

## 22 activités



25/01/2015 - randonnée

### Maison de la nature des 4 frères

#### informations

Nichée au coeur d'un milieu naturel, la Maison de la nature des Quatre Frères est spécialisée dans la sensibilisation à l'environnement. Elle se trouve entre Signes et le Beausset. En bordure de forêt, cette bastide provençale, dotée d'une oliveraie, comporte une salle d'exposition et un lieu de réunion.

#### accès

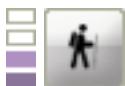
Depuis Marseille ou Toulon, suivre l'autoroute A50 et prendre la sortie 11 (Signes - Le Beausset). Suivre Le Beausset (D66) et traverser le village (D559B) en suivant "centre ville". Au rond-point du "Carrefour Market", prendre la quatrième sortie et suivre "Maison des quatre frères" (DN8). Après une succession de virages en côte, prendre à droite et suivre "Maison des quatre frères".

**rendez-vous** parking de la Maison des quatre frères

**commune** Le Beausset - 83

**dénivelé** 175m

**durée** 3h30



01/02/2015 - randonnée

### La tête du Douard

#### informations

Nous traverserons le site de la Petite Sainte-Baume.

#### accès

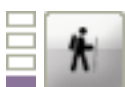
Depuis Marseille par A50 sortie 7 (La Ciotat), prendre à droite D559A, puis D1 vers Roquefort et suivre le fléchage "cimetière" (à 1km environ). Depuis Toulon : par A50 sortie 7 et idem (mais à gauche à la sortie).

**rendez-vous** Parking du cimetière de Roquefort

**commune** Roquefort-la-Bédoule - 13830

**dénivelé** 200

**durée** 4h00



08/02/2015 - randonnée

### Tourris Le Revest

#### informations

#### accès

Depuis Marseille A50 sortie 15 suivre Le Revest D46 puis prendre La Valette à droite route des Favières D46 sur 3 kms environ puis prendre à gauche la D446 vers Tourris La Chaberte faire encore 3 kms et vous arrivez au parking juste avant l'entrée du dépôt de munitions de Tourris à côté d'un bâtiment en ruines D446 Lat 43.168206 Long 5.970984 Depuis Toulon sortie 16 de la A50 puis idem Marseille

**rendez-vous** Parking juste avant l'entrée du dépôt de munitions de Tourris à côté d'un bâtiment en ruines D446

**commune** Le Revest les Eaux 83200

**dénivelé** 250 m

**durée** 3h40



14/02/2015 - sortie gîte

### Sortie raquettes à La Colle-St-Michel



**Attention, pensez à amener les chaînes de montagne !**

#### informations

Nous proposons un WE raquette dans la région d'Annot 04. Nous avons réservé une douzaine de places dans un petit hôtel-restaurant à la Colle Saint-Michel. A l'heure où nous publions le programme les 12 places sont déjà réservées. Si vous étiez intéressés n'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente, des désistements sont possibles.

#### accès

De Toulon A57 A8 sortie 36 Draguignan sortie Le Muy D54 continuer sur D54 Montferrat D955 Comps sur Artuby continuer D955 vers gorges du Verdon puis Castellane par D952 ou par D21 Bargème rejoint D4085 Castellane. A Castellane prendre D955 Lac de Castellon à St Julien du Verdon prendre N202 à gauche Vergons prendre direction Annot, D908 vers la Colle Saint-Michel, Colmars...  
De Marseille A50 A501 A520 D560 A8 puis idem de Toulon

**rendez-vous** Place du village  
**commune** Annot 04240  
**dénivelé**  
**durée**



22/02/2015 - randonnée

### Vitrolles en Lubéron

#### informations

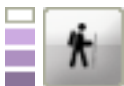
Une boucle au départ du village de Vitrolles en Luberon pour passer du Vaucluse flirter avec les Alpes de Haute Provence. Au cours de cette randonnée aura lieu la réunion de préparation de l'Assemblée Générale du 21 mars.

#### accès

Pour tous :  
Par Aix en Provence, prendre l'A51 (autoroute de Sisteron) et sortir à Pertuis  
Traverser Pertuis, prendre D956 vers la Tour d'algues  
Traverser la Tour d'algues puis continuer sur D956

Juste après Grambois, prendre à gauche D33 vers Vitrolles en Lubéron

**rendez-vous** Parking à la sortie du village  
**commune** Vitrolles en Lubéron 84240  
**dénivelé** 520m  
**durée** 5h300



01/03/2015 - randonnée

### Le cap Morgiou

#### informations

#### accès

Depuis Marseille par Bd Michelet, au Rond Point de Mazargues (Obélisque) monter à Luminy.  
Depuis Toulon par A50 sortie Cassis puis D559 vers Marseille jusqu'au Rond Point de Mazargues (Obélisque) et monter à Luminy

**rendez-vous** Luminy - Parking de l'école de commerce  
**commune** Marseille - 13009  
**dénivelé** 400  
**durée** 4h00



08/03/2015 - randonnée

### ND de la Pepiole et collegiale St Pierre

#### informations

Nous visiterons la collégiale St Pierre XI siècle et la Chapelle de la Pépiole V et VI siècle.

