

PROGRAMMATION DE SORTIES

Semaine de la
Randonnée en Provence



PROVENCE
TOURISME

Dimanche 19 mars au dimanche 26 mars

SOMMAIRE

Présentation



Dimanche 19 mars



Lundi 20 mars



Mardi 21 mars



Mercredi 22 mars



Jeudi 23 mars



Vendredi 24 mars



Samedi 25 mars



Dimanche 26 mars



Qui sommes nous ?



Nous contacter



PRÉSENTATION

La Semaine de la Randonnée en Provence se déroule du dimanche 19 mars au dimanche 26 mars. C'est un événement organisé par la FFRandonnée13 en partenariat avec le Conseil Départemental des Bouches-du-Rhône et Provence Tourisme.

Pendant cet événement nous fêtons les 10 ans du GR®2013, un sentier de grande randonnée alliant culture et nature. Actuellement, son balisage est remis à neuf et une année de festivités est prévue pour 2023 dont la Semaine de la randonnée en Provence sera le point de départ.

Les clubs affiliés à la FFRandonnée proposent, sur une semaine, des sorties de randonnées, marche nordique ou longe côte sur l'ensemble du département des Bouches-du-Rhône.

Ces sorties sont gratuites, de tous niveaux, ouvertes à tous et encadrées par des bénévoles passionnés.

Cette année, nous optons pour le système de cotation fédéral. Chaque sortie est notée sur trois critères : effort (difficultés physiques), technique (difficulté du terrain) et risque (passages compliqués).

Lors des inscriptions, qui débuteront le 1er mars, et avant de valider votre réservation merci de bien vérifier vos disponibilités afin de ne pas bloquer une place pour d'autres randonneurs. Merci également de nous prévenir à l'avance en cas d'indisponibilité afin de remettre à la réservation votre place.

Enfin, merci de bien faire attention à l'heure de rendez-vous par respect pour les bénévoles qui vous encadreront et pour les autres participants.



Randonnée
pédestre



Randonnée
longe côte



Randonnée
nordique



Facile



Moyen



Difficile

Cotation FFRandonnée 13 :

La Fédération Française de Randonnée Pédestre a défini les normes de classement technique, de sécurité et d'équipement des espaces, site et itinéraires de randonnée pédestre

Effort : difficulté physique de la randonnée

Technicité : difficulté du terrain

Risque : Le risque de la randonnée

**DU DIMANCHE 19
AU DIMANCHE 26 MARS 2023**

SEMAINE DE LA RANDONNÉE EN PROVENCE

**10 ans du
GR®2013**



DES SORTIES ACCOMPAGNÉES DE RANDONNÉE, MARCHÉ NORDIQUE
ET LONGE CÔTE DANS TOUT LE DÉPARTEMENT

GRATUIT ET OUVERT À TOUS

INFOS ET INSCRIPTIONS SUR BOUCHES-DU-RHONE.FFRANDONNEE.FR

**PROVENCE
TOURISME**

FFRandonnée
Les chemins, une richesse protégée
Bouches-du-Rhône

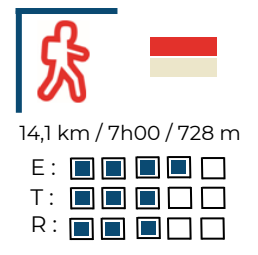
Partenaire principal
**DÉPARTEMENT
BOUCHES
DU RHÔNE**

DIMANCHE 19 MARS

Falaise de la Galère / Gémenos :

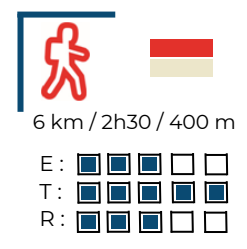
En partant du Parc de Saint Pons à Gémenos, vous monterez vers le col de l'Espigoulier puis le col de Bertagne où vous rejoindrez le GR®2013. Vous profiterez de magnifiques points de vue panoramique sur la Sainte Victoire, les Dents de Roque Forcade, la Tour de Cauvin, le Cap Canaille ...

Vous passerez à une Glacière (lieu où se fabriquait la glace avant l'invention des réfrigérateurs), et à l'Abbaye de saint Pons.



