



Randonnées et balades du CAP Pont de Béraud mars-avril 2024

Programme prévisionnel mis à jour le 17/04/2024 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 05/03 2 randos	8 h 20 - 17 h 30 (2)	La Gorge de Badarel et les Rochers de Baude	ANNULÉE ET REPORTEE 550 m / 9 km / 4 h 30	138 km	Marc L. 06 19 61 87 17	P2 T1+
	8 h 20 - 17 h (2)	Cornillon-Confoux, murs des abeilles et bords de la Touloubre	200 m / 14,5 km / 4 h 15	82 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P1+ T1
Jeudi 07/03	13 h 20 - 17 h (1)	La Plaine des Tisserands (Plan de Campagne)	139 m / 6,5 km / 2 h 15	40 km	François B. 06 62 37 86 12	P1 T0
Mardi 12/03	8 h 20 - 17 h 30 (2)	Tour du plateau du Cengle	300 m / 15 km / 4 h 30	30 km	Isabelle G. 06 50 25 58 75	P1+ T1
Jeudi 14/03	13 h 20 - 17 h 30 (1)	La chapelle Notre-Dame de Consolation (Jouques)	120 m / 7 km / 2 h 15	60 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1 T1
Mardi 19/03	8 h 20 - 17 h 30 (2)	Combe d'Apt (Lourmarin)	420 m / 10,5 km / 4 h	52 km	Gérard G. 06 87 77 98 14	P1+ T1
Jeudi 21/03	13 h 20 - 18 h (1)	Les Barres du Saint-Esprit au départ de la Gastaude	144 m / 6,1 km / 2 h 214 m / 7,2 km / 2 h 30	80 km	Jean-Pierre F. 06 25 75 52 21	P1 T1 P1+ T1+
	Mardi 26/03	8 h 20 - 18 h (2)	Les Gorges et la Chapelle de Baudinard-sur-Verdon	ANNULÉE ET REPORTEE 440 m / 13 km / 4 h 30	146 km	Jean-Pierre F. 06 25 75 52 21
Jeudi 28/03 2 randos	13 h 20 - 17 h (1)	Les Oppida de l'Agache et du Tonneau (La Bouilladisse)	100 m / 4,8 km / 2 h	48 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P0 T1
	13 h 20 - 17 h 30 (1)	Le Mont Julien à partir de Cadolive	320 m / 5,3 km / 2 h 30	50 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1+ T1+
Mardi 02/04	8 h 50 - 18 h (4)	Le Défens d'Eyguières et les Grottes de Calès	320 m / 13 km / 4 h 15	110 km	Marie-Françoise B. 06 83 89 19 96	P1+ T1
Jeudi 04/04	13 h 50 - 17 h 30 (3)	Petite Camargue de la Durance (La Roque d'Anthéron)	0 m / 6 km / 2 h	70 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P0 T0
Mardi 09/04 2 randos	8 h 50 - 17 h 30 (4)	Le Sentier du littoral entre la Garde et le Sémaphore du Bec de l'Aigle (Le Ciolat)	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 (4)	La Boucle Collet Blanc (Venelles)	ANNULÉE ET REPORTEE 235 m / 10,5 km / 3 h 30	22 km	Gérard G. 06 87 77 98 14	P1+ T1
Jeudi 11/04 2 randos	8 h 50 - 18 h (4)	Le Prieuré de Ste Victoire (JOURNÉE avec visite du Prieuré guidée par "Les Amis de Ste Victoire"), plusieurs itinéraires pourront être proposés (Pas du Berger/Escalette, Venturiers, Lumbard)	600 m / 6 km / 4 h 540 m / 7,5 km / 4 h 560 m / 9,2 km / 4 h 30	24 km 20 km 12 km	Marc, Marie-Gaëlle, Jean-Claude... 06 19 61 87 17	P2 T2 P2 T1 P2 T1+
	13 h 50 - 17 h (3)	En forêt du Puits d'Auzon	80 m / 5,3 km / 2 h	40 km	Jacques B. 06 16 35 52 72	P0 T0
Mardi 16/04	8 h 50 - 17 h (4)	La Chapelle St Anne de Goiron à partir de Caïre Val	350 m / 13 km / 4 h 30	52 km	Richard C. 06 27 25 78 66	P1+ T1
Jeudi 18/04	13 h 50 - 17 h (3)	A la découverte de la Vierge Noire et de petits sentiers sur le plateau de Bibémus	60 m / 5,9 km / 2 h	7,5 km	Marie-Gaëlle O. 06 84 75 83 24	P0 T0
Mardi 23/04	8 h 50 - 18 h (4)	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 25/04 2 randos	13 h 50 - 17 h 30 (3)	La Colline de la Quille (Puy Sainte Reparade)	180 m / 5 km / 2 h	40 km	Jacqueline B. 07 81 95 60 84	P1 T0
	8 h 50 - 18 h (4)	Tour de Cauvin par les Pics des Corbeaux et Dents de Roque Forcade (JOURNÉE)	700 m / 13 km / 5 h 30	90 km	Jean-Claude M. 07 69 14 65 99	P3 T2+
Mardi 30/04	8 h 50 - 18 h (4)	Du coté de Lagnes (Luberon)	500 m / 13,5 km / 4 h 45	140 km	Ghislaine D. 06 79 77 29 79	P2 T1+

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

(3) HORAIRES D'ÉTÉ : RV au parking des 3 Bons Dieux à 13 h 50 pour un départ à 14 h. (4) HORAIRES D'ÉTÉ : RV au parking des 3 Bons Dieux à 8 h 50 pour un départ à 9 h.

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.