

11^e FESTIVAL DE RANDONNÉES

EN PAYS D'AUBAGNE ET DE L'ÉTOILE

DU 08
AU 12 MAI
2019



OFFICE DE TOURISME

**PAYS D'AUBAGNE
ET DE L'ÉTOILE**

LÉGENDE

-  Office de Tourisme
-  Musée
-  Résidence de Tourisme, Motel, Hôtel
-  Camping
-  Aire de service camping-car
-  Gare SNCF
-  Distillerie
-  Producteur local
-  Argile
-  Activités de loisirs
-  Petit patrimoine local
-  Espace naturel et pique-nique
-  Départ de randonnée
-  Point de vue



LE 11^e FESTIVAL DE RANDONNÉES

DU 8 AU 12 MAI 2019

Venez tenter l'expérience de la randonnée en Pays d'Aubagne et de l'Étoile ! En famille ou entre amis, prenez le temps de vivre au rythme de la nature provençale en arpentant ses chemins de légende. Que vous soyez un marcheur confirmé ou un randonneur contemplatif, laissez-vous charmer par les paysages de nos collines en vous enivrant sans modération des parfums printaniers de la garrigue...

Cette 11^{ème} édition du festival de randonnées répond aux attentes de tous les publics en proposant des dizaines de randonnées aux durées et thèmes variés.

L'Office de Tourisme Intercommunal du Pays d'Aubagne et de l'Étoile, en partenariat avec les associations de randonnées et le CDRP13, a prévu un programme adapté à vos besoins et votre soif de découvertes.

N'HÉSITEZ PLUS ET VENEZ VOUS RESSOURCER !



TARIFS & RESERVATIONS

Participation pour les randonnées pédestres (soirée incluse)

- > **Tarif unique : 3 €** par personne et par randonnée.
- > **Tarif réduit enfant de 3 à 12 ans :** 2 € par randonnée.
- > **Tarif spécial pour la randonnée gourmande :** 25 € par personne.
- > **Tarif spécial pour le parcours labellisé du Rando challenge ® :** 20 € par équipe.

Sur l'ensemble des randonnées et activités proposées, les enfants sont sous la seule responsabilité des parents.

En cas d'annulation à moins de 48h, de la part du client, aucun remboursement ne sera possible.

Inscription et paiement

- > À l'Office de Tourisme Intercommunal du Pays d'Aubagne et de l'Etoile
situé au 8 cours Barthélémy à Aubagne.
- > **Par téléphone** au **04 42 03 49 98**
- > **En ligne** sur www.tourisme-paysdaubagne.fr

Ouverture des réservations le 20 mars

INFOS PRATIQUES

Consignes de sécurité

Pour des raisons de sécurité, les animaux de compagnie ne sont pas admis. Pour que la randonnée se déroule dans les meilleures conditions, respectez les consignes de votre accompagnateur. Les sorties sont tributaires des conditions météorologiques et des consignes éventuelles du plan Alarme Incendie. Sur les lieux de stationnement, il est recommandé aux participants de ne rien laisser d'apparent dans leur véhicule. L'Office de Tourisme Intercommunal décline toute responsabilité en cas de vol ou de bris.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier voire d'annuler certains parcours si des impératifs de dernière minute les y contraignent.

Nous attirons l'attention des participants sur la nécessité d'être équipé d'une paire de chaussures adéquate à la pratique de la randonnée. Il est également demandé de prévoir de l'eau, un pique-nique (pour les randonnées à la journée), un en-cas et des vêtements adaptés aux exigences de la météo. Casquette, lunettes de soleil et crème solaire sont également bien souvent indispensables. Pensez-y...

Assurances

Le participant s'oblige à contracter les assurances suffisantes pour couvrir sa responsabilité civile et les accidents corporels. Dans le cas où il ne serait pas couvert par son assureur, la Fédération Française de Randonnée Pédestre peut lui proposer une Randocarte ou une licence associative.

Renseignements et souscription des assurances : Comité départemental de randonnée pédestre des Bouches-du-Rhône : 21 avenue de Mazargues 13008 Marseille. Tél. : 04 91 32 17 10 - www.ffrandonnee13.fr



En pays d'Aubagne et de l'Étoile,
les transports en commun sont gratuits.

www.lignes-agglo.fr

www.lepilote.com



Plateforme de covoiturage*

<https://mobilidees-paluds-aubagne-gemenos-covoiturage.fr>



CIRCUIT
SPORT-NATURE



CIRCUIT
CULTUREL



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



RANDO
GOURMANDE



RANDO
NOCTURNE

LES THÉMATIQUES

CIRCUITS CULTURELS

- | Promenade des anciens moulins
→ itinéraire 2 | mercredi 8 mai
- | Randonnée Pagnol « spécial enfants »
→ itinéraire 27 | dimanche 12 mai
- | Visite d'Aubagne au fil de l'Huveaune
→ itinéraire 28 | dimanche 12 mai
- | Visite de Roquevaire par les berges de l'Huveaune
→ itinéraire 33 | dimanche 12 mai

RANDONNÉES NATURE ET PATRIMOINE

- | Le Mont Julien et l'Aire de la Moure
→ itinéraire 4 | mercredi 8 mai
- | Les barres du Castillon, Tête de Nige et la Roque d'Arnoux
→ itinéraire 5 | mercredi 8 mai
- | Le Mont du marseillais
→ itinéraire 6 | mercredi 8 mai
- | Autour de Peypin
→ itinéraire 7 | mercredi 8 mai
- | Les gravures du Garlaban
→ itinéraire 13 | jeudi 9 mai
- | Les Balcons de l'Huveaune
→ itinéraire 16 | vendredi 10 mai
- | Les Fenestrelles et Languilard
→ itinéraire 18 | samedi 11 mai
- | Sur les hauteurs de la Bouilladisse
→ itinéraire 21 | samedi 11 mai
- | Le château de Nans
→ itinéraire 24 | samedi 11 mai
- | Le vallon de la Figuière
→ itinéraire 29 | dimanche 12 mai
- | Les collines de Peypin
→ itinéraire 32 | dimanche 12 mai

