SÉJOUR ESCOURCHES

(Bastide des Escourches, 2 Chemin des Escourches, Marseille 11è -04 91 43 17 70-**)**

Programme Rando des 15, 16, 17 Avril 2024

J1 / Lundi 15 Avril

Départ Tourrette-Levens : 06h30

Itinéraire par A8, A52, A50/Sortie La Ciotat (210km/#3h45)

Arrivée La Ciotat/Chapelle Ste Croix ; Départ rando : 10h30.

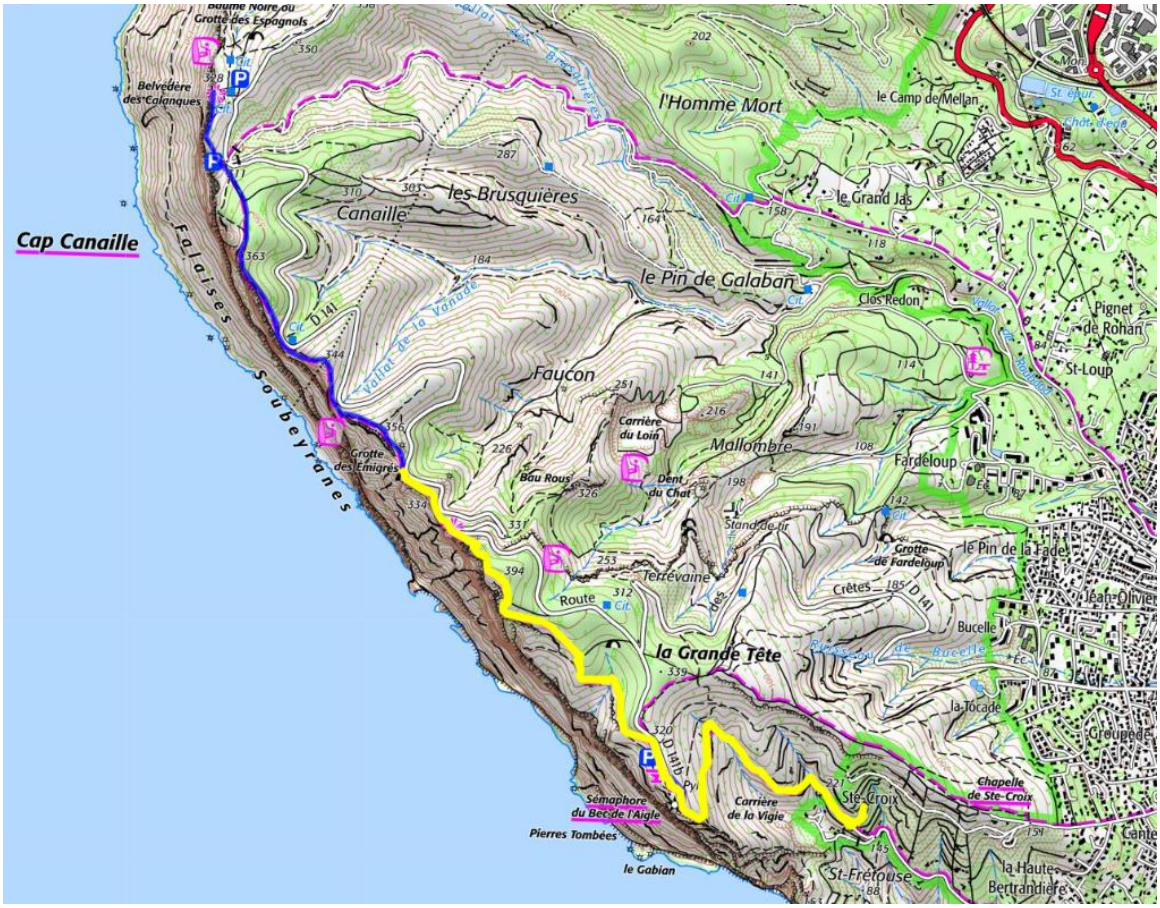
(Coord. GPS : N/43.17459, E/5.58335)

Rando : CAP CANAILLE DEUX SOUS-GROUPES

SG1 / Allure Moyenne (10,5km : 620m) => Tracé Jaune+Bleu

SG2 / Allure Modérée (7km ; 350m) => Tracé Jaune

PRÉSENTATION



SG1 (10,5km ; 620m) Jaune+Bleu, au D/A Parking Chap Ste CROIX, Point Ext SE : Sémaphore du Bec de l'Aigle -> Belvédère des Calanques (Point Ext NO) ; et retour Parking Départ par même iti.

SG2 (7km ; 350m) Jaune, idem SG1, mais A/R jusque la Grotte des Emigrés.

25/03/2024 12:23

Index IBP : SG1 = **66** SG2 = **48** .