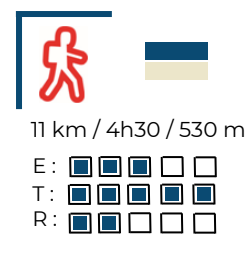
Kilomètre vertical dans les Alpilles / Eyguières :

Une montée courte et sèche pour atteindre le sommet des Alpilles et un panorama fou à 360°



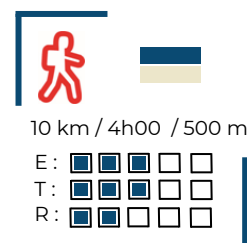
Calanques : Candelle/Cap Gros/Mont Puget / Marseille :

Du col de la Gineste, nous monterons par le joli vallon Mestrallet, pour atteindre le col de la Candelle avec vue sur l'archipel de Riou, la calanque de Sugiton et son Torpilleur, et le Cap Morgiou ; nous passerons au-dessus du Val Vierge avec vue sur les falaises du Dévenson, montée par les Escaliers avec vue sur Cassis pour atteindre le Cap Gros avec vue à 360° sur la Sainte-Baume et la Sainte-Victoire ; retour par le Mont Puget avec vue sur Marseille, et descente par l'Aiguille Guillemain



Concors et chapelle Sainte Consorce / Peyrolles-en-Provence :

Boucle depuis la fenêtre de Trempasse vers le sommet et la chapelle passant par le trou de la Lune offrant une large vue sur les massifs environnants.



La crête du Mont Trésor par la Chapelle Sainte-Anne / Charleval :

Randonnée très variée avec sentiers forestiers, chapelle XIème siècle, habitat troglodytique. Nombreux points de vue sur les massifs de la région Sainte-Victoire, l'Etoile, Alpilles, Luberon et jusqu'au Ventoux par beau temps.



17 km / 6h30 / 580 m

E:					
T:					
R:					

Entre ville et nature / Istres :

Découverte d'Istres depuis les bords de l'étang de Berre jusqu'à l'étang de l'Olivier en passant par le parc des dinosaures et le vieux Istres en montant à Notre Dame de Beauvoir d'où nous découvrons la ville à nos pieds et ses environs



14 km / 4h30 / 275 m

E:					
T:					
R:					

Nordique de Carnoux (inscription sur le site du club) / Carnoux

Manifestation Marche Nordique. ouverte à tous 3 circuits de Marche Nordique sont proposés . Circuits balisés – signaleur le long du parcours. Règlement et information sur le site de Sport-Nature Carnoux . Inscription 12€ - repas 18€ en option.



De 6 km à 14 km /
de 1h00 à 2h30 /
de 100 m à 320 m

Istres nature patrimoine et GR®2013 / Istres :

Rando classique, plateau de Deven les quatre vents, le collet rond, la romaniquette, centre historique (notre dame de Beauvoir, table d'orientation,) chapelle saint Sulpice, la Pujeade ,étang de l'olivier, catellan, le sentier des dinosaures ,sentier côtier avec le GR®2013 le long de l'étang de Berre



16 km / 5h30 / 300 m

E:					
T:					
R:					

Grand tour 'Lac du Réaltor' sur le GR®2013 / Cabriès :

Boucle Semi urbaine empruntant le GR®2013 sur la plus grand partie du trajet pour célébrer son 10eme anniversaire.(3/4 du parcours).

Découverte du lac du Réaltor point de passage de l'eau potable vers Marseille et des batiments de la garde à cheval de Marseille.



16 km / 5h00 / 150 m

E:					
T:					
R:					

LUNDI 20 MARS

Longue marche sur la rive ouest de l'Étang de Berre / Martigues

Embarquez pour une longue marche tout le long de la rive ouest de l'Étang de Berre. Nous emprunterons en grande partie le GR®2013. Il s'agit aussi d'un avant goût de la grande marche d'endurance organisée en mai prochain !

Peu de dénivelé mais parcours long, possibilité de sortir à mi-chemin par le train.

Retour au point de départ en transport en commun



33 km / 9h00 / 500 m

E:	■	■	■	■	■
T:	■	■	■	■	■
R:	■	■	■	■	■

Istres entre ville et nature / Istres

Boucle locale pour découvrir Istres et ses merveilles.

