rendez-vous** Parking du sémaphore du Bec de l'Aigle  
**commune** La Ciotat  
**dénivelé** 550 m  
**durée** 5 heures



11/05/2014 - randonnée

### L'ermitage de Saint- Jean-du-Puy



Nous y établissons le programme du prochain semestre

#### informations

Le chemin de crête va dispenser un spectacle immense avec en premier plan la plaine célèbre de Fourrières d'un côté, et la Sainte-Baume de l'autre. L'ermitage fondé au Ve siècle, détruit au IXe par les Sarrasins, a été reconstruit en l'an 1100.

#### accès

Depuis Marseille par A50 vers Aubagne puis A52 vers Auriol. Sortir à Auriol et N560 vers Saint-Zacharie.  
Depuis Toulon par Aubagne puis idem.

**rendez-vous** Place de la Victoire, devant la poste.

**commune** Saint-Zacharie

**dénivelé** 400

**durée** 5h00



18/05/2014 - randonnée

### Le vallon de Combrès

#### informations

Les GRP nous invitent à partager cette randonnée avec eux.

#### accès

Rejoindre Oppède le Vieux, situé à 12 km à l'Est de Cavaillon. Gagnez le village de Lourmarin et stationnez à proximité de la Cave de Lourmarin. Elle se situe sur la route départementale D943 venant de Cadenet, après le carrefour de la route de Cucuron et Vaugines D56

**rendez-vous** Parking à l'entrée du village

**commune** Oppède le Vieux 84

**dénivelé** 520

**durée** 6h00



25/05/2014 - randonnée

### Les gorges du Caramy et la chapelle St Probace



Attention, c'est un jour d'élections !

#### informations

#### accès

Depuis Marseille par A8 sortie St Maximin ou DN 7.

Depuis Toulon par Brignoles.

Au niveau de Tourves, passer sous la DN7 et aller au stade R. Porro (éviter le centre du village). Suivre ensuite une petite route mal fléchée allant vers le Caramy (Moulin). Le parking est près d'une barrière, devant le pont romain.

**rendez-vous** Parking du Pont Romain

**commune** Tourves - 83

**dénivelé** 400m

**durée** 4h10



01/06/2014 - randonnée

### Randonnée nature dans les Marais du Vigueirat

#### informations

v\:\* {behavior:url(#default#VML);} o\:\* {behavior:url(#default#VML);} b\:\* {behavior:url(#default#VML);} .shape {behavior:url(#default#VML);}  
Une occasion unique de découvrir les milieux protégés de Camargue! Accompagné d'un guide naturaliste, le groupe se rend sur un parcours de 5 kms au c?ur de grands espaces naturels, à la découverte de la faune et de la flore protégées de Camargue. Depuis différents observatoires et à l'aide d'une longue vue, de nombreuses espèces d'oiseaux sont visibles canards, hérons, rapaces, flamants, limicoles...Taureaux et chevaux de race Camargue qui pâturent sur le domaine seront également au rendez-vous Voir le site :

http://www.marais-vigueirat.reserves-naturelles.org/index.htm Conditions et tarifs: Durée 6 heures (journée avec repas tiré du sac à la charge du client) Un guide peut avoir à sa charge 25 personnes maximum pour 200?uros Donc si nous sommes 20 cela fait 10 ? /personne pour 25 : 8? /personne Réservez le plus tôt possible auprès des animateurs. Dernier délai : 20 mai 2014Portez vos jumelles si vous n'en avez pas on peut en louer.Si vous voulez emmener votre chien il devra rester au chenil de l'accueil

285	1	7560000	10692000	359410	259	261	257	280	262	283	1	08::H76-Z1\$2LA=4HSE#)V@	5	1	1			
286	False	0	0	-1	304800	243	True	128	77	255	3175	3175	70	True	True	True	True	True
282	134217728		1	1	-9999996.000000	-9999996.000000	229870		8	Empty	16750899							
6737151		16772054		13421772		13382502		26265		16777215		39	Prairie					-87325200
-87325200		(@`	267	263	5													

#### accès

v\:\* {behavior:url(#default#VML);} o\:\* {behavior:url(#default#VML);} b\:\* {behavior:url(#default#VML);} .shape {behavior:url(#default#VML);}  
Depuis Toulon A50 Tunnel du Prado A55 Martigues Fos sur mer N568 Arles St Martin de Crau prendre la D24 direction Mas-Thibert. A partir de Mas-Thibert le circuit est fléché. Une piste de 2,5 kms vous emmène jusqu'à l'espace accueil.

Depuis Marseille prendre la direction Arles N568 et idem Toulon

285	1	7560000	10692000	359410	259	261	257											
280	262	283	1	08::H76-Z1\$2LA=4HSE#)V@	5	1	1	286	False	0	0	-1	304800	243	True	128		
77	255	3175	3175	70	True	True	True	True	True	282	134217728	1	2	-9999996.000000				
-9999996.000000		229870		8	Empty	16750899	6737151			16772054		13421772						13382502
	26265		16777215		39	Prairie		-87325200	-87325200	(@`	267	263	5					

**rendez-vous** Accueil des Marais du Vigueirat13104 GPS Latitude N 43.537349 Longitude E 4.750214  
**commune** Mas-Thibert 13104  
**dénivelé** 0  
**durée** 6 heures



du 08/06/2014 au 09/06/2014 - sortie gîte

### Trois jours dans le Mercantour

#### informations

Nous repropsons cette sortie qui avait été faite en juin 2000 et qui nous a laissé un merveilleux souvenir.  
Un gîte est prévu pour deux nuits en demi-pension. Budget : 2 x 37 E en demi pension. 10 places de réservées.

#### Programme

Samedi 7 juin : La Pointe de Clamia

Rendez-vous : 12h00 parking du village de Marie

Dénivelé : 400

Durée : 3h00

Niveau : moyen

Accès : de Nice suivre la vallée du Var par la D6202 jusqu'à la Mescla, prendre à droite la vallée de la Tinée par D2205. Suivre jusqu'à l'embranchement de Marie à droite, et monter au village par D58.

Dimanche 8 juin : Le lac de Vens par le col du Fer.

Cascade et lacs de Vens (2400m) dans un site grandiose des Alpes. Comme nous serons dans le parc national, les chiens sont interdits.

Rendez-vous : 9h00 au gîte de St. Dalmas-le-Selvage

Dénivelé 950

Durée 6h00

Niveau : sportif

Lundi 9 juin : Circuit du bois d'Anelle.

Rendez-vous N°1 : 9h00 au gîte de St. Dalmas-le-Selvage

Rendez-vous N°2 : 9h30 Collège Jean Franco à Saint-Etienne-de-Tinée.

Dénivelé : 630

Durée 4h00

Niveau : moyen plus

#### accès

Accès au gîte pour ceux qui ne font pas la randonnée du samedi :

Depuis Marseille (3h55) Par A50, A501, A8 vers Nice sortie 51Bis-Carros. Continuer sur D6202-bis, D2210, D6202, longer la vallée du Var et bifurquer à La Mescla sur D2205, La Courbaisse, Saint-Sauveur-sur-Tinée, Saint-Étienne-de-Tinée, continuer sur D2205 puis à gauche D63, Saint-Dalmas-le-Selvage.

Depuis Toulon (3h10) par A57, le Muy, A8 et idem.

**rendez-vous** Samedi : parking du village de Marie

**commune** Marie - 06420

**dénivelé**

**durée**