#### accès

De Marseille A50 sortie 12 Bandol suivre Bandol puis Sanary au dernier rond-point de Sanary prendre à gauche route de la gare D11 puis prendre à droite la route de la gare après le centre commercial.

De Toulon A50 sortie 13 prendre direction Ollioules au 3eme rond-point prendre à gauche la direction Sanary D11 au 1ere rond-point prendre la direction de la gare à gauche passer sous l'autoroute la gare est juste après.

**rendez-vous** Parking de la gare de Ollioules-Sanary(gratuit)  
**commune** Sanary (83110)  
**dénivelé** 190  
**durée** 3h30



15/03/2015 - randonnée

### Le Petit Bessillon

#### informations

La randonnée est assez facile mais elle présente un passage en crêtes assez vertigineux (sécurisé par une rambarde) ainsi qu'un passage avec chaines.

Barjols est un village provençal très pittoresque avec de nombreuses fontaines. Nous découvrirons le vallon des Carmes (cascades, bassins, grotte et monastère troglodytique). Du sommet du Petit Bessillon nous aurons une vue allant du massif des Écrins jusqu'à la Sainte-Baume.

#### accès

Depuis Marseille par Auriol, puis Saint Zacharie, Saint Maximin, N560 jusqu'à Barjols. Depuis Toulon par Cuers, Brignoles, D554 jusqu'à Barjols.

**rendez-vous** Fontaine de l'office du tourisme, Bd Grisolle.  
**commune** Barjols - 83  
**dénivelé** 400m  
**durée** 4h00



21/03/2015 - soirée

### AG de Rando's Provence



#### Nous y tiendrons l'Assemblée Générale de notre association

#### informations

Nous ferons notre assemblée générale avant une soirée restaurant le samedi 21 mars à partir de 18 heures (voir adresse et accès final en bas). Nous avons réservé la salle du restaurant, elle peut recevoir 35 personnes. Nous pourrons donc débattre et procéder au vote pour le renouvellement du bureau. Si vous ne pouvez pas assister à cette assemblée pensez à vous faire représenter, nous comptons sur vous.

Prix du repas tout compris 27 euros

Menu du repas: 1 apéritif maison et mise en bouche

Assiette gourmande: assortiment d'entrées du moment

Plat chaud au choix viande ou poisson garnitures variées

Dessert du jour

Vins cotes de Provence rouge ou rosé muscadet blanc

Café

Inscription dès que possible et jusqu'au 15 mars dernier délai auprès de Bruno 06 19 70 84 93

#### accès

De Marseille et Toulon sortie 13 La Seyne sur mer au rond-point prendre à droite 3eme sortie La Seyne centre. Suivre La Seyne centre sur le Port suivre tout droit les Sablettes continuer tout droit Av Salvador Allende au rond-point prendre à gauche Les Sablettes Mar Vivo continuer tout droit jusqu'aux Sablettes suivre tout droit devant la plage au rond-point de l'Appel du 18 juin 1940 prendre à droite St Mandrier continuer tout droit suivre jusqu'à St Mandrier.

**rendez-vous** Le restaurant : Le Calypso 5 quai Jean Jaures - St Mandrier  
**commune** St mandrier 83430  
**dénivelé** indéfini  
**durée** indéfini



29/03/2015 - randonnée

### Le Vallon de la Femme Morte



**Attention, changement d'heure !**



**Attention, c'est un jour d'élections !**

#### informations

##### accès

Depuis Marseille et Toulon par Hyères, D98 vers Saint Tropez.  
RDV un peu après l'INRA dans la forêt du Don sur D98 entre la maison forestière et la ferme des chèvres.  
Coordonnées GPS:  
longitude : 6.38635  
latitude : 43.19671

**rendez-vous** devant l'INRA  
**commune** La Mole - 83  
**dénivelé** 300 m  
**durée** 5h00



06/04/2015 - randonnée

### Forêt de Cèdres

#### informations

Circuit sur le grand versant du Luberon qui amènera dans la Forêt des Cèdres puis passera au pied de la Roque des Bancs pour redescendre par le Vallon de Cavède. Randonnée commune avec les G R P

##### accès

A7 Sortie 25 CAVAILLON De Cavaillon prendre direction Apt

**rendez-vous** Parking situé à 2km au Sud de Lacoste à l'intersection de la D3 et D106  
**commune** LACOSTE (84)  
**dénivelé** 570m  
**durée** 4h00



12/04/2015 - randonnée

### Les crêtes de la Sainte Baume

#### informations

##### accès

Depuis Marseille par A50, Aubagne, A502, D8N, après Cuges-les-Pins, prendre à gauche la D1 vers Riboux (juste avant OK Corral).  
Depuis Toulon par DN 8, Ollioules, Le Bausset, Camp du Castellet. Juste après le Camp du Castellet prendre la D1 vers Riboux.