CIRCUITS SPORT-NATURE

- | Randonnée bien-être : initiation aux marches douces
→ itinéraire 10 | mercredi 8 mai
- | Atelier découverte VTT « spécial enfants »
→ itinéraire 12 | mercredi 8 mai
- | Randonnée wellness
→ itinéraire 14 | jeudi 9 mai
- | Initiation à la marche nordique
→ itinéraire 15 | vendredi 10 mai
- | Balade en VTT électrique Easy Sainte-Baume
→ itinéraire 23 | samedi 11 mai
- | Randonnée bien-être : initiation aux marches douces
→ itinéraire 25 | samedi 11 mai
- | Rando Challenge® Labellisé et Découverte : à la découverte du pays minier
→ itinéraire 34 | dimanche 12 mai

RANDONNÉES GOURMANDES

- | Randonnée gourmande sur les balcons de Roquevaire
→ itinéraire 8 | mercredi 8 mai
- | La Safranière « Terre de Safran »
→ itinéraire 22 | samedi 11 mai
- | Les vignes de Saint-Zacharie à Auriol
→ itinéraire 20 | samedi 11 mai
- | Visite de la Cabro d'Or
→ itinéraire 30 | dimanche 12 mai
- | Le Régagnas et la manade du Vallat
→ itinéraire 31 | dimanche 12 mai

RANDONNÉES ORIGINALES

- | Eco-balade avec DECATHLON sur les barres d'Aubignane
→ itinéraire 1 | mercredi 8 mai
- | Randonnée avec son chien
→ itinéraire 3 | mercredi 8 mai
- | Balade nature « les plantes qui pètent, qui piquent, qui puent... » en Provence
→ itinéraire 9 | mercredi 8 mai
- | Géocaching
→ itinéraire 11 | mercredi 8 mai
- | Balade découverte de la Carrière Bronzo
→ itinéraire 19 | samedi 11 mai

RANDONNÉES NOCTURNES

- | Randonnée coucher de soleil « spécial célibataires »
→ itinéraire 17 | vendredi 10 mai
- | Randonnée spectacle « Oh ! Randonnée, randonnée tu nous tiens ! »
→ itinéraire 26 | samedi 11 mai

SÉJOUR

- | LE SÉJOUR DU FESTIVAL DE RANDONNÉES



LES NOUVEAUTÉS & COUPS DE CŒUR DU 11^{ème} FESTIVAL DE RANDONNÉES

NOUVEAU

Un séjour pour les amoureux de la randonnée !

Cette 11^{ème} édition du festival propose pour la première fois un séjour pour les amoureux de la randonnée qui veulent découvrir toutes les richesses du massif du Garlaban. Randonnées, paniers pique-nique, repas du soir et hébergement, l'Office de Tourisme du Pays d'Aubagne et de l'Étoile a tout prévu pour vous accueillir et vous faire aimer ses collines.

Une randonnée pour les gourmands !

Vous aurez cette année l'occasion de faire rimer randonnée et plaisir des papilles. Cette randonnée vous conduira jusque sur les hauteurs de Roquevaire pour admirer de beaux panoramas sur les massifs environnants tout en dégustant un menu gourmand.



COUP DE CŒUR

La randonnée spectacle « Oh ! Randonnée, randonnée tu nous tiens ! » avec la compagnie La Comédie d'un autre temps.



Pour la soirée du festival, l'Office de Tourisme Intercommunal du Pays d'Aubagne et de l'Étoile vous donne rendez-vous à la Penne-sur-Huveaune pour une randonnée spectacle placée sous le signe de l'humour ! Cette balade se terminera autour d'un apéritif dinatoire convivial.

À VOS CHAUSSURES... PRÊTS... MARCHEZ !





DES SERVICES POUR RENDRE VOTRE **EXPÉRIENCE** **PLUS AGRÉABLE**

Pour vos déplacements, pensez au co-voiturage et aux transports en commun

> L'Office de Tourisme Intercommunal vous propose un service de covoiturage pour faciliter vos déplacements et pourquoi ne pas prolonger encore un peu plus la convivialité du festival de randonnées.

N'attendez plus et connectez-vous sur : <https://mobilidees-paluds-aubagne-gemenos-covoiturage.fr>

> Le réseau de transports en commun « Lignes de l'agglomération » est gratuit et dessert le pays d'Aubagne et de l'Étoile.

Rendez-vous sur : www.lignes-agglomeration.fr ou www.lepilote.com

Pour vos randonnées à la journée, réservez vos paniers pique-nique !

L'Office de Tourisme Intercommunal du Pays d'Aubagne et de l'Étoile a noué des partenariats avec des traiteurs locaux pour vous proposer de réserver vos paniers pique-nique livrés le matin même au départ de la randonnée.

> Tarif : 8,50 € par personne, à réserver au moins 48 h avant la date de la randonnée

Menus consultables sur notre site : www.tourisme-paysdaubagne.fr

Pour organiser votre séjour

Séjourner dans le Pays d'Aubagne et de l'Étoile et profitez pleinement du programme du festival de randonnées !

L'Office de Tourisme Intercommunal se tient à votre disposition pour vous proposer un séjour à la carte qui répondra à vos attentes (hébergement, restauration etc...).

N'hésitez plus et envoyez votre demande à : contact@tourisme-paysdaubagne.fr

Séjourner au Camping du Garlaban** à Aubagne et **bénéficier de -15% avec le code promo RAND019**, valable sur toutes les offres du site : www.camping-garlaban.com pendant toute la durée du festival.

