



RANDO SPORT SANTÉ 11&12

Dimanche 18 mai 2025

1/ PRÉSENTATION

Cette journée est organisée par la Mairie des 11&12^{ème} arrondissements (Service Sport). Elle aura pour but de sensibiliser le public au bienfait de la Randonnée pédestre. Il y aura 2 niveaux de pratiques proposés.

Trajet groupe débutant : Distance 7km Aller/Retour - dénivelé 144m

Départ du CMA de la Treille, suivre la route qui amène à l'intersection Les Bellons, prendre à droite suivre Vallon du Passe-temps. Puis prendre à droite Col d'Aubignane suivre (tracé jaune), arrivée au Col prendre à droite (tracé bleu) , **Arrivée à la ruine de la ferme d'Angèle (Pause Repas)**.

Possibilité de poursuivre aux vestiges d'Aubignane (tracé bleu) (Pierre TCHERNIA).

Retour remonter au Col d'Aubignane (tracé bleu), puis prendre à gauche (tracé jaune) Vallon du Passe-temps et retour au CMA la Treille par la route.

Trajet groupe confirmé : Distance 12km Aller/Retour - dénivelé 400m

Départ du CMA de la Treille, suivre la route qui amène à l'intersection Les Bellons, prendre à droite suivre Vallon du Passe-temps. Puis prendre à droite Col d'Aubignane suivre le (tracé jaune), arrivée au Col prendre à gauche (tracé jaune) monter en direction de la Grotte du Plantier (Manon), suivre (tracé Bleu) qui rejoint la piste DFCI en direction du Col du Garlaban. Remonter la piste jusqu'au panneau (Circuit des roches gravées). Descendre sur la piste DFCI jusqu'au Col d'Aubignane, prendre à gauche (tracé bleu) , **Arrivée à la ruine de la Ferme d'Angèle (Pause Repas)**.

Possibilité de poursuivre aux vestiges d'Aubignane (tracé bleu) (Pierre TCHERNIA).

Retour remonter au Col d'Aubignane (tracé bleu), puis prendre à gauche (tracé jaune) Vallon du Passe-temps et retour au CMA la Treille par la route.

Inscription et réglementation :

- Le plan d'organisation des secours sera mis en place par l'organisateur.
- Les inscriptions seront centralisées par le Service Sport, une fiche d'inscription devra être dûment remplie et signée par le participant à retourner par courriel à l'adresse suivante : secteursport1112@marseille.fr ou dans notre bureau, Académie des Sports 201 Charles Kaddouz 13012 avant le **VENDREDI 16 MAI 2025**. **Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone.**
- Assurance individuelle obligatoire : FFRP, FFMM, CAF, multirisques ; ...
- En cas d'accident, l'assurance doit aussi prendre en charge les dommages que vous pourriez causer à autrui, chutes de pierres, incident causé avec des bâtons de randonnée.
- Le jour de la randonnée, l'accompagnateur peut être amené à refuser la participation d'un randonneur ne disposant pas d'un équipement adapté ou des capacités physiques nécessaires.

En cas de mauvaise météo la manifestation sera annulée au plus tard 48 heures avant.

PROGRAMME de la journée

Dimanche 18 mai 2025

Accueil de 8h00 à 8h45 CMA de la TREILLE impasse Gérard Paradiso, 13011

- Petit déjeuner et répartition des groupes
- Échauffement collectif à 8h50
- Départ échelonné à partir de 9h00

Randonnée encadrée par petit groupe de 12 à 25 personnes maximum dans les collines autour de la Treille : Départ à 9h00 arrivée à 16h00

2 Itinéraires en fonction du niveau de pratique :

- **Débutant(e) (distance 7km, dénivelé 144m)**
- **Confirmé(e) (distance 12km, dénivelé 400m)**

Encadrement : RANDO AGE D'OR DE ST PIERRE et RANDO PLUS MARSEILLE

Prévoir : repas pique-nique et 1 Litre d'eau minimum

Matériel : Chaussures de randonnée à tiges montantes pour la protection des chevilles, il est important d'avoir des chaussures en bon état de marche*

Sac à dos de 25 à 35 litres

Vêtements chauds et coupe-vent

Chapeau ou casquette

Pharmacie personnelle (vos médicaments pour allergies et pathologies connues)

Carte Vitale et attestation d'assurance

Accès terminus Bus 12 S, parking en contre bas « Départ de Marcel Pagnol » pensez au co-voiturage.

Arrivée prévue vers 16h00 au CMA de la TREILLE avec un atelier d'étirements musculaires et une petite collation bien méritée !!

*** Randonneurs soyez vigilant(es) à l'état de vos chaussures de randonnée. Il peut arriver qu'après une longue période d'inutilisation l'usure de vos semelles puisse entraîner un décollement.**

Partenaires :

- ✓ Rando plus Marseille www.rando-plus-marseille.com
- ✓ Rando l'âge d'or de St Pierre <https://www.ffrandonnee.fr/nos-clubs/trouver-un-club/01330/rando-age-d-or-de-st-pierre>