PDM SG1 – Allure MOYENNE

PDM - J1/CAP CANAILLE - SG1 (Allure Moyenne)												Plat/Moyenne : 3km/h = 50m/mn Montée (pente ≥ 10%) : 300m/h = 5m/mn Descente (pente ≥ 10%) : 360m/h = 6m/mn		
Date : 15 Avril 2024		Vit. moy. (m/h) :	3000	Montée (m/h) : si pente >10%		300	Descente (m/h) : si pente >10%		360			Carte IGN TOP25 :		
Points de passage				Temps			Dénivelés		Distances			Déroulement		
N°	Description	Altitude	Heure	Temps étape	Cumul	Reste	Positif Négatif	Cumul	Distance étape	Cumul	Reste	Azimut	Observations	Pause
1	**Chap Ste CROIX**	156	10:30								10500		**DÉPART**	
2	**Pkg D141b**	320	11:04	00:34	00:34	04:55	**164**	164	1 700	1700	8 800			
3	PC394	394	11:18	00:14	00:48	04:21	**74**	238	680	2 380	8 120			00:15
4	Grotte des Emigrés	314	11:55	00:22	01:25	03:52	**-80**	-80	1 120	3 500	7 000			
5	**Belv des Calanques**	328	12:30	00:35	02:00	03:30	**14**	252	1 750	5 250	5 250			
6	PC363	363	12:45	00:15	02:15	02:55	**35**	287	750	6 000	4 500		**PIC-NIC**	01:00
7	PC394	394	14:25	00:40	03:55	01:40	**31**	318	2 000	8 000	2 500			
8	Pkg D141b	320	14:47	00:22	04:17	01:00	**-74**	-154	1 100	9 100	1 400			00:10
9	**Chap Ste CROIX**	156	15:25	00:28	04:55	00:28	**-164**	-318	1 400	10 500	0		Sentier Retour	

PDM SG2 - Allure MODÉRÉE

PDM - J1/CAP CANAILLE - SG2 (Allure Modérée)												Plat/Moyenne : 2,4km/h = 40m/mn Montée (pente ≥ 10%) : 240m/h = 4m/mn Descente (pente ≥ 10%) : 300m/h = 5m/mn		
Date : 15 Avril 2024		Vit. moy. (m/h) :	2400	Montée (m/h) : si pente >10%		240	Descente (m/h) : si pente >10%		300			Carte IGN TOP25 :		
Points de passage				Temps			Dénivelés		Distances			Déroulement		
N°	Description	Altitude	Heure	Temps étape	Cumul	Reste	Positif Négatif	Cumul	Distance étape	Cumul	Reste	Azimut	Observations	Pause
1	**Chap Ste CROIX**	156	10:30								7000		**DÉPART**	
2	Pkg D141b	320	11:11	00:41	00:41	04:47	**164**	164	1 500	1500	5 500			00:10
3	PC394	394	11:53	00:32	01:23	03:56	**74**	238	1 300	2 800	4 200			00:10
4	**Grotte des Emigrés**	312	12:20	00:17	01:50	03:14	**-82**	-82	700	3 500	3 500			00:10
5	PC394	394	12:55	00:25	02:25	02:47	**82**	320	1 000	4 500	2 500		**PIC-NIC**	01:00
6	Pkg D141b	320	14:15	00:20	03:45	01:22	**-74**	-156	800	5 300	1 700			00:10
7	**Chap Ste CROIX**	156	15:07	00:42	04:37	00:52	**-164**	-320	1 700	7 000	0		PC 320 ->Sentier Retour	00:10

A l'issue de la rando, covoiturage La Ciotat -> les Escourches (25km/30' ; cf. Plan de Route J1).

J2 / Mardi 16 Avril

Départ Les Escourches : 08h30

(Aubagne/D96, Pont de l'Etoile/D96, Roquevaire/D96, La Destrousse/D96->D7 Peypin, Cadolive/D7, St Savournin/D7, Mimet/D8, RdPoint/D8(SimianeCollongue-Gardane Gche->Piste=>Le Pas de Porte) ; 35km/50')
Arrivée "Pas de Porte" ; Départ rando : 09h45.

