

27 activités



06/01/2013 - randonnée

L'île des Embiez

informations

Soyez à l'heure le bateau part à 10h40 et n'attend pas.

accès

Depuis Marseille A50 sortie Bandol D559 Sanary sur mer puis D616 le Brusc.

Depuis Toulon A50 sortie échangeur La Seyne sur mer/Ollioules D26 direction Six Fours Les plages par D559 puis direction Le Brusc par D16.

rendez-vous parking au Brusc à l'embarcadère pour l'île

commune Six Fours Les Plages - 83

dénivelé Néant

durée 4h00



13/01/2013 - randonnée

Le Croupatier et sa grotte

informations

accès

De Marseille ou Toulon A50 sortie 14 vers Ollioules Quartier Chateavallon D92 route de Faveyrolles rue Bonfante et rue Montserrat à gauche et en dernier lieu le chemin du Rossignol.

rendez-vous Parking du théâtre de Chateavallon à Ollioules

commune Ollioules (83190)

dénivelé 480 m

durée 4h50



du 19/01/2013 au 20/01/2013 - sortie gîte

Sortie raquettes à Annot



Attention, pensez à amener les chaînes de montagne !

informations

Nous avons programmé une sortie raquette avec Rando's Côte d'Azur à Annot 04.

L'hébergement se fera en bungalow 4/5 places. Budget 18 à 22 E par personne selon occupation. Repas du soir 18 E. Possibilité de louer les raquettes par Rando's cote d'azur.

Il y aura également la possibilité de rester 3 jours (du 18 au 21) pour un bungalow.

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 Castillon à St Julien du Verdon prendre N202 à gauche Vergons prendre direction Annot D908 puis suivre Résidence du Pré St Martin;

De Marseille A50 A501 A520 D560 A8 puis idem de Toulon

rendez-vous Village de vacances le Pré-Martin à Annot

commune Annot 04240

dénivelé

durée



26/01/2013 - soirée



Soirée restaurant à Ollioules 83190

informations

Nous vous proposons cette soirée au restaurant "Le Planet" situé à Ollioules. Ce sont deux amies de Céline qui nous accueilleront. Budget 25 Euros. Inscrivez vous dès maintenant auprès de Céline ou par courriel à Rando's. Il faudra indiquer les plats que vous avez choisis. Voici le menu:

- punch
- cappuccino de courges et chantilly aux olives
ou carpaccio de légumes à la provençale
- Ballottine de volailles arlequin sauce tomate basilic
ou minute de saumon à la thaï et riz anas
- gâteau à la banane mousse au gingembre
ou gâteau aux yaourts caramel au beurre salé
- 1/4 de vin rouge ou rosé
- café

accès

Rue Louis Mourès
Quartier la Baume
face Etude Notariale
83190 Ollioules

Par A50 sortie 13, suivre direction Ollioules par D26
Au rond-point Rond-point Robert Schuman, prendre à droite Avenue de la Résistance
Au rond-point, continuer tout droit Avenue de la Résistance
Prendre à droite Rue du Général Leclerc de Hauteclocque
Prendre à gauche Rue Nationale
Prendre à gauche Avenue du Général de Gaulle
Prendre à droite Cours Voltaire
Continuer tout droit Rue Anatole France
Zone piétonne : Stationner votre véhicule et continuer à pied
Prendre à droite Traverse du Lançon
Prendre à droite Rue Louis Mourès

rendez-vous Au restaurant
commune Ollioules 83190
dénivelé .
durée .



03/02/2013 - randonnée



Orgon : N.Dame de Beauregard

informations

accès

De Marseille, autoroute A7, sortie Sénas puis D7n
jusqu'à Orgon
De Toulon, autoroute vers Aix en Provence puis A8 et A7 jusqu'à Sénas et Dn7 jusqu'à Orgon

rendez-vous Place Albert Girard ou le long du canal
commune Orgon - 13
dénivelé 400m
durée 4H



10/02/2013 - randonnée

Balade de Font Fraye par Notre Dame des Anges

informations

accès

Depuis Marseille par A8 ou N7, Le Luc, N97 vers Toulon.
Depuis Toulon A57 sortie N97 Gonfaron

rendez-vous Parking de la Cave Vinicole
commune Gonfaron - 83590
dénivelé 500m
durée 4h30



17/02/2013 - randonnée

La Grande Etoile

informations

Superbe point de vue, traversée du domaine de la Nègre

accès

Depuis Toulon par A50 puis autoroute de contournement A507 Parking du terminus de ligne bus N°5 à Château-Gombert La Parade

rendez-vous Château-Gombert La Parade terminus ligne bus n°5
commune Château-Gombert La Parade - 13
dénivelé 476m
durée 4h00



24/02/2013 - randonnée

Couronne de Charlemagne

informations

accès

De Marseille et de Toulon A50 sortie n° 8 Cassis aller jusqu'au giratoire du Pas de Bellefille.

rendez-vous Giratoire du Pas de Bellefille places limitées sortie N° 8 autoroute A50 Marseille-Toulon
commune CASSIS 13260
dénivelé 330 m
durée 4H



03/03/2013 - randonnée

Le puits de l'Aroumi

informations

accès

Depuis Marseille : voie rapide jusqu'à La Rose, puis Allauch, Plan de Cuques, D908 vers Trets.

