



Randonnées et balades du CAP Pont de Béraud septembre-octobre 2024

Programme prévisionnel mis à jour le 15/10/2024 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 10/09	8 h 50 - 17 h 30 (1)	La Plage de Figuerolles (Le Rove)	340 m / 11 km / 4 h	74 km	Bernard B. 06 30 07 12 36	P1+ T1
Jeudi 12/09	8 h 50 - 13 h (1)	Déambulation le long du canal de Pertuis	10 m / 7 km / 2 h	46 km	Marie-Gaëlle O. 06 84 75 83 24	P0 T0
Mardi 17/09	8 h 50 - 17 h 30 (1)	Le Colorado provençal	300 m / 10 km / 3 h 45	130 km	François B. 06 62 37 86 12	P1+ T1
Jeudi 19/09	8 h 50 - 13 h (1)	Le bois de Boulard (Cabriès)	46 m / 5 km / 2 h	36 km	François B. 06 62 37 86 12	P0 T0
Mardi 24/09	8 h 20 - 18 h (2)	Du coté de Lagnes (Luberon - Vaucluse)	500 m / 13,5 km / 4 h 45	140 km	Ghislaine et JC D. 06 79 77 29 79	P2 T1+
Jeudi 26/09	13 h 50 - 17 h 30 (2)	Du Claps à la Citadelle et au col des Portes	250 m / 7,3 km / 2 h 30	36 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Mardi 01/10	8 h 50 - 17 h 30 (1)	Cucuron Vaugines par la chapelle de l'ermitage	430 m / 10 km / 4 h	72 km	Gérard G. 06 87 77 98 14	P1+ T1
Jeudi 03/10	13 h 50 - 18 h (2)	Les Bories du Tallagard (Salon-de-Provence)	120 m / 6 km / 2 h	80 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P0 T1
Lundi 7/10 - Mardi 8/10 ou Mercredi 9/10 : RANDO-GITE . Départ le lundi, horaire dépendant de la participation ou non à une sortie de mise en jambes le lundi après-midi. Du coté d'Authon : le mardi 1 sortie à options, de niveau P1+ T1 à P2T1+ et le mercredi 1 ou 2 sorties de niveaux adaptés aux participants, A/R 250km + péage, Marc L. 06 19 61 87 17						
Mardi 08/10	8 h 50 - 17 h 30 (1)	De Meyrargues au vallon de Lazare	250 m / 10 km / 3 h 45	34 km	Josette P. 06 13 40 20 34	P1+ T1
Jeudi 10/10	13 h 50 - 17 h 30 (2)	L'Ermitage de Saint-Ser	270 m / 4 km / 2 h	40 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Mardi 15/10	8 h 50 - 18 h (1)	La Falaise de la Madeleine (Lioux)	450 m / 14 km / 4 h 30	132 km	Colette S. 06 75 88 69 84	P1+ T1
Jeudi 17/10 2 sorties	8 h 50 - 17 h 30 (1)	La Ferme de France à partir des Vérans <u>(JOURNEE)</u>	200 m / 10 km / 3 h 30	10 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1+ T1
	8 h 50 - 18 h 30 (1)	Les Falaises de Devenson <u>(JOURNEE)</u>	800 m / 17 km / 6 h 30	100 km	Richard C. 06 27 25 78 66	P3 T2
Mardi 22/10 2 sorties avec tronc commun	8 h 50 - 17 h 30 (2)	Le Sentier du littoral entre la Garde et le Sémaphore du Bec de l'Aigle (La Ciotat)	455 m / 7,3 km / 3 h 30	106 km	Claude C. 06 07 21 76 66	P2 T2
	8 h 50 - 17 h 30 (2)	Boucle entre la Garde et le Sémaphore du Bec de l'Aigle (variante facile)	400 m / 8 km / 3 h 30		Christian C. 06 43 80 69 14	P1+ T1
Jeudi 24/10	13 h 50 - 17 h 30 (2)	Boucle dans la pinède au Tholonet	120 m / 5 km / 2 h	34 km	François B. 06 62 37 86 12	P0 T1
Mardi 29/10 2 sorties	8 h 20 - 18 h 00 (3)	Les Monts Auréliens	650 m / 17 km / 6 h	65 km	Richard C. 06 27 25 78 66	P3 T1+
	8 h 20 - 17 h 00 (3)	Entre terre et mer à Carry-le-Rouet	210 m / 12 km / 4 h	86 km	Gérard G. 06 87 77 98 14	P1+ T1
Jeudi 31/10	13 h 20 - 18 h (4)	Le tour des Brègues d'or (Aix)	150 m / 5,3 km / 2 h	16 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1 T1

Annulés

Nouveau

Nouveau

HORAIRES ÉTÉ : (1) RV au parking des 3 Bons Dieux à 8 h 50 pour un départ à 9 h ; (2) RV au parking des 3 Bons Dieux à 13 h 50 pour un départ à 14 h.

HORAIRES HIVER : (3) RV au parking des 3 Bons Dieux à 8 h 20 pour un départ à 8 h 30 ; (4) 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 ou moins. **P1 = moyen**, dès lors que la marche 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** dès lors que 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 caillouteux et/ou pentus. **T1+ = moyennement élevé**, avec passages accidentés et/ou de fortes pentes. **T2 = élevé**, notamment dès lors que l'usage des mains est nécessaire. **T2+ = assez élevé**, en présence de petits passages d'escalade, pouvant être équipés. **T3 = très élevé**, notamment en présence de passages très exposés nécessitant un très bon sens de l'équilibre.