AUBAGNE
Eco-balade avec **DECATHLON** sur
les Barres d'Aubagnane





→ itinéraire 1
Départ à 9h

-  **Durée** | 1/2 journée
-  **Distance parcourue** | 7 km
-  **Dénivelé** | 300 m
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

Le festival vous propose une sortie pédestre encadrée par un guide diplômé et des animateurs du magasin DECATHLON Aubagne au cours de laquelle les participants seront amenés à faire une bonne action en ramassant les déchets croisés sur leur chemin. Une présentation des produits du magasin et des tests de matériel seront proposés ainsi que des conseils sur le choix de l'équipement du randonneur.

AURIOL
Promenade
des anciens moulins

→ itinéraire 2
Départ à 9h30

-  **Durée** | 1/2 journée
-  **Distance parcourue** | 5 km
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

Implantés le long de l'Huveaune et de ses canaux, partez à la découverte des anciens moulins d'Auriol qui ont contribué à l'essor du village et de son industrie. Au Moulin Saint-Claude, vous découvrirez une exposition sur les outils anciens. Vous les trouverez classés par profession : la repasseuse, le sabotier... Un véritable voyage au cœur de l'histoire locale.

AURIOL
Randonnée
avec son chien

→ itinéraire 3
Départ à 9h30

-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 11,9 km
-  **Dénivelé** | 510 m
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

Le Belvédère du Pas de l'Aups n'aura plus de secrets pour vous et votre chien. Cette randonnée, encadrée à la fois par 4 animateurs (diplômés de la Société Centrale Canine) du Club canin d'Aubagne et par 2 animateurs du club de randonnée GIA, vous permettra de partager ce moment de loisir avec votre fidèle compagnon.

La randonnée est ouverte à toutes races de chien avec un minimum d'éducation. Nous rappelons que les chiens de 1^{ère} catégorie doivent être obligatoirement muselés. Le matériel nécessaire et obligatoire est le suivant : un harnais avec laisse ou un collier avec laisse, une gamelle et de l'eau.

CADOLIVE
Le Mont Julien et l'Aire
de la Moure

→ itinéraire 4
Départ à 8h30

-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 13,6 km
-  **Dénivelé** | 600 m
-  **Niveau** | difficile
-  **Public** | intermédiaire à confirmé

Cette balade vous conduira jusqu'au belvédère du Mont Julien où vous attendez des points de vue à couper le souffle ! Puis, vous rejoindrez l'Aire de la Moure, un plateau rocheux qui sert de zone d'entraînement au largage des avions de lutte contre les incendies.

DECATHLON
AUBAGNE



**RANDO
ORIGINALE**



**CIRCUIT
CULTUREL**



**RANDO
ORIGINALE**



**RANDO NATURE
& PATRIMOINE**

CUGES-LES-PINS

Les barres du Castillon, Tête de Nige et la Roque d'Arnoux

→ itinéraire 5
Départ à 9h

- 🕒 **Durée** | journée
- 📍 **Distance parcourue** |
14,4 km
- ⚡ **Dénivelé** | 605 m
- 👤 **Niveau** | moyen
- 👤 **Public** | intermédiaire

Cette randonnée vous donnera quelques clés pour comprendre la géologie très particulière et le processus de formation du Poljé de Cuges-les-Pins. Vous pourrez également à quatre reprises et à chaque fois sous des points de vue légèrement différents et complémentaires admirer le panorama qu'offrent les massifs de la Sainte-Baume et du Garlaban. Un peu d'histoire vous sera également contée sur notre « Robin des bois » régional Gaspard de Besse et son lieutenant Nige et, dans un passé beaucoup plus récent, sur la genèse d'une proue de bateau sur la Roque d'Arnoux qui sera notre dernier point de vue avant de redescendre vers Cuges.

LA DESTROUSSE

Le Mont du marseillais

→ itinéraire 6
Départ à 9h15

- 🕒 **Durée** | journée
- 📍 **Distance parcourue** |
13 km - 5h de marche
- ⚡ **Dénivelé** | 600 m
- 👤 **Niveau** | moyen
- 👤 **Public** | intermédiaire