Depuis Toulon : par A52 vers Aix sortie "La Destrousse", La Bouilladisse puis direction Aubagne. A la Destrousse suivre la D908 vers Marseille.

rendez-vous Entrée du domaine de Pichauris, Parking aménagé par le Conseil Général.
commune Allauch - 13

dénivelé 300 m
durée 5h30



10/03/2013 - randonnée

Les Combes de Lourmarin

informations

accès

Depuis Marseille et Toulon par Aix en Provence, de la N 296 dans le prolongement de l'A51, puis N7 en direction de Saint Cannat et d'Avignon. Prendre à droite vers Rognes et Cadenet (rond point), traverser Cadenet puis suivre Lourmarin

rendez-vous Parking entre le village et le château.
commune Lourmarin - 84
dénivelé 500m
durée 4h30



17/03/2013 - randonnée

La pierre de la fille d'Isnard et la fontaine du chasseur

informations

Normal 0 21 false false false /* Style Definitions */ table.MsoNormalTable {mso-style-name:"Tableau Normal"; mso-tstyle-rowband-size:0; mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshow:yes; mso-style-parent:""; mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-para-margin:0cm; mso-para-margin-bottom:.0001pt; mso-pagination:widow-orphan; font-size:10.0pt; font-family:"Times New Roman"; mso-ansi-language:#0400; mso-fareast-language:#0400; mso-bidi-language:#0400;}

accès

Depuis Toulon et Marseille par A8 sortie "Le Muy". Suivre ensuite la D25 direction Callas puis Bagnols en Forêt. Continuer sur D47 et passer le golf de Saint-Andréol, le Mitan et la station d'épuration. Se garer tout de suite après le pont sur l'Endre. Le parking est en contrebas à gauche.

rendez-vous Parking du pont de l'Endre
commune Le Muy - 83
dénivelé Indéfini
durée Indéfini



23/03/2013 - soirée

Soirée bar à vin

informations

Pour cette soirée dégustation dans le bar à vins "Les caves du Las" à Toulon, Frédéric et son amis nous proposent trois vins accompagnés de 4 mets. Possibilité de privatiser la salle si nous sommes plus de 15 personnes. Budget : 15 Euros. Inscrivez-vous au moins une semaine avant par courriel ou auprès de Jean-Marc .

accès

Pour les marseillais, par A50 sortie 15 "Le Revest - Toulon ouest", prendre à gauche Bd Aristide Briand et continuer sur 121 m, prendre à gauche quai de Marmora sur 443m, tourner à droite Bd Général Brosser sur 366m, prendre à gauche Av. du 15ème Corps sur 632 m, prendre à droite Rue Gorlier sur 87 m et prendre à droite Rue d'Isly .

rendez-vous Les Caves du Las, 41 rue d'Isly
commune Toulon
dénivelé .
durée .



31/03/2013 - randonnée

Les 3 cols de Bormes



Attention, changement d'heure !

informations

Cette très belle randonnée suit de nombreux passages en corniche. Nous passerons les cols du Landon, de Gratteloup et de Cago-Ven. Nous finirons par la chapelle Notre Dame de Constance.

accès

Depuis Marseille et depuis Toulon, par Hyères, N 98 et D 559. L'entrée du parking communal de Bormes est située derrière l'église Saint François de Paul (au bout du village, vers la mairie).

rendez-vous Parking communal de Bormes,
commune Bormes Les Mimosas - 83
dénivelé 200m
durée 5h00



07/04/2013 - randonnée

St Cannat : Fontaine de Doudoune

informations

accès

De Marseille, autoroute jusqu'à Aix en Provence, puis D7N jusqu'à St Cannat
De Toulon, autoroute jusqu'à Aix en Provence, puis D7N jusqu'à St Cannat

Ps: au centre du village(place de la République) prendre D18 (rue Victor Hugo) vers Eguilles jusqu'au stade

rendez-vous Parking du Stade
commune St Cannat - 13760
dénivelé 250m
durée 5H



14/04/2013 - randonnée

Circuit par crêtes et vallons de la Portanière de Pierrefeu

informations

accès

De Toulon et Marseille A57 sortie 10 D14 vers Pierrefeu A la sortie est de Pierrefeu prendre la D14 en direction de Colobrières. 2 Kms après la cave vinicole, tourner à gauche au panneau Hameau de La Portanière

rendez-vous A l'entrée de La Portanière à proximité de l'arrêt d'autobus
commune Pierrefeu du Var 83390
dénivelé 350 m
durée 5h00



