



## Programme Dimanche Rando

### **24 sept 2017 : Le Jouc de l'Aigle (Ste Baume)**

Pour débiter la saison du bon pied, une randonnée sur les crêtes de la partie est de la Sainte Baume, avec retour dans la fraîcheur de cette forêt montagnarde unique du sud de la France.

### **15 oct : Le Vallon de l'Aiguebrun (Luberon)**

L'Aiguebrun sinue dans un vallon encaissé au pied de falaises impressionnantes. Depuis Buoux, par de beaux chemins caladés, le circuit proposé est varié et pittoresque entre corniche, fond de vallon et hameau isolé.

### **12 nov : La Citadelle et la forêt de la Gardiole (Sainte Victoire)**

Territoire sauvage et très peu habité, ce secteur du Grand Site Sainte Victoire demeure d'une grande valeur écologique. À parcourir avec toujours beaucoup de plaisir.

### **3 dec : Le chemin des crêtes (Chaîne des Côtes)**

Entre Lambesc et La Roque d'Antheron, la Chaîne des Côtes appelée aussi massif des Costes offre de formidables points de vue du Ventoux aux Alpilles et du Luberon à la Sainte Victoire.

### **14 janv 2016 : Montagne de la Vautubière (Pays d'Aix)**

Cette montagne de forme allongée, à l'allure de petite Ste Victoire, domine la campagne entre Rians et Jouques. Son ascension par un petit sentier en balcon est un vrai régal. Pour bien commencer l'année !

### **11 fev : Calanque de Sourmiou (Parc National des Calanques)**

Sormiou est une des grandes calanques du massif. Et bien que classique cette randonnée n'en n'en reste pas moins toujours aussi agréable. Pique nique sur la plage sous les fameux cabanons !

### **18 mars : Les 3 Frères (Val Durance)**

Peu connu, ce secteur permet pourtant des jolies boucles au-dessus de la vallée de la Durance et de la cluse de Mirabeau.

### **8 avril : Le Montounier (collines marseillaises)**

Un belvédère spectaculaire des massifs marseillais jusqu'à la mer ? Ce sommet vous offrira ce panorama, juste au-dessus de la chapelle de St André, lieu chargé d'histoire, bâtie sur l'emplacement d'un ancien castrum.

### **6 mai : La Crau des Mayorques (Luberon)**

La ferme des Mayorques témoigne d'un temps pas si lointain où le Luberon était occupé par l'Homme. Au printemps ce plateau est magnifique. Le retour se déroulera dans des gorges impressionnantes.

### **3 juin : Le cap Sicié (Côte d'Azur)**

La dernière de la saison dans ce joli coin de côte encore préservé de l'urbanisation. Forêt de Janas, Notre Dame du Mai (vue splendide) et pourquoi pas baignade !

### **17 juin : date de remplacement (si nécessaire)**

Guide référent : **Lionel Marchese - 06 75 97 74 06**

### **Lionel Marchese – Accompagnateur en Montagne**

Le Nymphée - Chemin du Belvédère - 13100 Aix-en-Provence tel : 06 759 774 06  
n° SIRET : 494 379 886 000 18 n° carte professionnelle 01308ED0023

[www.humeurvagabonde.fr](http://www.humeurvagabonde.fr)