Avez-vous souvent l'occasion lors d'une randonnée de mélanger patrimoine urbain et nature ? C'est ce que vous propose ce circuit insolite. Parcourez le centre historique et la ville pour plonger dans l'ambiance typique des villages provençaux. Découvrez aussi l'étang de Berre sous différents angles de vues. Surplombez-le depuis les belvédères. Laissez glisser votre regard sur la plus grande mer intérieure d'Europe et son histoire complexe. Longez le littoral et profitez des criques préservées. Un rendez-vous à ne pas manquer !



14 km / 4h30 / 300 m

E:	■	■	■	■	■
T:	■	■	■	■	■
R:	■	■	■	■	■

Prieuré Sainte-Victoire / Vauvenargues

Montée par une piste très confortable puis par un sentier facile au prieuré. Balade aux environs facultative descente par le même chemin. Une très belle vue à découvrir.



10 km / 4h30 / 600 m

E:	■	■	■	■	■
T:	■	■	■	■	■
R:	■	■	■	■	■

MARDI 21 MARS

Marseille et ses traverses

Rando urbaine pour (re)découvrir Marseille à travers ses escaliers et ses traverses. Du Parc Borely nous monterons jusqu'à Notre Dame de la Garde par le GR®2013 puis nous irons jusqu'à la plage des Catalans en faisant nombres de détours.



8,5 Km / 3 h00 / 280 m

E:	■	■	■	■	■
T:	■	■	■	■	■
R:	■	■	■	■	■

ETANG du POURRA - Chapelle St MICHEL / Port-de-Bouc

Sortie mixte Randonnée & Marche Nordique dans un secteur en pleine renaissance



14 Km / 5h00 / 160 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

GR®2013 De la rotonde d'Aix au Tholonet / Aix-en-Provence

Au départ du cours Mirabeau et de la fontaine de la Rotonde à Aix-en-Provence, nous cheminerons sur le GR®2013 pour passer par la traverse du lavoir de grand-mère, atteindre la plateau de Bibémus et sa carrière, suivre le canal abandonné, passer sur le barrage Zola pour atteindre l'aqueduc de Doudon avant de revenir au Tholonet par les ruines de l'aqueduc romain.



13 km / 4h00 / 400 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

Le Talagard / Salon-de-Provence

Randonnée entre vergers, vignes, garrigue, collines et bories



17 km / 6h00 / 400 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

Traversée d'Aix en Provence sur le GR®2013

Nous rejoignons le départ de la randonnée, les demeures de Montclar aux Milles, en bus aixois. Très rapidement nous sommes en pleine campagne à l'ouest d'Aix que nous rejoignons par ses quartiers nommés Jas de Bouffan, Encagnane pour atteindre le beau Cours Mirabeau. Nous passerons devant le palais de justice et progressivement repartons vers des quartiers plus tranquilles et le pittoresque sentier d'Escrachepeous d'où nous retrouverons nos voitures stationnées parking des 3 Bons Dieux.



12 km / 5h00 / 230 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

Initiation à la marche aquatique / Marseille

Venez découvrir la marche aquatique au bord de la plage de la pointe Rouge



- km / 1h30 / - m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

Initiation découverte longe cote / La Ciotat

Découvrir l'activité longe côte en milieu aquatique pour tout âge les bienfaits qu'apporte cette activité (physique et psychologique)



- km / 1h00 / - m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

D'Istres à Miramas par le GR®2013 et Miramas-le-Vieux / Istres

Randonnée de peu de dénivelé au travers des campagnes et pinèdes entre Istres et Miramas. Vues sur les étangs de l'Olivier, de Berre et au delà...en grande partie par le GR®2013. Visite de Miramas-le-Vieux.



16 km / 5h00 / 300 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

Le Plateau de Castillon / Port-De-Bouc

Depuis le Parking de Centre Equestre de Castillon une boucle de 9 km passera par le Site Archéologique de St BLAISE avec des points de vue sur les étangs du Pourra, de Citis, de Lavalduc et l'Engrenier ainsi que sur le Golfe de Fos.



9 km / 2h30 / 50 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

MERCREDI 22 MARS

Le plateau d'Orgon / Orgon

Venez découvrir les hauteurs du village d'Orgon, porte Est du massif des Alpilles avec son plateau donnant de beaux points de vues sur le Luberon ou la Vallée de la Durance. Découvrez aussi l'emblématique Notre Dame de Beauregard en chemin.



