Site : gvrando.com

DIMANCHE 11 MAI 2025

	ROQUEFORT LA BEDOULE	LA CIOTAT	CAP CANAILLE
ATTRAIT	**Les collines, les panoramas, la végétation, tout est beau autour de chez nous**	**La mer, les fleurs, les vues**	**La mer, les belvédères, les fleurs**
Niveau	**1 IBP 49**	**2 IBP 50**	**3 IBP 70**
DIFFICULTES	**Durée de marche effective : 4 h30 environ** **Dénivelée cumulée : 300m environ** **Nature du parcours : en aller-retour sur sentiers parfois caillouteux, piste**	**Durée de marche effective : 5h00 environ** **Dénivelée cumulée : 470 m** **Nature du parcours : en boucle, en ville, sur route et sentiers avec quelques escaliers** **Particularités : Un passage le long de la chaussée en fin de parcours qui méritera la vigilance de tous**	**Durée de marche effective : 6h00 environ** **Dénivelée cumulée : 700 m** **Nature du parcours : en boucle sur tout type de sentiers et crêtes** **Particularités : plusieurs raidillons supérieurs à 30% en montagnes russes. Bâtons recommandés**
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : **8h15** départ : **8h30**	Piscine de Gardanne : **7h45** départ : 7h55	Piscine de Gardanne : **7h45** départ : 7h55
MATERIEL	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle
CONSIGNES	Pas de chien.	Pas de chien	Pas de chien
TRAJET ROUTIER SUGGERE	80km A/R : Gardanne, Gréasque, La Bouilladisse, Roquevaire St Pierre-les-Aubagnes chemin de St Pierre/D43C, route de Gémenos, au rondpoint prendre A52, sortie 7, prendre à gauche et rejoindre D559a (Route de La Ciotat), parking Pas d'Ouillier Coordonnées GPS N 43°14'17.4" / E 5°35'36.6" Covoiturage indicatif : 20€ par voiture	**Gardanne, Gréasque, Cadolive, la Bouilladisse, A50, sortie 9 La Ciotat, chemin du puits de Brunet / D141, av. Louis Crozet / D141, av. Marc Sangnier, av. Cardinal Maurin, av. Floréal, parking du Mugel** N 43°10' 4.454 / E 5°36'18.2" coût covoiturage suggéré : 27€60	**Gardanne, Gréasque, Cadolive, la Bouilladisse, A50, sortie 9 La Ciotat, chemin du puits de Brunet, chemin de Saint Loup, Chemin des carrières, chemin de la Roche Redonne** N 43°11'26.7" / E 5°35'14.8" coût covoiturage suggéré : 27€60
TRAJET PEDESTRE	Carte IGN 3224 ET Parking du Pas d'Ouillier, GR51-GR98, pc499, pc478, pc492, GR98, Le Montounier, retour.	Carte(s) IGN : 3245ET Parking du Mugel, Parc du Mugel vers Bec de l'Aigle, Anse de Figuerolles, chapelle Notre Dame de la Garde, Sémaphore du Bec de l'Aigle, la Grande Tête, chapelle Sainte Croix, retour parking	Carte(s) IGN : 3245ET Parking du Vallat de Roubaud à la Ciotat, clos Redon, le pin de Garlaban, les brusquières, falaises Soubeyrannes, Sémaphore du bec de l'aigle, la grande tête, Mallombre, Clos Redon, retour parking
ANIMATEURS	Luc Tanguy 06 85 37 69 29 Mauricette Buchet 0603 02 53 80 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Eliane SILIGONI 06.81.70.32.68 Marie COULANGE 06.84.18.84.19 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Pascale TANGUY : 06 48 43 69 80 Thierry LEONARDI : 06 83 89 40 98 Gilbert DETRIE : 06 87 40 22 74 La trace est à disposition auprès de l'animateur