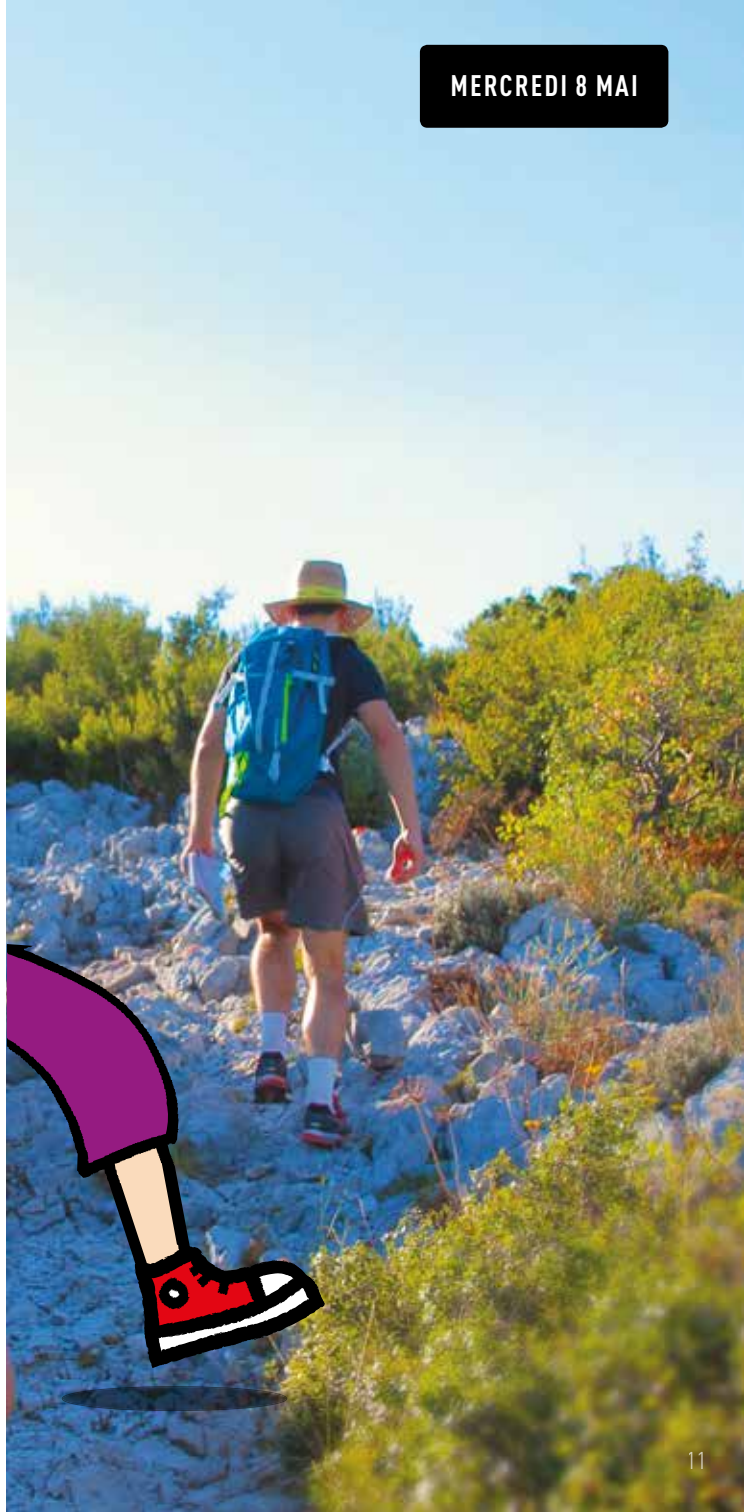
Venez à votre tour marcher « Sur la route des destroussés... » sans connaître la même mésaventure ! C'est ce chemin qu'empruntaient les promeneurs au XIX^{ème} siècle pour se rendre sur les hauteurs du massif où ils se faisaient régulièrement détrousser ! Les temps ont heureusement changé et vous reviendrez de cet itinéraire riche du magnifique panorama qui vous attend.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE







RANDO NATURE
& PATRIMOINE



PEYPIN

Autour de Peypin

→ itinéraire 7
Départ à 9h



-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 15 km
-  **Dénivelé** | 400 m
-  **Niveau** | moyen
-  **Public** | intermédiaire

Après avoir traversé les quartiers du Vieux Peypin, des Marquis et du Jas de Valèze, direction les collines. Votre itinéraire vous conduira sur les pistes du Domaine départemental de Pichauris avant de retourner sur les sentiers de Peypin. De beaux paysages en perspective !

ROQUEVAIRE

Randonnée gourmande sur les balcons de Roquevaire

→ itinéraire 8
Départ à 9h30

-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 9,5 km
-  **Dénivelé** | 550 m
-  **Niveau** | moyen
-  **Public** | intermédiaire
-  **Tarif par pers.** | 25 €

Partez pour une randonnée gourmande à la journée ! Au départ de Roquevaire, vous marcherez vers le hameau de Lascours, qui vous ouvre les portes des collines et des paysages de Marcel Pagnol. Vous cheminerez dans le vallon du Marseillais pour ensuite rejoindre le col de la Colombière où un buffet gourmand vous attendra. Après la pause gourmande, vos guides inviteront ceux qui le souhaitent à rejoindre en aller-retour les hauteurs de la Colombière qui vous offriront de magnifiques points de vue sur les massifs et paysages environnants, avant de regagner le village de Roquevaire.

ROQUEVAIRE

Balade nature « les plantes qui pètent, qui piquent, qui puent... en Provence »

→ itinéraire 9
Départ à 14h

-  **Durée** | 1/2 journée
-  **Distance parcourue** | 2 km
-  **Dénivelé** | 100 m
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

Chemin faisant, nous rencontrons des plantes qui piquent, qui puent, qui « pèguent », qui pètent, qui « saignent »... pourquoi s'expriment-elles ainsi ? C'est ce que nous allons découvrir...

BELCODÈNE

Randonnée bien-être : initiation aux marches douces

→ itinéraire 10
Départ à 9h30

-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 10 km
-  **Dénivelé** | 200 m
-  **Niveau** | moyen
-  **Public** | intermédiaire

Laissez-vous tenter par de nouvelles expériences en vous essayant à divers types de « marches douces ». Marche perceptive, consciente, lente, marche afghane... Une journée de bien-être sur le chemin du souffle et de l'équilibre du corps à travers la découverte du mouvement fluide et de son propre rythme... De douces manières de se rapprocher de soi qui vous initieront à la méditation dynamique. Seront aussi rappelées les techniques élémentaires de la randonnée pédestre (rythme, souffle, hydratation,...).

Prévoir pique-nique, eau, vêtements confortables et chauds, chaussures souples à tige basse type running avec chaussettes adaptées, plaid individuel ou drap de bain et, si possible, une paire de bâtons de marche télescopiques.



RANDO NATURE & PATRIMOINE



RANDO GOURMANDE



RANDO ORIGINALE



CIRCUIT SPORT-NATURE

CADOLIVE

Geocaching

→ itinéraire 11
Départ à 10h

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Distance parcourue** |
entre 3 et 4 km
- 👉 **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant

Découvrez une chasse aux trésors en vous promenant ! Venez découvrir les différentes boîtes dites « caches » à l'aide de leurs coordonnées GPS. Participez à une petite promenade de 2 à 3 heures, sans difficulté, dans la forêt communale de Cadolive à la recherche de 8 caches sur une distance de 3 à 4 km.