12 km / 3 h30 / 200 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

Sentier de l'Aubanède / Trets

Circuit au pied du monde Aurélien. Forêt et ruisseau de l'Aubanède. Mont olympique et vue sur Sainte-Victoire.



10 km / 4h00 / 345 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

ISTRES entre Ville et Nature / Istres

Une belle sortie pour découvrir la ville d'Istres, entre urbanisme et nature, forêts, bord d'Étang de Berre seront au programme !



14 km / 4 h00 / 100 m

E:

--	--	--	--	--

T:

--	--	--	--	--

R:

--	--	--	--	--

Vallée de Saint Pons, la glacière groupe 1 / Gémenos

Belle randonnée depuis le parc de Saint Pons, vous passerez à une Glacière (lieu où se fabriquait la glace avant l'invention des réfrigérateurs), et à l'Abbaye de saint Pons.



11,1 Km / 3h25 / 530 m

E:
T:
R:

Vallée de Saint Pons, la glacière groupe 2 / Gémenos

Belle randonnée depuis le parc de Saint Pons, Panoramas sur la vallée de St Pons, la Ste Baume et la rade de Marseille - jolie promenade près du Gour de l'Oule et de l'ancienne Abbaye de St Pons



8.8 Km / 3h05 / 295 m

E:
T:
R:

Vallée de Saint Pons, la glacière groupes 3 / Gémenos

Belle randonnée depuis le parc de Saint Pons, jolie promenade près du Gour de l'Oule, de l'église Saint Martin, de l'ancienne Abbaye de St Pons, d'un ancien moulin et de sa cascade.



6.6 Km / 2h30 / 160 m

E:
T:
R:

Tour de Cornillon / Cornillon-Confoux

Nous ferons le tour de Cornillon par les sous bois et chemins forestiers pour découvrir des bories, apiers (ruches du XVIII siècle en pierre) le château de Confoux et sa chapelle ainsi que les lavoirs du XIX avec des vues panoramiques sur l'étang de Berre...



16 Km / 6h00 / 180 m

E:
T:
R:

Du barrage Romain au refuge Cezanne / Le Tholonet

En partant du Tholonet, on rejoindra l'ancien barrage romain. De la, en passant par la carrière de marbre, nous irons déjeuner au refuge Cezanne. L'après midi nous retournerons au point de départ.



14.5 km / 5h30 / 440 m

E:
T:
R:

Grans sur le GR®2013 - La Jasse du Pape / Grans

Au départ du parking du Foirail de Grans, traversée du village par le moulin à huile puis on longera la Touloubre par le chemin des lumières pour arriver au château de St Charles. On traversera en partie le domaine de Couloubrier pour longer le golf de Miramas, on longera le canal de Pougnois qui est sur le GR®2013 et retour par le GR®2013 jusqu'au centre du village de Grans.



13.1 km / 4h05 / 90 m

E:    

T:    

R:    

Murs des abeilles / Lamanon

Le mur des abeilles est situé entre Lamanon et Eyguières dans le Parc naturel régional des Alpilles à proximité du GR6, repéré suite à l'incendie du massif du défends le 18 juillet 1959. En cours de restauration cours de la randonnée : Eglise rurale de saint Denis de Cales, fontaine Saint Denis, chapelle Saint Denis construite en 1150. Au dessus du village vigie, table d'orientation, relais du télégraphe de Chappe (Création en 1821) et les grottes de Cales.



12 km / 4h30 / 400m

E:    

T:    

R:    

Secrets révélés dans les Calanques / Marseille

L'itinéraire proposé permet de découvrir les calanques les plus spectaculaires : Port Miou, Port Pin et En Vau.

Au-delà des paysages exceptionnels, un « conteur de sentier » évoquera quelques événements historiques ou singularités en ces lieux mythiques, entre autres :

- Port Miou et son destin - La rivière mystérieuse - La pierre de Cassis
- Borsalino à Port Pin - Le sanctuaire des amphores du Commandant Cousteau - La mémoire d'Antoine de Saint Exupéry - Le Grand Saint Antoine et la peste à Marseille, etc ...



