



## Programme des randonnées de Septembre à Décembre 2024

Les heures habituelles de départ en bus sont : **8h** à la gare routière, **8h10** au rond point de l'autoroute, **8h20** à La Peyrière (ou **7h30, 7h40 et 7h50** suivant randos signalées)

**Les guides se réservent le droit de modifier les parcours en fonction des conditions de sécurité**

F.F.R.P.929

**Recommandations :** Ne pas stationner sur les parkings des commerces et des résidences , Attacher la ceinture de sécurité dans les bus.

**Précisions:** distances et dénivelées données à titre indicatif, les détails sont diffusés chaque semaine sur [www.randonnees.bandol.com](http://www.randonnees.bandol.com)

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
27-sept.-24	S145	<b>La Roquebrussanne - Méounes</b>  3345 OT	D64, cote 400 - Vallon des cerisiers - cote 530 - cote 594 - cote 717 - Panneau La verrerie - GR99 - Le Négadis - Le Jas du Mûrier - ET29 - cote 682 - ET17 - cote 687 - cote 700 - cote 649 - cote 535 - ruines, cote 459 - Agnis - cote 416 - vigne Groussière - Carrefour D554 - Méounes  Dist (Km) 18 Déniv (m) 470	La Roquebrussanne - La Mounette, cote 354 -cote 434 - cote 613 - cote 646 - cote 682 - ET17 - cote 687 - cote 700 - cote 649 - cote 535 - ruines, cote 459 - Agnis - cote 416 - vigne Groussière - Carrefour D554 - Station de pomp. - Méounes  Dist (Km) 14 Déniv (m) 335	La Bastide Blanche - GR99 - Le Lac - Parc aventure - Agnis - cote 416 - vigne Groussière - Carrefour D554 - Station de pomp. - Méounes  Dist (Km) 11 Déniv (m) 270
4-oct.-24	M 35	<b>La Barre de Saint Quinis</b>  3345 OT	Flassans D13 (puits) Le Pérégrinage - Cote 231 - Vallon de Roudan - Cote 439 - Oratoire - Cote 503 - Le Défens - Chapelle Saint Quinis - Cotes 420, 389 - Peiro Countan La Rouge Besse/Issole (collège).  Dist (Km) 19 Déniv (m) 670	Flassans D13 (puits) La Bastidette- Pératier-La Lèque-Cote 439 -Oratoire (389) Chapelle Saint Quinis -Cotes 420, 389 - Peiro Countan-La Rouge-Besse sur Issole(collège).  Dist (Km) 15 Déniv (m) 590	Flassans D13 (puits) La Bastidette- Pératier-La Lèque-Cote 439 -446 -La Rouge-Besse sur Issole(collège).  Dist (Km) 11 Déniv (m) 260
