

Ce Spécial est envoyé par courrier ou courriel à toute personne intéressée ou concernée, et par extension à tous les internautes.

Le jas de Frédéric

Jeudi 18 novembre 2010 : traditionnelles grillades, gourmandes et chaleureuses.

Distance : 7,5 km
Difficulté : *
Dénivelé : 100 m
Rendez-vous : 10 h

Sur la N 8 entre Aubagne et Le Castellet, après Cuges les Pins prendre à gauche la D1 (juste avant le parc d'Attractions) qui va vers Riboux ; à environ 3 km avant le village, se garer sur le terre plein à droite situé à 800 m après le panneau bleu " Département du Var ".

Participation aux frais : 5 €, à régler sur place .



Un léger effort avant de se mettre à table, 2 h de marche tranquille sur un large chemin dans la pinède. Nous irons voir un four à cade qui a été restauré (témoin des activités du passé dans cette région) et pas très loin la bergerie se profile. Là aussi un beau travail de restauration, la bâtisse est composée de deux pièces dont une avec cheminée.

Le repas est prévu à l'extérieur puisqu'il y a des tables et des bancs, mais en cas de mauvais temps ce sera à l'intérieur.

Le retour, 1 h environ, se fera par un autre chemin également très agréable et large (il vaut mieux après nos agapes !) nous apercevrons la mer au loin si évidemment le temps le permet !

Comme les années précédentes, **nous nous occupons des grillades et des boissons** ; à vous d'apporter le complément pour un repas équilibré !! Un véhicule qui sera à disposition pour la logistique, pourra éventuellement servir à transporter 1 ou 2 personnes qui aimeraient participer à la journée et qui auraient des difficultés à se déplacer.
Pensez à vous inscrire,



Pour faciliter l'organisation de cette journée, - approvisionnement, assurance et autre - nous vous demandons par avance de vous inscrire auprès de l'Association.

Il est rappelé aux adhérents internautes participant aux sorties qu'ils peuvent maintenant le faire directement via Gestasso.

Les autres continueront par la "voie classique" :

Nadia ARPAJA : nadia.arpaja@wanadoo.fr (04.42.04.84.11) ;

Gérard RIOU : riougerard@orange.fr (04.42.72.40.41) ;

Gilbert ROLS : gilrols@aol.com (04.91.93.35.20)

Les falaises de Soubeyrane

(Chemin des crêtes, entre Cassis et La Ciotat)

Jeudi 16 décembre 2010

Balade

Distance : 12,7 km
Difficulté : ***
Dénivelé : 350 m
Rendez-vous : 8 h 45, pour un départ à 9 h

A partir de Cassis sur la D 141 route des crêtes en direction de La Ciotat, on se gare au départ de la route qui va au belvédère de la Saoupe (Le Pas de la Colle).

Vous allez longer les plus hautes falaises maritimes d'Europe ! Un échauffement avec une montée pas très accentuée pour aborder la première falaise (342 m), de là une vue plongeante sur Cassis, ses plages, les calanques de Port-Pin et Port-Miou s'offrent à nous.

Puis ce sera une succession de montées, descentes sur des sentiers empierrés pour couper les virages de la route.

Si les grimpettes sont un peu raides, elles ne sont jamais longues et c'est tellement beau ; les arrêts aux points de vue admirables permettent de reprendre des forces.

Au dernier belvédère (394 m), c'est la mer à l'infini...



Enfin au détour d'un virage nous tournerons le dos à la mer pour entrer dans les terres. Ici c'est la garrigue avec un curieux paysage de roches blanches percées.

Nous descendrons jusqu'à une ancienne carrière poser nos sacs car ce sera l'heure du pique-nique. (soit 3 h 30 de marche pour la matinée).

L'après-midi, il faudra 2 h 30 pour rejoindre la route par le vallon des Brusquières.

Le large chemin est agréable, il monte légèrement mais sans discontinuité. Pour terminer nous emprunterons une partie du chemin pris le matin, et comme la lumière sera différente ce sera un nouveau spectacle de roches jaunes orangées contrastant avec le bleu de la mer.

La route des crêtes est très fréquentée par les touristes qui viennent en voiture contempler le panorama mais nous, nous aurons la joie d'atteindre le sommet par la seule force de nos jambes !!

Pour faciliter l'organisation de cette journée, nous vous remercions par avance de vous inscrire auprès de l'Association.

Il est rappelé aux adhérents internautes participant aux sorties qu'ils peuvent maintenant le faire directement via Gestasso,

ou encore : **Nadia ARPAJA : nadia.arpaja@wanadoo.fr (04.42.04.84.11) ;**

Gérard RIOU : riougerard@orange.fr (04.42.72.40.41) ;

Gilbert ROLS : gilrols@aol.com (04.91.93.35.20)

Les prochains rendez-vous :

Janvier : Balade « La Chapelle Sainte-Consorte », au sommet de la montagne de Concors, au sud du village de Jouques et le *Gâteau des Rois de Beaucaire (SLBc)*.

Février : *Assemblée Générale.*