13.6 km / 5h00 / 560 m

E:    

T:    

R:    

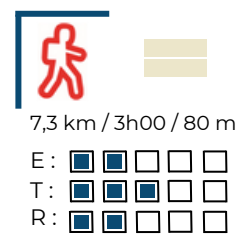


JEUDI 23 MARS

Istres autour du GR®2013 (Rando Santé) / Istres

La randonnée suivra les rives de l'Étang de Berre depuis le port des Heures Claires jusqu'au village de Ranquet : des vues magnifiques sur l'Étang.

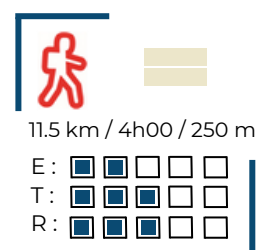
Retour par les pinèdes du plateau du Deven



Collines et littoral de Carry, rando verte / Carry-le-Rouet

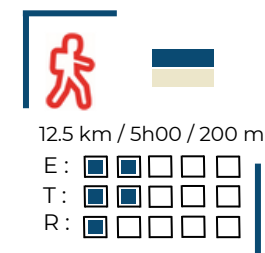
Au cours de cette randonnée en boucle sans difficulté vous parcourrez les collines de Carry en passant successivement par des grottes, la table d'orientation, puis en traversant le Romaron par de beaux sentiers dans la garrigue. Au retour, vous rejoindrez Valapoux par un vallon sauvage, puis le sentier côtier du Léopard vous permettra de rejoindre le port de Carry.

Ce parcours offre de belles vues sur la Côte Bleue, Marseille et le massif des Calanques



Mine d'Hely d'Oissel / Gréasque/Gardanne

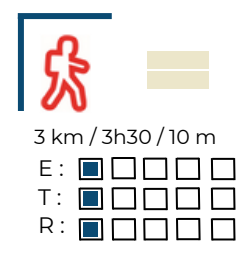
Rando en partie sur le GR®2013 pour découvrir les richesses du pays minier et notamment la mine d'Hely d'Oissel



Marcher d'un Mur à l'autre et dégustation / Port-De-Bouc

Menés par un guide de l'Office de Tourisme nous partirons, en cheminant dans les rues de PORT DE BOUC, à la découverte des fresques géantes ornant de nombreux murs de la cité. Ces œuvres d'artistes reconnus sont nées du Festival d'Art Urbain, authentique temps fort du STREET ART.

La matinée se terminera à la conserverie « LOU MUJOU » pour une dégustation de spécialités locales (poutargue).



De Carry au GR®2013 par le Romaron et le littoral / Carry-le-Rouet

Au cours de cette randonnée soutenue, vous parcourrez les collines de Carry en passant successivement par des grottes, la table d'orientation, la plaine du Romaron autrefois cultivée, le vallon de Valtrède pour rejoindre les collines de Châteauneuf et le GR 2013. Vous y rencontrerez peut-être les chèvres sauvages et vous dominerez l'étang de Berre.

Au retour vous emprunterez le sentier côtier du Léopard pour rejoindre le port de Carry.

Ce parcours offre de magnifiques vues sur la Côte Bleue, Marseille et le massif des Calanques



20 km / 6h00 / 470 m

E: ☒ ☒ ☒ ☒ ☐

T: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Collines et littoral de Carry rando bleue / Carry-le-Rouet

Au cours de cette randonnée en boucle sans difficulté vous parcourrez les collines de Carry en passant successivement par le vallon de Jaume boisé et planté d'oliviers, les vestiges d'un four à chaux et cairn de Rando Passion. Au retour vous rejoindrez Valapoux par un beau vallon sauvage, puis le sentier côtier du Léopard vous permettra de rejoindre le port de Carry.

Ce parcours offre de belles vues sur la Côte Bleue, Marseille et le massif des Calanques.



14 km / 4h30 / 300 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Du Grand Vallon à la Chapelle de Beauregard / Sénas

Randonnée facile révélant les multiples facettes de notre région, Vallons frais et profonds, plateaux arides, passages rocheux, église de Beauregard marquant l'extrémité orientale des Alpilles, le lac du LAVAU, vues panoramiques sur la vallée de la Durance, le Luberon et le Ventoux, et passage à l'emplacement de la tour Chappe, Le dénivelé se répartit essentiellement sur deux montées modérées.