11-oct.-24	S 26	<b>Le Plateau du Siou Blanc</b>  3345OT-3346OT	Le Broussan - Cote 310 - ET 7 jaune - La Barralière - Abîme des Morts Tracé bleu 1 - Borne 825 - GR99 - Domaine de La Limatte - Signes.  Dist (Km) 20 Déniv (m) 630	Le Broussan - Cote 310 - ET 7 jaune - cote 342 - Maison du Garde - cote 384 - 481 - 588- La Daumasse - cote 590 - 635 - 626 - Vallon des Croupatières - Signes.  Dist (Km) 18 Déniv (m) 510	Le Broussan - Cote 310 - ET 7 jaune - cote 342 - cote 368 - 375 - 394 - Faisses de Montrieux 583 - cote 585 - puits d'Enves - Les 4 chemins - Puis car jusqu'à Signes.  Dist (Km) 12 Déniv (m) 410
18-oct.-24	C 138	<b>La Côte Bleue</b>  3144 OT	Centrale Martigues-Ponteau - Bonnieu - Carro -Cap Couronne- Ste Croix- port des Tamaris-Sausset les Pins - Carry le Rouet.  Dist (Km) 21 Déniv (m)	Centrale Martigues-Ponteau - Bonnieu - Carro -Cap Couronne- Ste Croix- port des Tamaris-Sausset les Pins.  Dist (Km) 16 Déniv (m)	Centrale Martigues-Ponteau - Bonnieu-Carro-Cap Couronne-Sausset les Pins.  Dist (Km) 11 Déniv (m) 100
25-oct.-24	V1-130	<b>Ste Victoire - Puylobier</b>	Groupe <b>1A</b> Parking St Ser-Ermitage St Ser-Bau de l'Aigle-Pic des Mouche-Col des Portes-La Citadelle-Oratoire de Malivert-Puylobier. Groupe <b>1B</b> : Parking St Ser - cote 464 - Vallon de la Tine - Grotte du Marin -Pic des Mouche-Col des Portes-La citadelle-L'observatoire-Cote 592-589-579-739-744-oratoire de Malivert-cote 668-GR9-Puylobier  1A Dist (Km) 15 Déniv (m) 1100 1B Dist (Km) 14 Déniv (m) 1020	Puylobier-GR9-Oratoire de Malivert-Pic des Mouche-Oratoire de Malivert- Cote 666-610-600-592-575-553-511-475-Puylobier  Groupe <b>2C</b> : Puylobier-GR9-Oratoire de Malivert-cote 774-739-684-Chemin de Malivert-cote 500-La Pallière-Cote 486-511-475-474-438-Puylobier  2A/B Dist (Km) 15 Déniv (m) 830 2C Dist (Km) 13 Déniv (m) 490	Groupe <b>3A</b> Puylobier-La Palleirote-Collet du Pouchon-Plaine des Berges-Gourd de la Tune-Cote 350-335-350-362-Puylobier  Groupe <b>3B</b> : Puylobier-La Palleirote-Cote 492-481-466-Gourd de la Tune-Cote 350-335-350-362-Puylobier  3A Dist (Km) 13 Déniv (m) 310 3B Dist (Km) 10 Déniv (m) 280
1-nov.-24		co-voiturage	A l'initiative des Animateurs - A partir de la banque de données		