Une balade d'initiation ouverte à tous, petits et grands, pour découvrir ou redécouvrir les plaisirs d'un jeu au cœur de la nature.

Si vous possédez un « smartphone » ou un GPS de randonnée, prenez-les. Sinon, pas de panique, nous avons quelques GPS à disposition.

N'oubliez pas de bien vous chausser !

CADOLIVE

Atelier découverte VTT
« spécial enfants »

→ itinéraire 12
Départ à 14h

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Distance parcourue** |
3 km - 1h30 de VTT
- ⚡ **Dénivelé** | entre 50
et 220 m
- 👉 **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant,
enfant de 5 ans à 14 ans

Initier vos enfants à la pratique du VTT ! Ce moment ludique et sportif propose des ateliers dédiés à la conduite, au freinage et à l'équilibre qui aideront les enfants à se familiariser avec cette activité de pleine nature. Puis, ils mettront en pratique les techniques apprises au cours des ateliers lors d'une petite randonnée en VTT. Vélo et casque fournis. Toutefois, l'enfant peut emmener son propre équipement. Equipement obligatoire demandé : paire de gants, eau, sac à dos (pas de sac de type besace), crème solaire, vêtements adaptés à la météo et à la pratique du VTT, un encas. Afin d'organiser au mieux l'activité, merci de signaler lors de la réservation si votre enfant sait faire du vélo ou pas et son âge.



RANDO
ORIGINALE



CIRCUIT
SPORT-NATURE



JEUDI 9 MAI

AUBAGNE
**Les gravures
du Garlaban**
→ itinéraire 13
Départ à 9h30

- 🕒 **Durée** | journée
- 📏 **Distance parcourue** | 8 km
- ⚡ **Dénivelé** | 400 m
- 👤 **Niveau** | moyen
- 👤 **Public** | intermédiaire

Sur les célèbres sentiers du massif du Garlaban, cheminez jusqu'aux gravures de Louis Douard, un aubagnais qui a inscrit dans la roche son attachement à la Provence et à Pagnol.

SAINT-ZACHARIE
Randonnée Wellness

→ itinéraire 14
Départ à 9h30

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📏 **Distance parcourue** | 5 km
- ⚡ **Dénivelé** | 200 m
- 👤 **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant

Pour faire le plein d'énergie, venez tester la randonnée Wellness au départ du magnifique site de la source des Naves à Saint-Zacharie. Cette randonnée axée sur le bien-être proposera tout au long du parcours des ateliers de pilates, de stretching et de gym douce.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



CIRCUIT
SPORT-NATURE

AUBAGNE

Initiation à la marche nordique

→ itinéraire 15
Départ à 9h

🕒 **Durée** | 1/2 journée

📍 **Distance parcourue** |
9 km

👉 **Niveau** | facile

👤 **Public** | débutant

Familiarisez-vous avec la pratique de la marche nordique en plein cœur d'Aubagne ! Accompagné de vos deux guides, vous cheminerez entre les stades de la ville, l'Huveaune et le parc Jean Moulin.

Recommandations particulières : des bâtons pourront être prêtés sous réserve de communiquer votre taille. Pour la pratique de cette activité, il est demandé aux participants d'être équipés d'une paire de baskets à tige basse (la cheville doit être libre) ainsi qu'une bouteille d'eau.

LA PENNE-SUR-HUVEAUNE

Les Balcons de l'Huveaune

→ itinéraire 16
Départ à 9h

🕒 **Durée** | journée

📍 **Distance parcourue** |
8 km

📏 **Dénivelé** | 350 m

👉 **Niveau** | facile

👤 **Public** | débutant

Profitez de cette balade pour découvrir l'histoire de La Penne-sur-Huveaune avec un passage au Pennelus, monument inscrit à l'inventaire des monuments historiques de France, dont l'origine remonterait à la fin du 1^{er} siècle avant JC. La randonnée vous conduira ensuite sur les hauteurs du village, vous offrant des panoramas époustouflants sur les paysages alentours et l'Huveaune. En chemin, vos accompagnateurs vous montreront des vestiges de fours à chaux, le jas du baron de Caunet, un canal d'irrigation et vous parleront de la flore locale.

LA BOUILLADISSE

Randonnée coucher de soleil « spécial célibataires »

→ itinéraire 17
Départ à 18h45 et retour vers 22h

🕒 **Durée** | soirée

📍 **Distance parcourue** |
9,5 km

📏 **Dénivelé** | 350 m

👉 **Niveau** | moyen

👤 **Public** | intermédiaire

Retrouvez-vous entre célibataires le temps de cette randonnée qui vous conduira sur le sommet du Régagnas. Surplombant la vallée de l'Huveaune, ce pic offre une vue à 360 ° sur les paysages environnants de la Sainte-Victoire à la Sainte-Baume en passant par le Garlaban. Pour rajouter un peu plus de beauté à cette randonnée, nous vous donnons rendez-vous en fin de journée pour observer le soleil couchant autour d'un apéritif et d'un repas pique-nique (tiré du sac). En chemin, de petites animations favorisant l'échange et la convivialité seront proposées.

Le retour de la randonnée se fera de nuit, il est par conséquent demandé aux participants de prévoir une lampe frontale ou torche ainsi qu'une tenue confortable adaptée à la météo et à la fraîcheur nocturne.



CIRCUIT
SPORT-NATURE






RANDO NATURE
& PATRIMOINE



RANDO
NOCTURNE

AUBAGNE
**Les Fenestrelles
 et Languilard**
 → itinéraire 18
 Départ à 9h

-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 15,5 km
-  **Dénivelé** | 450 m
-  **Niveau** | moyen
-  **Public** | intermédiaire

Cette randonnée vous conduira sur les hauteurs d'Aubagne et de Carnoux : le plateau de Languilard qui vous offrira de magnifiques points de vue. Après un passage à la vigie, vous redescendrez vers votre point de départ par l'espace naturel de la Coueste.