16 km / 5h00 / 350 m

E: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Marche nordique Touloubre / Miramas

Marche nordique dans les collines de Miramas et bords de la Touloubre.



9 km / 2h00 / 125 m

E: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

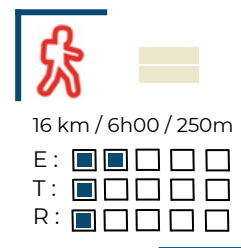
T: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Bassin Minier entre Gardanne et Gréasque / Gardanne

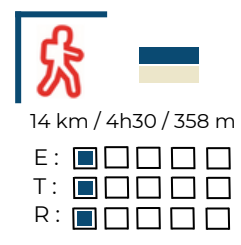
Boucle au départ du Centre de Gardanne par le GR®2013. Ce tracé traverse une très belle forêt de pins et de chênes, en prenant de la hauteur nous arrivons au « Puits Hély d'Oissel / Musée de la Mine » Pole historique à Gréasque.

Au retour découverte de la propriété de « M. Cochon ».(Les Gardannais parlent de "La Pousselle", cet immense domaine niché dans les collines. Quand il l'achète en 1834, Joseph-Toussaint Borély, le rebaptise "New Powrcelles" et se met en tête, après son éviction de la magistrature en 1847, d'en faire un élevage modèle de porcs.



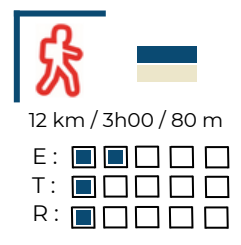
Collines de Velaux / Velaux

Départ à 1 km du cimetière de Velaux regroupement au cimetière pour aller au point de départ de la randonnée Graud Arbois / Jas des vaches / Collet Redou



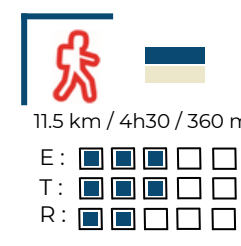
Aérodrome de Romanin par le canal / Eygalières

Petite balade plutôt tranquille entre canal et forêt pour découvrir Eygalières et ses environs, au cœur des Alpilles.



Du centre historique au Sémaphore / La Ciotat

Depuis l'office du tourisme de La Ciotat, nous parcourrons la vieille ville pour rejoindre les limites du Parc des Calanques. Là, par un sentier en balcon, dominant le golfe, nous monterons progressivement jusqu'au Sémaphore et sa table d'orientation. Notre parcours continuera, versant grand large, pour avoir un aperçu sur les falaises du Cap Canaille . Arrivée la Grande Tête alt. 339 m il ne nous restera plus qu'à descendre par l'ancien chemin de Ste Croix jusqu'au vieux port de La Ciotat.



VENREDI 24 MARS

De Saint-Chamas à Miramas par les collines / Saint Chamas

Circuit de gare en gare entre Saint Chamas et Miramas où nous partirons à la découverte des collines de Miramas.

Nous emprunterons le GR®2013 sur la section Miramas-Grans pour rejoindre notre point d'arrivée. Retour au point de départ en train



17 km / 3h30 / 136 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

CARRY OUEST / Carry-le-Rouet

Départ du village direction vers le port et marche le bord de mer.

Partir plein nord vers la colline et revenir en descendant vers Carry.



8 km / 2h30 / 100 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Les Dessous de Notre Dame du Rot / Allauch

Parking, Puit de Besson, Sentier du Pilon du Roi, Point 430, Col St Anne, Chapelle du Facteur de Mimet, St Joseph, parking.

La randonnée suit des vallons pittoresques et inédits dans le massif de l'Etoile.



10 km / 5h00 / 450m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Entre ville et nature / Istres

Découverte d'Istres depuis les bords de l'étang de Berre jusqu'à l'étang de l'Olivier en passant par le parc des dinosaures et le vieux Istres en montant à ND de Beauvoir d'où nous découvrons la ville à nos pieds et ses environs.



14 km / 4h30 / 275m

E: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Prieuré Sainte-Victoire / Vauvenargues

Montée par une piste très confortable puis par un sentier facile au prieuré. Balade aux environs facultative descente par le même chemin. Une très belle vue à découvrir.