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
8-nov.-24  <b>Limité à 100 participants Maxi</b>	A 123	<b>Les Crêtes de La Ciotat</b>  3245 ET	Pas de Belle Fille - GR 51 et 98 - Couronne de Charlemagne - Baou de la Soupe - Les crêtes de La Ciotat - Le Sémaphore - Sainte-Croix - La Ciotat  Dist (Km) 17 Déniv (m) 650	Pas de Belle Fille - GR 51 et 98 - Couronne de Charlemagne - Baou de la Soupe - Les crêtes de La Ciotat - La Grande Tête - Le Sémaphore - Sainte-Croix - La Ciotat.  Groupe <b>2C</b> : Pas de la Colle - Les crêtes de La Ciotat - La Grande Tête - Le Sémaphore - Sainte-Croix - La Ciotat <b>2A/B</b> Dist (Km) 13 Déniv (m) 500 <b>2C</b> Dist (Km) 12 Déniv (m) 370	Belvédère des Calanques - La grande Tête - La Ciotat.  Opt 1 Dist (Km) 10 Déniv (m) 260 Opt 2 Dist (Km) 8,3 Déniv (m) 140
15-nov.-24	S148	<b>Le Mont Caume Sud</b>  3346OT	Le Broussan-Les Serres-cote 272-300-Le Croupatier-GR51-Col du corps de Garde-cote520-589-711-572-403-302-GR51-Le Haut Ray-Les Baumettes-GR99-	Le Broussan-Vallon du Corps de Garde-Col du corps de Garde-cote 520-589-711-572-504-GR51-cote 320--Le Haut Ray-Les Baumettes-GR99-Le Revest.  <b>2A/B</b> Dist (Km) 13 Déniv (m) 590 <b>2C</b> Dist (Km) 11,7 Déniv (m) 580	Le Broussan-Vallon du Corps de Garde-Col du corps de Garde-GR51-Le Haut Ray-Les Baumettes-GR99-Le Revest.  Dist (Km) 9 Déniv (m) 270
22-nov.-24	N 54	<b>Tourves-La Chapelle St Probace</b> 3345 OT	Tourves - Chapelle Notre-Dame - Moulin du Caramy - Pont romain de Cassède-Chapelle Saint Probace-Le Claou de M. Aubert-Les Cros Davis-Chapelle St Jean - Rougiers.  Dist (Km) 17 Déniv (m) 600	Tourves - Chapelle Saint Probace - Le Claou de M. Aubert - Les Cros Davis - Chapelle St Jean - Rougiers  Dist (Km) 13 Déniv (m) 480	D 64-Le Claou de M. Aubert - 504 - 518 - Les Cros Davis-509-555- Chapelle St Jean - 555 - Rougiers.  Opt 1 Dist (Km) 10 Déniv (m) 210 Opt 2 Dist (Km) 8,5 Déniv (m) 210
29-nov.-24	S 74	<b>Les Barres de Cuers</b>  3345 OT	Méounes-Tracé bleu 3 -Cotes 397- 499- 520 -585-550-595-Le Pilon Saint Clément-Pas de Cuers -GR 9 ou GR 51-Pas de Truebis-Belgentier.  Dist (Km) 18 Déniv (m) 700	Méounes - Tracé bleu 3 - Cotes 397, 499, 520 - Pas de Cuers - GR 9 - GR 51 - Pas de Truèbis- Belgentier  Dist (Km) 14 Déniv (m) 500	Méounes - Tracé bleu 3 - Cotes 397-Verrerie-Pas de Truèbis-Belgentier.  Dist (Km) 11 Déniv (m) 400
6-déc.-24	S120	<b>Le Coudon</b>  3346 OT	Barrage Le Revest - GR 51 - Les olivières - Touris - Le Coudon - le petit Coudon - Bau rouge - Solliès-ville.  Dist (Km) 16 Déniv (m) 865	Le Goudron - cote 347-GR 51 - Le Coudon - le petit Coudon - Bau rouge - Solliès-ville.  Dist (Km) 12 Déniv (m) 640	Le Goudron - La vieille Valette - Les Selves - Solliès-ville  Opt 1 Dist (Km) 7 Déniv (m) 190 Opt 2 Dist (Km) 7,2 Déniv (m) 330
13-déc.-24	A 126	<b>Le Garlaban sortie nougât</b>  3245 ET	La Treille - Cote 190 - Vallon du Passe Temps - Grotte de Manon - Col du Garlaban - Croix du Garlaban - Plan de l' Aigue - Puits du Murier - Baume Sourne - Pic du Taoumé - Grotte du Grosibou Grande Tête Rouge - Allauch.  Dist (Km) 16 Déniv (m) 910	Groupes <b>2A/2B</b> La Treille - Cote 190 - Vallon du Passe Temps - Grotte de Manon-Col du Garlaban-Croix du Garlaban-Plan de l' Aigue-Puits du Murier-Baume Sourne - Pic du Taoumé -Grotte du Grosibou -Source du chien-Col de Cante perdrix - Allauch. Groupe <b>2C</b> - La Treille - Cote 190-Le vallon du passe-temps-Baume Sourne -Pic du Taoumé -Grotte du Grosibou - Source du chien-Col de Cante perdrix - Allauch <b>2A/B</b> Dist (Km) 15 Déniv (m) 820 <b>2C</b> Dist (Km) 11 Déniv (m) 630	Groupe 3: La Treille - Martellène - cote 324 - Source du chien - cote 452 -col de Cante Perdrix - Jas de Moulé - Allauch  Dist (Km) 8 Déniv (m) 400

**Bonnes Fêtes à tous et à l'an qué ven**