



Randonnées du CAP Pont de Béraud janvier-février 2025

Programme prévisionnel mis à jour le 28/12/2024 peut faire l'objet de modifications (cf. <https://www.cap-pontdeberaud.fr/randonnee-pedestre-aix-en-provence>)



Date	Heures départ - retour	Lieu	Dénivelé (cumul) / Distance / Durée (marche)	Km auto aller-retour	Organisateurs	Difficulté
Mardi 07/01	8 h 20 - 17 h (1)	Le Grand Puech et les crêtes du Baou Traouca (Mimet)	440 m / 8,8 km / 3 h 30	44 km	Michèle O. 06 24 56 76 66	P1+ T1+
Jeudi 09/01	13 h 20 - 17 h (2)	A travers les domaines viticoles de St Canadet (Châteaux Fontcolombe & Paradis)	80 m / 5 km / 2 h	30 km	Josette P. 06 13 40 20 34	P0 T0
Mardi 14/01	8 h 20 - 17 h (1)	La Croix d'Artigues (avec éventuellement un A/R au vieil Artigues) (Sortie Galette des Rois organisée avec le support de Serge R. et de Marc L.)	250 m / 7 km / 2 h 30	80 km	Marie-Gaëlle O. 06 84 75 83 24	P1+ T1
Jeudi 16/01 2 sorties	13 h 20 - 17 h 30 (2)	Le Chemin de la Concernade (Saint-Cannat)	70 m / 5,7 km / 2 h	44 km	François B. 06 62 37 86 12	P0 T0
	13 h 20 - 17 h (2)	Immersion dans la Petite Mer et son barrage	290 m / 6 km / 2 h 30	15 km	Bernard/Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1+ T1+
Mardi 21/01	8 h 20 - 17 h 30 (1)	Montagne de Vautubière en boucle depuis Jouques	420 m / 13,5 km / 4 h 30	60 km	Marc L. 06 19 61 87 17	P1+ T1
Jeudi 23/01	13 h 20 - 17 h (2)	Le Sentier botanique de Mirabeau	150 m / 6 km / 2 h	66 km	Bernard/Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1 T0
Mardi 28/01 2 sorties	8 h 20 - 17 h 30 (1)	De Saint-Canadet à la Quilho et au village fantôme du Puy	260 m / 13 km / 4 h	30 km	Josette P. 06 13 40 20 34	P1+ T1
	8 h 20 - 18 h (1)	Les Falaises de Devenson	695 m / 14 km / 5 h 45	100 km	Richard C. 06 27 25 78 66	P3 T2+
Jeudi 30/01	13 h 20 - 17 h (2)	Le Sentier Traconnade (Meyrargues)	90 m / 5 km / 2 h	32 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P0 T1
Mardi 04/02	8 h 20 - 17 h (1)	Crête est de la Chaîne des Côtes (La-Roque-d'Anthéron)	340 m / 10,5 km / 3 h 30	66 km	Gérard G. 06 87 77 98 14	P1+ T1
Jeudi 06/02 2 sorties	13 h 20 - 17 h (2)	Autour du bassin du Realtor	50 m / 5 km / 2 h	35 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P0 T1
	13 h 20 - 17 h (2)	Le Grand Puech depuis le Col Ste-Anne	250 m / 5,5 km / 2 h 30	50 km	François B. 06 62 37 86 12	P1+ T1+
Mardi 11/02	8 h 20 - 17 h 30 (1)	Saint Blaise et les étangs (St-Mitre-les-Remparts)	120 m / 13 km / 3 h 30	110 km	Michèle B. 06 72 00 10 09	P1+ T1
Jeudi 13/02	13 h 20 - 17 h (2)	Autour du Val Dernier (Rognes)	60 m / 6,5 km / 2 h	45 km	François B. 06 62 37 86 12	P0 T0
Mardi 18/02 2 sorties	8 h 20 - 17 h 30 (1)	Les Grottes des Vaudois (Luberon)	430 m / 8 km / 4 h	102 km	Colette S. 06 75 88 69 84	P1+ T2
	8 h 20 - 17 h (1)	Les Bories du Tallagard (Salon-de-Provence)	390 m / 11,5 km / 4 h	86 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Jeudi 20/02	13 h 20 - 17 h (2)	Source de Marthe et Source de l'Infernet	150 m / 7 km / 2 h 30	55 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1 T1
Mardi 25/02	8 h 20 - 17 h 30 (1)	Le tour du Mont Puget	550 m / 10 km / 4 h 30	110 km	Christian C. 06 43 80 69 14	P2 T2
Jeudi 27/02	13 h 20 - 17 h 30 (2)	Plateau de l'Arbois et Vallon de Mion	110 m / 7 km / 2 h 15	43 km	Bernard/Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1 T1

HORAIRES HIVER : (1) RV au parking des 3 Bons Dieux à 8 h 20 pour un départ à 8 h 30 ; (2) RV au parking des 3 Bons Dieux à 13 h 20 pour un départ à 13 h 30.

Pénibilité/effort : **P0 = faible**, pour les petites randonnées de 2h de marche effective ou moins. **P1 = moyen**, dès que la marche effective dépasse 2h ou si le dénivelé dépasse 100 m. **P1+ = moyennement élevé**, si la marche dépasse 3h ou si le dénivelé dépasse 200 m. **P2 = élevé**, notamment si la marche dépasse 4h30 ou si le dénivelé dépasse 500 m. **P3 = très élevé** notamment si la marche dépasse 5h30 ou si le dénivelé dépasse 900 m.

Technicité : **T0 = faible**, pour les terrains sans obstacles et de faible pente. **T1 = moyen**, pour les sentiers très caillouteux et/ou pentus. **T1+ = moyennement élevé**, avec des passages accidentés et/ou de fortes pentes. **T2 = élevé**, notamment dès lors que l'usage des mains est nécessaire pour se hisser/retenir. **T2+ = assez élevé**, en présence de courts passages d'escalade, pouvant être équipés. **T3 = très élevé**, notamment en présence de passages très exposés nécessitant un très bon sens de l'équilibre.