**rendez-vous** Village de Riboux  
**commune** Riboux 13780  
**dénivelé** 480 m  
**durée** 5h00



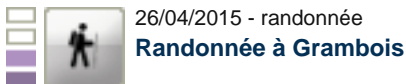
### Les Terres Blanches

#### informations

#### accès

De Marseille vers Aubagne-Brignoles. Avant Brignoles D43 direction Cuers et après Forcalqueiret D12 ou D81 vers Rocbaron  
De Toulon : Cuers puis Puget- Ville et D12 vers Rocbaron

**rendez-vous** Ecoles de Rocbaron  
**commune** Rocbaron 83136  
**dénivelé** 400m  
**durée** 5H



### Randonnée à Grambois

#### informations

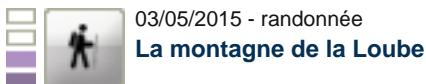
La première partie est une randonnée entre Grambois et La Tour avec de très jolis paysages, des vues sur le village. La seconde partie permet de découvrir une source réaménagée en contrebas du village. Grambois, « village fleuri » est une commune située à l'est du Parc naturel régional du Luberon, accrochée à un coteau escarpé dominant la vallée de l'Éze. Ses ruelles en « calade » et sa fontaine centrale, typiquement provençale, apparaissent dans le 'film La Gloire de mon père (1990)' tiré du célèbre roman éponyme de Marcel Pagnol.

#### accès

Pour tous :  
Par Aix en Provence, prendre l'A51 (autoroute de Sisteron) et sortir à Pertuis  
Traverser Pertuis, prendre D956 vers la Tour d'algues  
Traverser la Tour d'algues puis continuer sur D956

Adresse du lieu de rendez-vous :Chemin de Barraban  
84240 Grambois

**rendez-vous** Parking devant le cimetière  
**commune** Grambois (84240)  
**dénivelé** 400m  
**durée** 4h00



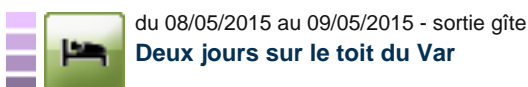
### La montagne de la Loube

#### informations

Depuis Marseille par Auriol, Saint-Zacharie, Tourves, N7, D205.Dt Z  
Depuis Toulon par A57 sortie 7, Solliès-Toucas, Belgentier, D5, D64

#### accès

**rendez-vous** Devant la cave coopérative  
**commune** La Roquebrussane - 83  
**dénivelé** 350  
**durée** 4h30



### Deux jours sur le toit du Var

#### informations

Un gîte est prévu à Rougon, 10 places de retenues, inscriptions dès que possible.  
Randonnées prévues :

Jour 1  
- Visite de Moustier-Sainte-Marie et Notre Dame de Beauvoir.  
- Le belvédère de Rancoumas - 3h00- 370 m, vue imprenable sur le Verdon.

Jour 2  
- Le sentier Martel - 5h30 - 383 m - Un grand classique. Passages vertigineux.

#### accès

Depuis Marseille par A51 sortie 17, D952, Vinon-sur-Verdon, Gréoux, Riez, Moustier (1h54).

Depuis Toulon par A57 sortie 10, N97 Brignoles, Le Val, D554, Barjols, Tavernes, D71, D13, Montmeyan, Quinson, Moustier (2h23).

Jour 1 - Rendez-vous N°1 à 10h30 - Arrivé à Moustier le point de rendez-vous est le parking à l'est du village (direction de Castellane). Prendre la calade tempesta.

Jour 1 - Rendez-vous N°2 à 14h00 pour la randonnée, au point sublime entre La Palud-sur-Verdon et Castellane (Rougou).

Jour 2 - Rendez-vous : 9h00 au gîte de Rougon

#### rendez-vous

**commune** Moustier-Sainte-Marie (04360)

**dénivelé**

**durée**



17/05/2015 - randonnée

#### Circuit des Aiguilles de Valbelle



**Nous y établissons le programme du prochain semestre**

#### informations

A la rencontre de l'un des plus beaux monuments naturels du plateau de Siou-Blanc que l'érosion a sculpté au fil des millénaires dans les roches dolomitiques. Découverte de la forêt domaniale des Morières.