10 km / 4h30 / 600m / Moyen

E: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Tour de l'étang de Bolmon / Marignane

Marcher sur le Jai, entre 2 eaux, Berre et Bolmon. Nos voitures sur le parking du supermarché Aldi (Route du Jai 13220 Châteauneuf les Martigues), nous prendrons le bus LO38 jusqu'à Marignane, parc Camoin ou commencera notre balade. La ville se dissipe doucement pour laisser place à l'étang et son milieu humide.



13 km / 4h30 / 15 m

E: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

GR®2013 à Vitrolles (de Fontblanche à l'Arbois par la source de l'Infernet) / Vitrolles

Tour du lac de la Tuilière, la Ferme de Croze, source de l'Infernet et balade sur le plateau de l'Arbois côté sud, avec quelques vues panoramiques pittoresques. La plupart du parcours s'effectuera sur le GR® 2013.



13 km / 4h30 / 220 m

E: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

SAMEDI 25 MARS

Marche nordique Parc de Saint Pons, gour de l'Oule / Gémenos

Venez tester la marche nordique au Parc de Saint Pons, gour de l'Oule. Vous pourrez admirer le Gour de l'Oule, l'église Saint Martin, l'ancienne Abbaye de St Pons, et un ancien moulin avec sa cascade.



8,2 km / 2h30 / 202m

E: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

La Chapelle Saint Gabriel et les Alpilles / Tarascon

Au départ de la Chapelle St Gabriel, XII^e siècle, chef-d'œuvre de l'art roman méridional, visite commentée du site antique d'Ernaginum, placé au carrefour des voies agrippienne et domitienne, devenu par la suite place forte médiévale. La randonnée empruntera le GR6 jusqu'à la tour de guet (205m point culminant de la randonnée) et de beaux panoramas pourront être admirés tous azimuts.



11,5 km / 3h30 / 210 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Kilomètre vertical et coucher de soleil sur la Camargue / Eyguières

Une montée sèche pour atteindre le sommet des Alpilles et un panorama fou à 360° pour un superbe coucher de soleil (Ventoux, Camargue, Luberon, Alpilles, Étang de Berre, Mer, etc...). Descente technique à faire de nuit également.



6 km / 2h30 / 400 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

R: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Découverte des Alpilles et de ses merveilles / Mouriès

Départ des caisses de Servanes, le pas du loup, le vallon du renard et passage dans les caisses de Jean-Jean. Cette boucle est une des balades préférées dans les Alpilles. De ses nombreux belvédères nous admirerons non seulement le sommet des Opies mais aussi la plaine de la Crau ainsi que d'autres petites surprises...



14.5 km / 5h30 / 450 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

R: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Initiation à la marche aquatique / Marseille

Venez découvrir la marche aquatique au bord de la plage de la pointe Rouge



- km / 1h30 / - m

E: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Boucle Le Tholonet les 2 barrages, Roques Hautes / Beaurecueil

Boucle au départ du Tholonet empruntant le GR®2013 dans sa traversée au bas du massif de Sainte victoire, passant par le barrage Zola, le barrage aqueduc Romain et la forêt départementale des Roques Hautes. Pour effectuer une boucle le retour quitte le GR®2013 pour emprunter quelques drailles peu fréquentées, passe par le Moulin Cézanne pour revenir au parking



12 km / 5h30 / 550 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

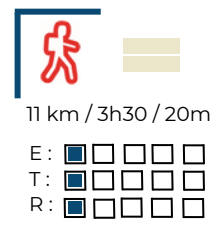
T: ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

R: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

De Charleval au bord de la Durance / Charleval

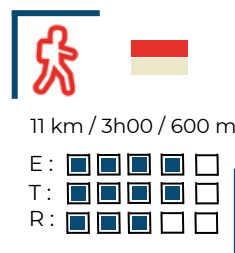
Venez découvrir le charme de Charleval qui a su garder son côté village de Provence mais aussi celui de la plaine de la Durance avec ses habitations et ses hameaux parsemés au milieu des prés et des vergers. En découvrant le bord de Durance et ses aménagements récents on se trouvera face à la réserve ornithologique de Mérindol alors peut-être y verrons nous des oiseaux...