AUBAGNE
**Balade découverte
 de la Carrière Bronzo**
 → itinéraire 19
 Départ à 9h30

-  **Durée** | 1/2 journée
-  **Distance parcourue** | 8 km
-  **Dénivelé** | 270 m
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

Cette année le Festival de randonnées vous offre la possibilité de découvrir un lieu insolite : la Carrière Bronzo connue aussi sous le nom de La Carrière de l'Escargot. Ce site, exploité à ciel ouvert depuis les années 30, s'étend sur une superficie de plus de 150 hectares. Cette balade découverte vous révélera son histoire, ses activités et ses spécificités.

AURIOL
**Les vignes de Saint-Zacharie
 à Auriol**
 → itinéraire 20
 Départ à 9h

-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 9 km
-  **Dénivelé** | 460 m
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant à intermédiaire

Avec vos accompagnateurs, vous prendrez le bus de ligne qui vous conduira à Saint-Zacharie pour démarrer cette randonnée. Entre vignes et collines, la production de vin locale n'aura plus de secrets pour vous grâce aux commentaires et à la participation de représentants de la fédération des caves coopératives des Bouches-du-Rhône. La randonnée se terminera par la visite de la toute nouvelle cave des Vignerons du Garlaban avec une dégustation de ses vins.

LA BOUILLADISSE
**Sur les hauteurs de
 la Bouilladisse**
 → itinéraire 21
 Départ à 9h

-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 13 km
-  **Dénivelé** | 380 m
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

Au départ de l'ancienne gare de La Bouilladisse, vous partirez sur les hauteurs du village. Vous cheminerez dans le Vallon de l'Homme Mort puis vers celui du Tonneau et sa grotte. Après un passage dans la Plaine de Beaumont, vous rejoindrez votre point de départ en passant par le quartier du Vieux Bouilladisse.



RANDO NATURE
 & PATRIMOINE



RANDO
 ORIGINALE



RANDO
 GOURMANDE



RANDO NATURE
 & PATRIMOINE

ROQUEVAIRE Hameau de Lascours

La Safranière « Terre de Safran »

→ itinéraire 22

Départ à 14h

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📍 **Distance parcourue** |
4 km - 2h de parcours
- 🏔️ **Dénivelé** | 160 m
- 👉 **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant à
intermédiaire

Vivez l'expérience d'un moment unique au pied des collines du Garlaban ! La productrice de safran, Céline Cécaldi, vous accueillera dans un site naturel exceptionnel pour vous faire découvrir l'histoire du safran, sa culture, ses vertus, ses utilisations...

Une dégustation de produits safranés sera proposée et un point de vente sera mis à votre disposition.

Attention, cette randonnée comporte quelques montées sensibles.

SAINT-ZACHARIE Balade en VTT électrique Easy Sainte-Baume

→ itinéraire 23

Départ à 10h ou 14h selon l'horaire choisi

- 🕒 **Durée** | 2h
- 📍 **Distance parcourue** |
19 km
- 👉 **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant,
enfants à partir de 11 ans

Accompagné d'un moniteur diplômé d'Etat, partez pour un tour en VTT électrique dans les paysages de la Sainte-Baume. Vous traverserez les villages de Saint-Zacharie et du Plan d'Aups avec des passages sur le massif de la Sainte-Baume qui vous offriront de beaux points de vue panoramiques sur la région. Nouvelle expérience garantie !

Recommandations particulières : même si le niveau de difficulté de la balade est facile, les participants doivent être familiarisés avec la pratique du vélo en espace naturel (pistes et chemins non goudronnés) et ne pas avoir d'appréhension particulière dans les descentes.



RANDO
GOURMANDE



CIRCUIT
SPORT-NATURE

SAMEDI 11 MAI

SAINT-ZACHARIE

Le château de Nans

→ itinéraire 24
Départ à 9h

- 🕒 **Durée** | journée
- 📍 **Distance parcourue** | 12 km
- ⚡ **Dénivelé** | 470 m
- 👉 **Niveau** | moyen
- 👤 **Public** | débutant à intermédiaire

Depuis le Pas de Peyruis à Saint-Zacharie, vous cheminerez en direction du plateau de la Taurelle. Puis, vous poursuivrez votre chemin en direction de Nans-les-Pins et des vestiges de son vieux château féodal. Cette randonnée sera aussi l'occasion pour le magasin Decathlon Aubagne de vous présenter son offre de produits et des animateurs vous proposeront d'en tester quelques-uns.

DECATHLON
AUBAGNE



RANDO NATURE
& PATRIMOINE

AURIOL

Randonnée bien-être : initiation aux marches douces

→ itinéraire 25
Départ à 9h30

- 🕒 **Durée** | journée
- 📍 **Distance parcourue** | 11,3 km
- ⚡ **Dénivelé** | 430 m
- 👉 **Niveau** | moyen
- 👤 **Public** | intermédiaire

Laissez-vous tenter par de nouvelles expériences en vous essayant à divers types de « marches douces ». Marche perceptive, consciente, lente, marche afghane... Une journée de bien-être sur le chemin du souffle et de l'équilibre du corps à travers la découverte du mouvement fluide et de son propre rythme... De douces manières de se rapprocher de soi qui vous initieront à la méditation dynamique. Seront aussi rappelées les techniques élémentaires de la randonnée pédestre (rythme, souffle, hydratation,...).

Prévoir pique-nique, eau, vêtements confortables et chauds, chaussures souples à tige basse type running avec chaussettes adaptées, plaid individuel ou drap de bain et, si possible, une paire de bâtons de marche télescopiques.