#### accès

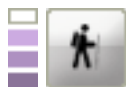
Depuis Marseille ou Toulon, suivre l'autoroute A50 et prendre la sortie 11 (Signes - Le Beausset). Suivre "Le Beausset". Au rond-oint des écoles, à l'entrée du Beausset, prendre à gauche "Le Brûlat Castellet" (D26). Traverser Le Brûlat. Suivre la Montée du Vieux Camp jusqu'à un carrefour. Prendre, en face, la D2 direction "Signes - Méounes". Avant d'arriver à Signes, sur la route de Marseille, il y a un chemin qui monte sur la droite avec un petit panneau "Siou Blanc". Suivre ce chemin un bon moment. Se garer au niveau de l'ancienne bergerie à l'abri de Siou-Blanc.

**rendez-vous** La bergerie de Siou-Blanc

**commune** Signes - 83

**dénivelé** 325m

**durée** 4h00



24/05/2015 - randonnée

#### La Chapelle Sainte- Anne de Goiron

#### informations

Au départ de la Roque d'Anthéron, ce parcours conduit vers la chapelle romane de Sainte Anne de Goiron. La chaîne des cotes offre de belles perspectives sur les massifs environnants.

#### accès

En venant de Marseille prendre la direction d'Aix en Provence par autoroute. Ensuite direction Avignon par D7. Après 1 dizaine de km à 1 rond point prendre à droite direction La Roque d'Anthéron.

Pour ceux qui viennent de Toulon prendre autoroute vers Aix

**rendez-vous** parking office de tourisme cours Foch

**commune** La Roque d'Anthéron (13640)

**dénivelé** 460

**durée** 5h



31/05/2015 - randonnée

### Les falaises du Devenson

#### informations

Jour de la fête des mères.

#### accès

Route de Cassis et à hauteur de Carpiagne prendre à droite vers col de la Gardiole  
De Toulon, autoroute avec sortie Cassis puis Marseille par D559 et à hauteur de Carpiagne prendre à gauche vers le col de la Gardiole

**rendez-vous** Col de la Gardiole  
**commune** Marseille 13009  
**dénivelé** 600  
**durée** 5H



07/06/2015 - randonnée

### Le sommet de Malavelette

#### informations

Pour cette sortie nous avons invité les membres de l'association niçoise Polychrome.

Pas de difficultés particulières pour cette randonnée, hormis une sente en sous bois assez raide (15 minutes). C'est une randonnée 3 étoiles : paysages somptueux sur les canyons et la baie de Fréjus. Aspects de Far West avec les gros rochers rouges. Ascension du Mont Vinaigre. Nombreux chemins en crête ou en balcon. Attention, la randonnée est longue, soyez à l'heure !

Entre Cannes et Saint Raphaël, l'Estérel est un massif côtier aux roches volcaniques rouges feux recouvert par le maquis et la forêt de chênes lièges.

#### accès

Depuis Marseille et Toulon par A8 sortie 37 puis DN7 direction Cannes. Le col du Testanier est 11 Km environ après Fréjus sur la DN7

**rendez-vous** Parking du col du Testanier (sur DN7)  
**commune** Les Adrets de l'Estérel - 83  
**dénivelé** 600m  
**durée** 5h45



13/06/2015 - soirée

### Soirée restaurant à Marseille

#### informations

Soirée restaurant au Vénitien à Marseille 29 cours Julien 13006 Marseille Menu Entrée Plat Dessert et une bouteille de vin pour 4 Prix 25 euros  
Pour réserver appeler Bruno Chaillet tel en bas avant le 06 juin 2015

#### accès

**rendez-vous** 29 cours Julien 13006 Marseille  
**commune**  
**dénivelé**  
**durée**



21/06/2015 - randonnée

## Les Gorges du Toulourenc



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

### informations

Même en été, la fraîcheur est au rendez-vous pour une balade à pied dans ses gorges verdoyantes à la faune et à la flore très variées et que dire de la baignade dans ses eaux limpides ?

Prévoir maillot serviettes et baskets pour marcher dans l'eau ainsi qu'un sac en plastique pour mettre le pique-nique à l'abri de l'humidité.

### accès

Rejoindre Salon de Provence depuis Marseille et depuis Toulon par Aix puis Carpentras Malaucène puis D938 et D13 vers Entrechaux puis D40 et D40A vers Veaux

**rendez-vous** Parking près du pont à Veaux

**commune** Veaux - 84340 Malaucène

**dénivelé** 180m

**durée** 3h30