Après être passé par la place de la Mairie puis devant l'ancien moulin devenu la bibliothèque et le château on longera le Canal de Craponne par un joli sentier, on découvrira la plaine avec ses jardins, vergers, élevages équestre. On traversera le hameau ancien de Bramejean pour rejoindre la Durance. On suivra le bord de Durance jusqu'à l'épi du Colombier et peut-être y verrons nous des oiseaux... Halte à l'aire de pique-nique aménagée avant de repartir vers le village pour y retrouver l'autre côté du canal de Craponne.



Soubeyranes et Cap Canaille en mode Fast-Hiking/ la Ciotat

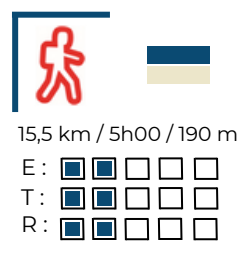
Découverte du Massif du Cap Canaille en mode "Fast-Hiking" soft (allure + Fun + une moyenne de marche de 4 km/h). Sentiers, crêtes, Falaises et curiosités naturelles au programme.



DIMANCHE 26 MARS

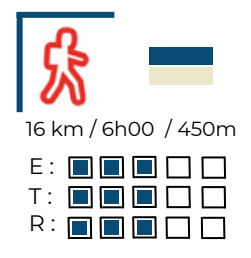
GR®2013 Istres/Miramas

Nous prendrons le train en gare de Miramas pour nous rendre à Istres d'où nous reviendrons en suivant le GR 2013. Passage dans le centre ancien d'Istres puis berges de l'étang de L'Olivier, Les dinosaures du Castellon Chapelles saint Etienne et St Michel d'où l'on a une vue à 360° sur les étangs la mer le mont Ventoux la Sainte Victoire et les Alpilles.



Les Crêtes des Alpilles / Saint-Rémy-de-Provence

Randonnée "en balcon" avec une vue à 360° sur le Mont Ventoux - Dentelles du Montmirail - Etang de Vaccarès



Boucle de la Caume / Saint-Rémy-de-Provence

Une boucle au cœur des Alpilles qui permet de parcourir les crêtes de la Caume. Elle offre des points de vue dégagés depuis la plaine de la Crau jusqu'au Mont Ventoux.

Vous serez sans doute survolé par les planeurs qui décollent du petit aéroport de Romanin au pied de la Caume



16,5 km / 6h00 / 479 m

E: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☒ ☒ ☐

R: ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Entre ville et nature / Istres

Découverte d'Istres depuis les bords de l'étang de Berre jusqu'à l'étang de l'Olivier en passant par le parc des dinosaures et le vieux Istres en montant à Notre Dame de Beauvoir d'où nous découvrons la ville à nos pieds et ses environs.



14 km / 4h30 / 275m

E: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

T: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

R: ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

QUI SOMMES NOUS ?

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est délégataire de la pratique de la randonnée pédestre. Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Bouches-du-Rhône (CDRP13) est son représentant au niveau départemental.

Il compte 105 associations soit plus de 8700 licenciés répartis sur tout le département. Son rôle est de promouvoir et développer l'ensemble des activités de randonnée auprès des habitants comme des collectivités, d'apporter conseil et aide aux associations affiliées et aux randonneurs individuels, afin que chacun(e) puisse trouver plaisir à la randonnée et ses différentes pratiques, sport bien-être, compétition, santé, loisir.

Les principales missions sont les suivantes :

- Amélioration de la qualité des itinéraires de randonnée pédestre
- Protection et sauvegarde des sentiers et de l'environnement
- Edition de TopoGuides®
- Diversification des pratiques : Marche Nordique, Longe-Côte, Rando-Challenge®, Un Chemin, une école® », randonnée montagne été-hiver, raquettes à neige
- Développement en faveur des publics seniors et des personnes porteuses de handicaps
- Accueil et information du grand public

NOUS CONTACTER



21 Avenue de Mazargues,
13008 Marseille



04.91.32.17.10



ffrandonnee.gr2013@gmail.com



<https://bouches-du-rhone.ffrandonnee.fr>



« FFRandonnée Bouches-du-Rhône »



« FFRandonnee_13 »