21/04/2013 - randonnée

La Croix de Provence / Sainte victoire

informations

Important : il est impératif d'être à l'heure vu la distance et les efforts physique à faire.

accès

A partir d'Aix-en-Provence, sur le boulevard intérieur, prendre sur la droite en direction de Vauvenargue. A une dizaine de kilomètres après Aix dans une courbe, prendre à droite vers le barrage de Bimont. Se garer sur le parking.
rdv du groupe au portail à l'entrée du barrage.

rendez-vous Portail du barrage de Bimont
commune Saint-Marc-Jaumegarde - 13
dénivelé 946 m
durée 6h



28/04/2013 - randonnée

La Croix de Rognac

informations

Du plateau, nous surplombons Rognac et Velaux jusqu'au massif de l'Arbois, un des poumons vert du pays Aixois. La marche n'est pas difficile mais elle est assez longue. Nous avons invité les membres de Rando's Midi à se joindre à nous.

accès

Depuis Marseille, prendre l'A7 direction Avignon-Lyon. Prendre la sortie Berre. Faire 2km, prendre sur la droite la direction Salon. Aller jusqu'à La Fare les Oliviers. Traverser le village. Suivre la D0, puis sur la droite la D55 jusqu'à Velaux.
Depuis Aix prendre l'A7 direction Lyon. Sortir à Coudoux. Prendre la direction Aix par la D20, puis sur la droite D55 jusqu'à Velaux.

rendez-vous Parking du cimetière par la D55
commune VELAUX - 13
dénivelé 270
durée 5H



05/05/2013 - randonnée

Le vallon du Révérencier

informations

accès

Depuis Marseille et Toulon par A50, A57, A570 Hyères puis direction Saint-Tropez par D98. L'INRA se trouve sur la D98, 5 km après le col de Gratteloup en venant de Hyères.

rendez-vous Parking le long de la D98 devant l'INRA
commune La Mole - 83
dénivelé 200m
durée 5h00



du 09/05/2013 au 12/05/2013 - sortie gîte

Trois jours en Haute Ardèche avec les GRP

informations

Les GRP nous proposent de participer à un long WE dans la montagne ardéchoise.

Nombre de place limité à 20.

Budget : 40 Euros par nuitée, repas du soir avec des plats régionaux, petit déjeuner copieux. Soit 120 Eurospar personne. Il y aura deux randonnées, Vendredi 10 et samedi 11 Mai.

www.gite-lafage.com

Pour les inscriptions écrire à michel.testud@free.fr

accès

rendez-vous

commune MONTSELGUES 07

dénivelé .

durée .



12/05/2013 - randonnée

De L'huveaune au ruisseau de Peyruis



Nous y établissons le programme du prochain semestre

informations

Randonnée au coeur de la Provence éternelle.

accès

Depuis Marseille par A50, A52 et A520, péage d'Auriol, D560, Saint-Zacharie, D280, Nans-les-Pins.

Depuis Toulon par A50 vers Aubagne puis idem.

rendez-vous

Parking de l'école de Nans-les-Pins

commune Nans-les-Pins 83

dénivelé 290

durée 5h35



du 19/05/2013 au 20/05/2013 - sortie gîte

Deux jours dans le Luberon

informations

Ces deux jours dans le Luberon nous permettront de découvrir une ancienne cité romaine un prieuré roman et sa nécropole, la corniche au dessus des gorges d'Opédette.

10 places sont réservées au gîte communal, budget 15 Euros. Prévoir des draps ou un sac de couchage, les couvertures sont fournies. Apporter son petit déjeuner (cuisine équipée dans le gîte), possibilité de faire préparer un panier repas par la boucherie du village. Le repas du soir sera pris en ville. Inscrivez-vous auprès des animateurs dès que possible.

accès

Rando du dimanche : Le prieuré de Carluc

RV 12h00 parking place de la république, devant l'office du tourisme de Cereste.

Durée : 3h15

Dénivelé : 220 m, 11km niveau moyen.

Accès: Depuis Apt, prendre la N100 vers Folcalquier sur 19km.

Depuis Folcalquier prendre N100 vers Apt sur 23,5 km

Lundi : Canyon d'Oppedette

RV : 10h00 sur D155 , 3 km avant Oppédette, parking à droite juste après le pont de la Blaque au dessus du Cavalon.