CIRCUIT
SPORT-NATURE



LA PENNE-SUR-HUVEAUNE

Randonnée spectacle « Oh ! Randonnée, randonnée tu nous tiens ! »

→ itinéraire 26
Départ à 18h

- 🕒 **Durée** | fin journée et soirée
- 📍 **Distance parcourue** | 4,6 km
- ⚡ **Dénivelé** | 140 m
- 👉 **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant

Il est bientôt l'heure du départ, le rendez-vous est enfin là ! Cependant, il en manque toujours un ! Habituel en somme ! Ça y est un dernier point sur le matériel et les vivres et voilà que s'ouvre enfin devant eux l'horizon de la fameuse randonnée dont ils parlent depuis si longtemps. Un vrai périple aux dires de certains, une simple balade pour d'autres. Il n'en demeure pas moins que des heures de marche les attendent pour leur plus grand bonheur ! Mais cet itinéraire si idyllique, le sera-t-il réellement ? Une randonnée spectacle en compagnie d'une jolie drille de comédiens qui saura mettre en avant toutes ces petites choses qui en feront une comédie des plus anecdotiques et des plus sympathiques...

Création mise en scène Christophe Gorlier



RANDO
NOCTURNE

AUBAGNE
Randonnée Pagnol
« spécial enfants »

→ itinéraire 27
Départ à 14h15

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📍 **Distance parcourue** | 5 km
- ⚡ **Dénivelé** | 300 m
- 👁️ **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant

Un circuit adapté aux enfants pour leur faire découvrir l'œuvre de Marcel Pagnol et les richesses de nos collines. Des ânes accompagneront les enfants sur les sentiers.

AUBAGNE
Visite d'Aubagne
au fil de l'Huveaune

→ itinéraire 28
Départ à 14h15

- 🕒 **Durée** | 2h
- 📍 **Distance parcourue** | 3,5 km
- 👁️ **Niveau** | facile
- 👤 **Public** | débutant

Partez à la découverte de la vieille ville et de ses 1 000 ans d'histoire. Cette balade vous conduira au plus près du fleuve Huveaune, cours d'eau qui a marqué profondément l'histoire de la ville et plus généralement celle du territoire du Pays d'Aubagne et de l'Etoile.

CADOLIVE
Le vallon de la Figuière

→ itinéraire 29
Départ à 9h

- 🕒 **Durée** | journée
- 📍 **Distance parcourue** | 10 km
- ⚡ **Dénivelé** | 600 m
- 👁️ **Niveau** | moyen
- 👤 **Public** | intermédiaire

Cette balade vous conduira jusqu'au vallon de la Figuière. Puis, vous remonterez sur les hauteurs du village de Saint-Savournin qui vous offriront de beaux points de vue sur les paysages environnants et notamment sur la Sainte-Victoire, avant de redescendre vers Cadolive.



CIRCUIT
CULTUREL



CIRCUIT
CULTUREL



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



CUGES-LES-PINS

Visite de la Cabro d'Or

→ itinéraire 30
Départ à 10h

-  **Durée** | 1/2 journée
-  **Distance parcourue** | 4 km
-  **Dénivelé** | 180 m
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

Partagez un moment de convivialité avec M. Luc Falcot et ses chèvres du Rove : découvrez la traite, la fabrication des fromages à l'ancienne dans le cadre naturel de la Sainte-Baume.

LA BOUILLADISSE

**Le Régagnas et
la manade du Vallat**

→ itinéraire 31
Départ à 9h





-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 12,5 km
-  **Dénivelé** | 500 m
-  **Niveau** | moyen
-  **Public** | intermédiaire

Cette belle randonnée vous guidera jusqu'au massif du Régagnas. Pour y parvenir, vous sillonnerez le vallon de la Cougourde et le chemin du Pinchinier. Au fil de la balade, vous apprécierez la vue dégagée sur les massifs environnants et les admirables panoramas de la Sainte-Victoire immortalisés par Cézanne. La randonnée s'achèvera à la Manade Vallat, ferme d'élevage de taureaux de Camargue. Les propriétaires vous présenteront leur exploitation et vous feront déguster leurs produits.

PEYPIN

Les collines de Peypin

→ itinéraire 32
Départ à 10h





-  **Durée** | journée
-  **Distance parcourue** | 12 km
-  **Dénivelé** | 300 m
-  **Niveau** | moyen
-  **Public** | intermédiaire

Entouré de collines, le paysage provençal de Peypin a gardé toute son authenticité et ravira les amoureux de la randonnée. De magnifiques points de vue et une végétation très variée vous attendent lors de cet itinéraire, sans oublier les ruines imposantes de son château médiéval dont les abords ont été récemment réhabilités.

ROQUEVAIRE

**Visite de Roquevaire
par les berges de l'Huveaune**

→ itinéraire 33
Départ à 9h

-  **Durée** | 1/2 journée
-  **Distance parcourue** | 3 km
-  **Niveau** | facile
-  **Public** | débutant

En cheminant le long des berges de l'Huveaune, la visite vous fera découvrir le village de Roquevaire, sa vieille ville et son dédale de rues étroites et tortueuses. Exceptionnellement, au cours de cette balade, vous pourrez admirer l'un des plus vieux monuments classés du village : la Chapelle St-Vincent, qui n'est d'ordinaire pas ouverte au public.



**RANDO
GOURMANDE**



**RANDO
GOURMANDE**



**RANDO NATURE
& PATRIMOINE**



**CIRCUIT
CULTUREL**

SAINT-SAVOURNIN
Rando Challenge®
 Labellisé et Découverte :
 à la découverte du pays minier
 → itinéraire 34

- 🕒 **Durée** | journée
- 🏃 **Distance parcourue** | entre 9 et 15 km pour le parcours découverte et entre 16 et 20 km pour le parcours labellisé
- 🌀 **Niveau** | facile et moyen à difficile
- 👤 **Public** | débutant (découverte) et intermédiaire à expert (labellisé)
- 🏷️ **Tarif spécifique pour le parcours labellisé**
FFR | 20 € par équipe

À Saint-Savournin, l'Office de Tourisme Intercommunal du Pays d'Aubagne et de l'Etoile en partenariat avec la Fédération Française de Randonnée (FFR) et l'association Cuges Rando Loisirs organisent deux Rando challenge® : un parcours Découverte pour ceux qui souhaitent découvrir cette activité et un parcours labellisé qui entre dans la programmation de la Coupe de France des

clubs à l'initiative de la FFR. Le Rando challenge® est une invitation à la randonnée pédestre, à la fois conviviale, ludique, sportive et culturelle.

