



Site :
gvrando.com

DIMANCHE 2 DECEMBRE 2018

ST MANDRIER

NOTRE DAME DU MAI (La Seyne-sur-Mer)

NOTRE DAME DU MAI (La Seyne-sur-Mer)

ATTRAIT

Superbe panorama rochers des deux frères - cap Sicié et les îles de Hyères

Vue magnifique à 360°

Panorama sublime : vues sur Toulon, la mer, les îles

NIVEAU

1+

2

3

DIFFICULTES

Durée de marche effective : **4 h 30**

Dénivelée cumulée : **300 m**

Nature du parcours : une boucle

Particularités : **ATTENTION** la première partie du parcours monté et descente en escaliers

Durée de marche effective : **5 h environ**

Dénivelée cumulée : **550 m**

Nature du parcours : assez bon sentier dans l'ensemble, parfois rocheux et grimpant

Particularités : Bâtons recommandés. Court passage en crête rocailleux.

Durée de marche effective : **5 h30**

Dénivelée cumulée : **640 m**

Nature du parcours : en boucle, sur piste et sentiers parfois caillouteux, et pentus

Particularités : un passage rocheux nécessitant l'usage des mains sur 100 m de dénivelée

RENDEZ VOUS
et
INSCRIPTION

TRAJET EN CAR- rendez-vous **7h15** piscine de Gardanne Départ **7h30**
Inscriptions : le *Jeudi 29 novembre à 19h* au bureau rue Deleuil - 8,00€ par personne ; chèque à l'ordre de GVRando Gardanne (2 inscriptions au maximum par personne = famille+ 1 ami) La priorité sera donnée aux personnes présentes physiquement. Les chèques seront détruits en cas d'annulation. En cas de manque de place, possibilité d'utiliser les véhicules personnels.

MATERIEL

Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle

Chaussures de rando montantes, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle

Chaussures de rando montantes, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle

CONSIGNES

Pas de chien

Chaussures rando aux pieds à la montée dans le car
Prévoir de se parer du froid, boissons, pique-nique
Pas de chien

Chaussures rando aux pieds à la montée dans le car
Personnes sensibles au vertige s'abstenir
Prévoir un repas tardif Pas de chien

TRAJET
ROUTIER
SUGGERE

Gardanne, Pas de Trets. A52 puis A50 sortie 13 puis suivre la Seyne sur mer. Saint Mandrier Plage Saint ASILE le parking est gratuit coordonnées GPS N 43°04'19.5 E 5°54'27.1 covoiturage informatif 51€40

Gardanne, Pas de Trets A52 puis A50 sortie la Seyne sur Mer Suivre Six Fours puis les Sablottes et Fabrégas. Coordonnées N 4°04'17.3 " E5°52'18.8" covoiturage informatif 51€40

80km - 1h10 : Gardanne, pas de Trets A50, sortie 13 la Seyne sur mer suivre Six fours puis les sablottes et Fabrégas, coordonnées « N4°04'17.3", E5°52'18.8" ». Covoiturage informatif 51€40

TRAJET
PEDESTRE

Carte IGN 33460 Plage de Sainte-Asile-sentier du Littoral (escalier) pointe de la Renardière - plage de Cavalas - Cimetière Militaire - la coudoulière - sentier de découverte retour plage

Carte IGN 33460 Fabrégas Sentier du littoral P72 les terres Gates P330.301 Notre dame du Mai P142. 102 Maison forestière D816. Fabrégas

Carte IGN 33460 Anse de Fabregas sentier du littoral, sémaphore, notre dame du Mai, direction Montjoie par une descente assez raide, passage balcon et remontée sur la crête et descente jusqu'à l'esplanade Amphitria.

ANIMATEURS

Mauricette BUCHET 06 77 36 45 55
Annie GRACIA 07 82 46 09 93
Pierre BEDIKIAN 06 15 41 91 78

Raymond SORIANO 06 22 64 17 00
René Plantel 06 27 46 25 79

Eliane SILIGONI 06 81 70 32 68
Claude CHAUVET 06 13 83 78 98