Accès : Depuis Apt prendre N100 vers Folcalquier, 3 km avant Céreste prendre à gauche la D33 puis la D155 vers Oppedette .
Depuis Forcalquier prendre N100 vers Apt 3KM après Céreste prendre à droite D33 puis D155 vers Oppedette.

rendez-vous Pont de la Blaque sur D155
commune Oppédette - 04110
dénivelé 150
durée 4h00



26/05/2013 - randonnée

Sentier littoral de Gigaro



Pensez à amener vos maillots de bain !

informations

Ce tronçon du sentier littoral est encore intacte grâce à l'action du Conservatoire du littoral.

accès

De Marseille et de Toulon par Hyères, D98, Le Lavandou, D559. A la Croix-Valmer, prendre la direction du Saint-Michel et la plage de Gigaro jusqu'au terminus.

rendez-vous Parking : plage de Gigaro, la Croix Valmer
commune La Croix-Valmer (83)
dénivelé 196
durée 5h10



02/06/2013 - randonnée

Ile de Port Cros



Pensez à amener vos maillots de bain !

informations

Départ : Le port d'Hyères à 9H00
Commune : Hyères (île de Port Cros)
Budget traversée : 26 Euros
Attention, soyez à l'heure ! Le bateau n'attend pas.

L'île de Port Cros est la plus escarpée et la plus boisée des îles d'Hyères mais aussi la plus petite.

accès

De Marseille et Toulon, aller jusqu'à Hyères par A570 puis suivre la direction "Aéroport Toulon-Hyères". Suive ensuite jusqu'au parking du port de Hyères.

rendez-vous Embarcadère du port de Hyères
commune Hyères - 83
dénivelé Faible
durée 5H00



informations

Le parcours est ponctué de chapelles, oratoires ou calvaires. Le village de Cotignac est très typique et intéressant à visiter.

Après un beau chemin en corniche une montée courte mais abrupte conduit au sommet. On a alors une magnifique vue panoramique.

accès

Depuis Marseille par A50 et A501, A52, péage d'Auriol, Saint-Zacharie, Brignoles, Le Val, D562, D2, D13.
Depuis Toulon par A57 sortie 10, D43, Brignoles et idem.

A l'entrée sud de Cotignac sur la D13, juste avant le pont, et face à l'office du tourisme, prendre à gauche la petite route qui conduit à la chapelle Notre-Dame de Grâce.

rendez-vous Parking Notre-Dame de Grâce à Cotignac
commune Cotignac - 83570
dénivelé 500
durée 5h30



Pensez à amener vos maillots de bain !

informations

Hopital Caroline Frioul

Visite des 2 îles qui composent Le Frioul l'île Pomègues et l'île Ratonneau. Point de vue incroyable sur la rade de Marseille. Si le temps le permet baignade possible.

Se rendre sur le vieux port pour prendre la navette départ 10h30 horaire impératif durée 30 mn .Prix du billet de groupe (minimum 10) 9.10 euros AR. Nous pourrions revenir par la navette de 17h30. Pour les toulonnais prévoir covoiturage car il faut compter environ 10 euros au parking d'Estienne d'Orves. Faites connaitre votre désir de faire cette visite aux animateurs pour bénéficier du tarif de groupe.

accès

Se rendre sur le vieux port de Marseille pour prendre la navette Frioul

rendez-vous Vieux Port de Marseille 13000
commune Marseille - 13
dénivelé 380 m
durée 4h00



Pensez à amener vos maillots de bain !

informations

Budget : 20 Euros la demi journée en monoplace et 30 en biplace. (30 et 45 Euros pour a journée).
Le programme de la journée se fera ultérieurement en fonction des préférences des participants.

accès

Par Toulon, Hyères, suivre ensuite « les îles, Giens », passé La Capte, suivre à droite.
Attention très peu de places sur le port même. Utilisez le parking au dessus. Juste avant le port prendre à gauche (dans le coin du bar), par un chemin, il est à 50 mètres.

rendez-vous Port de la madrague
commune Hyères
dénivelé .
durée 5h00

 du 29/06/2013 au 30/06/2013 - sortie gîte

 **Valgaudemar Parc des Ecrins**

informations

Logement au chalet-hôtel du Giobernay
(04 92 55 27 50) - Huit places de réservées.
Inscription avec arrhes avant le 28/02/2013
Budget demi-pension : 45 Euros environ (possibilité d'arriver la veille)

Samedi 29 Les Lacs Bleu et Lauzon 4h00
Dimanche 30 juin Refuge du Pigeonnier 4h30

accès

De Marseille et Toulon A50 A51 La Saulce puis n85 Gap St Firmin puis D985 et D480 terminus

rendez-vous Chalet hotel du Gioborney
commune La Chapelle-en-Valgaudémar 05800
dénivelé
durée 4h30