Le parcours est effectué par équipes qui partent à intervalles réguliers. L'objectif est de trouver des bornes sur l'itinéraire, les positionner sur une carte plastifiée et répondre à des affirmations à choix multiples portant sur l'exploitation du charbon de Provence, son histoire, son patrimoine... Le tout en respectant le temps de marche calculé par les participants avant leur départ, en tenant compte des critères de progression fixés par les organisateurs et après avoir mesuré l'itinéraire tracé sur la carte. Une documentation générale sera remise aux équipes pour les aider à répondre aux affirmations à choix multiples.

Le départ et l'arrivée s'opéreront depuis la salle du Lavoir de Saint-Savournin.

Les deux parcours proposés présentent des caractéristiques différentes :

Le parcours découverte

Le parcours est effectué par équipes de 2 à 6 joueurs. L'itinéraire est tracé sur une carte et entièrement balisé sur le terrain. Sa longueur peut varier de 9 à 15 km pour une durée de 3 à 5h30. La progression se fera selon le sens indiqué sur la carte. Le nombre de bornes à trouver est de 10.

Le parcours labellisé

Il est ouvert à tous mais seules les équipes dont tous les membres sont licenciés FFR pourront concourir pour la Coupe de France des clubs. Les équipes devront être composées de 3 ou 4 participants maximum. Le nombre de bornes à trouver sur le parcours est de 15. Le parcours n'est pas balisé et le seul support donné aux participants est la carte.



Recommandations particulières :

Pour le parcours labellisé, passage en corniche et escarpé.

Déconseillé aux personnes très sensibles à la peur du vide ou au vertige.

Attention :

Inscription en ligne sur le lien suivant :
<https://ffrandonnee13.fr/Rando%20challenges/ChoixRCGestion.php>



CIRCUIT
SPORT-NATURE

SÉJOUR 2 JOURS / 1 NUIT

LE SÉJOUR DU FESTIVAL DE RANDONNÉES

Jour 1

Jeudi 9 mai

LE MASSIF DE GARLABAN

Avec un guide, départ en direction des collines à la découverte du Garlaban.

Circuit pédestre : 21 km

Dénivelée : 700 m

Difficulté : difficile

Logement au camping du Garlaban**, avec sanitaire dans l'hébergement.

Jour 2

Vendredi 10 mai

LES COLLINES DE PAGNOL

Avec un guide, départ sur les lieux chers à Pagnol.

Circuit pédestre : 15,2 km

Dénivelée : 730 m

Difficulté : difficile

Tarif : à partir de 95 € par personne en lodge ou cabanon partagé avec 3 autres personnes.

Demande de réservation uniquement par mail :
contact@tourisme-paysdaubagne.fr



Comprend :

- ✓ L'hébergement collectif en camping
- ✓ Les pique-niques jour 1 et 2
- ✓ Le dîner du jour 1

- ✓ Le petit-déjeuner du jour 2
- ✓ Les éventuels transferts sur les départs de randonnées
- ✓ L'accompagnement par un guide diplômé d'état moyenne montagne jour 1 et 2

Ne comprend pas :

- ✗ Le transport et les assurances
- ✗ La taxe de séjour : 0,22 € par pers./nuit
- ✗ Toutes prestations non mentionnées

LES ÉCO-RANDO CHEZ DECATHLON AUBAGNE

Depuis deux ans, DECATHLON a lancé un nouveau projet pour préserver notre belle planète : **Le projet Bleu et Vert**

Qu'est-ce que le projet Bleu et Vert ?

Celui-ci permet à chaque magasin de mener des actions en local afin d'agir de manière éco-responsable. C'est dans cette optique que nous avons décidé sur DECATHLON Aubagne d'organiser une fois par mois des « éco-rando » entre collaborateurs du magasin et clients, dans le but de nettoyer nos magnifiques sentiers de randonnée.

Et pour la deuxième année consécutive, votre magasin DECATHLON Aubagne sera partenaire du Festival de randonnées, et aura la chance de pouvoir encadrer une sortie éco-responsable, afin de sensibiliser davantage de personnes sur les bons gestes à adopter lors de nos balades quotidiennes !

Vous aurez la possibilité de tester nos produits : bâtons de randonnée, barres et boissons énergétiques, sacs à dos...

Convivialité et bonne humeur seront les maîtres mots de cette randonnée, sans oublier que vous agirez pour l'environnement !

DECATHLON
AUBAGNE





OFFICE DE TOURISME
**PAYS D'AUBAGNE
ET DE L'ÉTOILE**

8, cours Barthélemy 13400 Aubagne
04 42 03 49 98 | accueil@tourisme-paysdaubagne.fr

www.tourisme-paysdaubagne.fr



Association loi 1901 N° W133107785 Préfecture des Bouches-du-Rhône - Immatriculation au registre national des opérateurs de voyages et de séjours - N° IM01310000.
Assurance RCP - Matmut 64, rue de Sotteville - 76100 Rouet / Réf. 135 000 01 256 K 5, Garantie Financière - auprès de l'APST 15, avenue Carnot - 75017 Paris. Classement en Catégorie I par arrêté préfectoral du 12/09/2018.
Crédits photos : iStock, JP Valoretti. | www.tourisme-paysdaubagne.fr