



## *L'évasion en randonnée*

### PROGRAMME D'OCTOBRE 2025 A JANVIER 2026

DATE	ANIM	RANDONNÉE	NIVEAU	Difficulté	Durée	Deniv m	Dist km	RDV	LIEU
05/10/25	CECILE DANIELE	ANCIEN CANAL DU VERDON PEYROLLES	*		5h	400	15	8h30	COURS P PUGET
05/10/25	ALAIN	GROTTES DES ERMITES ET DU FACTEUR MASSIF DE L'ÉTOILE	**	Montée raide	5h	430	13	8H30	COURS P PUGET
09/10/25	EVELYNE	PARC DES BRUYERES	RANDO DOUCE		3h30	300	8	9H	METRO DROMEL BUS 16
12/10/25	CLAUDINE HENRI	SAINT ZACHARIE LES NAYES	*		5h	400	10	8h30	COURS P PUGET
12/10/25	ALEX	LA VAUTUBIERE JOUQUES	**	Montée raide	4h30	400	15	8h30	COURS P PUGET
19/10/25	DENIS	LA FONTAINE MARY ROSE GRANS	*		5h30	200	15	8h30	COURS P PUGET
19/10/25	ALEX	LA CHAINE DES COTES LAMBESC	**	Montée raide	4h30	500	17	8h30	COURS P PUGET
23/10/25	EVELYNE	LE CABOT LA PANOUSE	RANDO URBaine		3h30	150	8	9h30	METRO DROMEL BUS 46
26/10/25	CLAUDINE HENRI	FONT BLANCHE LE BATEAU DE CUGES	*		5h30	300	12	8h30	COURS P PUGET
26/10/25	PIERRE	TOUR DE L ETANG DE BOLMON MARTIGUES	**		5h30	20	19	8h30	COURS P PUGET
02/11/25	CLAUDINE HENRI	LES BARRES DE CASTILLON CUGES	*		4h30	300	9	8h30	COURS P PUGET
02/11/25	PIERRE	BARRAGE ZOLA BIBEMUS PAR LA PETITE MER LE THOLONET	**		5h45	500	15	8h	COURS P PUGET
06/11/25	EVELYNE	LA FEVE JAS DES FABRES	RANDO DOUCE		3h30	250	7	9h	METRO LA ROSE BUS142
09/11/25	CECILE DANIELE	BOUCLE DES CARRIERES DE PIERRE DE LA COURONNE	*		3h30	60	12	8h30	COURS P PUGET
16/11/25	PIERRE	MUR DES ABEILLES CORNILLON-CONFOUX	*		4h	50	9	9h	COURS P PUGET
16/11/25	ALAIN	GARLABAN AU DEPART DE LASCOURS	**	Montée raide	5h30	640	10	8h30	COURS P PUGET
16/11/25	ALEX	LA FARE LES OLIVIERS	***		5h30	400	20	8h15	COURS P PUGET
20/11/25	EVELYNE	LE REDON ROND POINT DU PRADO	RANDO URBaine		3h	60	9	9h30	METRO DROMEL BUS 24

DATE	ANIM	RANDONNEE	NIVEAU	Difficulté	Durée	Deniv m	Dist km	RDV	LIEU
23/11/25	EVELYNE DENIS	L AIGUEBRUN BUOUX	*		4h30	300	12	8h30	COURS P PUGET
26/11/25	EVELYNE	LA MADRAGUE LES GOUDES PATRIMOINE DES CALANQUES	RANDO DOUCE		3h30	100	10	10h	LA MADRAGUE BUS 19
30/11/25	CLAUDINE HENRI	LE COLLET DU RATIER A PICHAURIS	*		4h30	300	12	8h30	COURS P PUGET
30/11/25	ALEX	PICHAURIS	**		4h	500	11	8h45	COURS P PUGET
04/12/25	EVELYNE	LES TROIS LUCS LA VALENTINE	RANDO DOUCE		3h30	100	9	9h	5 AVENUES BUS 7
07/12/25	CECILE DANIELE	LA GRANDE ETOILE COL DES OUIDES	*	montée raide	4h30	480	11	8h30	COURS P PUGET
07/12/25	ALEX	MONT CRUVELIER GEMENOS	**	Montées raides	4h	500	11	9h	COURS P PUGET
14/12/25	CLAUDINE HENRI	LUMINY VALLON RICARD	*		5h30	300	12	9h30	BUS B1 ARRET HLM LUMINY
14/12/25	ALAIN	LA GRANDE ETOILE PAR LE CHEMIN DES BERGERS	***	Passages Vertigineux Murs de 2,5m	5h30	500	14	8h30	COURS P PUGET
04/01/26	PIERRE	RANDO DE REPRISE CARRO BONNIEUX ET VESTIGES MILITAIRES	*		4h	100	12	9h	COURS P PUGET
08/01/26	EVELYNE	AIX EN PROVENCE LA TORSE	RANDO DOUCE		3h	70	8	9h	GARE ROUTIERE ST CHARLES
11/01/26	CLAUDINE HENRI	VALLON DE LA GINESTE	*	Sentier caillouteux	5h30	300	12	8h30	COURS P PUGET
11/01/26	DENIS	AUTOUR DE BONNIEUX	**		5h35	500	15	8h30	COURS P PUGET
18/01/26		ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE							INFOS A VENIR
22/01/26	EVELYNE	LA CIOTAT LA VOIE VERTE	RANDO DOUCE		3h	50	8	8h30	CAR 79 AV DR SCHWEITZER
25/01/26	CECILE DANIELE	SIMIANE COLLONGUE	*		4h15	300	12	8h30	COURS P PUGET
25/01/26	ALAIN	ERMITAGE DU ROT MASSIF DE L'ETOILE	**	Passage difficile	5h30	540	15	8h30	COURS P PUGET

**NB LES RANDOS SONT ANNULEES EN CAS DE PLUIE  
DE VENT FORT OU ARRETE PRECTORAL**

**INSCRIPTION**

POUR LE DIMANCHE INSCRIPTION DE PREFERENCE AVANT LE VENDREDI 20H

POUR LE JEUDI INSCRIPTION DE PREFERENCE AVANT LE MARDI 20H

**MARCHE NORDIQUE**

SEANCES TOUS LES LUNDIS DE 9H30 A 11H30 A LUMINY AVEC PHILIPPE  
INSCRIPTION DE PREFERENCE LE VENDREDI AVANT 20H

SEANCES TOUS LES SAMEDIS DE 9H A 11H30 A LUMINY AVEC PHILIPPE  
INSCRIPTION DE PREFERENCE LE JEUDI AVANT 20H

**CODIFICATION RANDONNEE**

\* : SANS DIFFICULTE ET ACCESSIBLE A TOUS

\*\* : PETITES DIFFICULTES OU LONGUE DISTANCE

\*\*\*: POUR BONS RANDONNEURS

**COORDONNEES**

ADRESSE 356 RUE SAINT PIERRE  
COTE SUD BT B  
13005 MARSEILLE

TELEPHONE 06.80.25.15.11  
06.67.03.21.18

MAIL [contact.evasionrandonnee@gmail.com](mailto:contact.evasionrandonnee@gmail.com)

SITE [www.evasionetrandonnee.fr](http://www.evasionetrandonnee.fr)