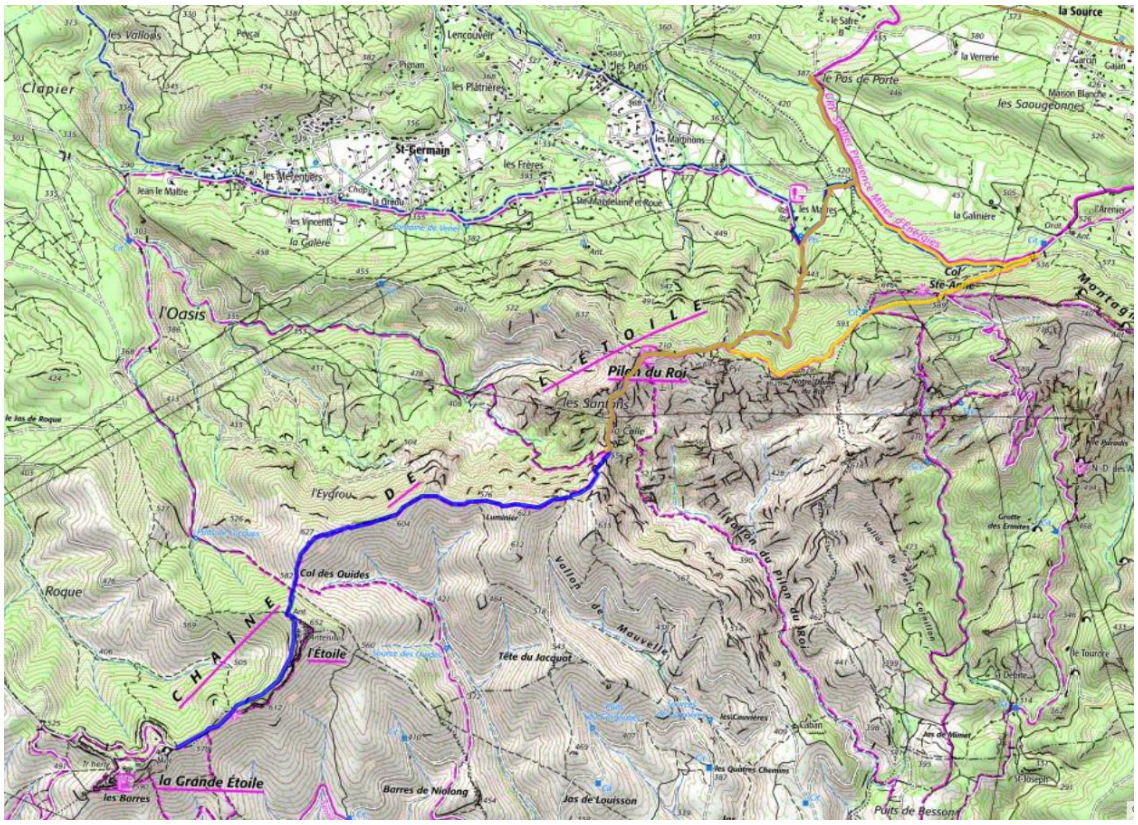
(Coord. GPS : N/43.41951, E/5.47426)

Rando : CRÊTE DE L'ETOILE DEUX SOUS-GROUPES

SG1 / Allure Moyenne (14km : 720m) => Tracé Jaune+Bleu

SG2 / Allure Modérée (8,5km ; 400m) => Tracé Jaune

PRÉSENTATION



SG1 (14km ; 720m) Jaune+Bleu A/D Sud Les Moulières/Le "Pas de Porte", le Pilon du Roi, Petite Etoile, Grande Etoile et retour même iti.

SG2 (8,5km ; 400m) Jaune idem SG1 depuis le Pas de Porte, jusque Les Santons/la Colle/PC556 ; retour par Col Ste Anne, PC536 et GRP Sentier Provence Mines d'Energies.

Index IBP : SG1 = 81 SG2 = 48.

25/03/2024 12:23

PDM SG1 – Allure MOYENNE

PDM - J2/Massif des ÉTOILES - SG1 (Allure Moyenne)															Plat/Moyenne : 3km/h = 50m/mn Montée (pente ≥ 10%) : 300m/h = 5m/mn Descente (pente ≥ 10%) : 360m/h = 6m/mn
Date :		Vit. moy. (m/h) :	3000	Montée (m/h) : si pente >10%			300	Descente (m/h) : si pente >10%		360		Carte IGN TOP25 :			
Points de passage				Temps			Dénivelés		Distances			Déroulement			
N°	Description	Altitude	Heure	Temps étape	Cumul	Reste	Positif Négatif	Cumul	Distance étape	Cumul	Reste	Azimut	Observations	Pause	
1	Pkg "Pas de Porte'	385	09:45								14000		DÉPART		
2	Pilon du Roi	672	10:43	00:58	00:58	07:31	287	287	2 900	2900	11 100			00:10	
3	La Colle/PC556	556	11:12	00:19	01:27	06:23	-116	-116	600	3 500	10 500				
4	L'Etoile	633	12:04	00:52	02:19	06:04	77	364	2 600	6 100	7 900		Antennes	00:10	
5	La Gde Etoile	566	12:36	00:22	02:51	05:02	-67	-183	1 100	7 200	6 800		PIC-NIC	01:00	
6	Luminier	605	14:33	00:57	04:48	03:40	39	403	2 850	10 050	3 950			00:10	
7	Pilon du Roi	672	15:12	00:29	05:27	02:33	67	470	1 450	11 500	2 500			00:10	
8	Pkg "Pas de Porte'	385	16:12	00:50	06:27	01:54	-287	-470	2 500	14 000	0		ARRIVÉE		

PDM SG2 - Allure MODÉRÉE

PDM - J2/Massif des ÉTOILES - SG2 (Allure Modérée)															Plat/Moyenne : 2,4km/h = 40m/mn Montée (pente ≥ 10%) : 240m/h = 4m/mn Descente (pente ≥ 10%) : 300m/h = 5m/mn
Date : 16 Avril 2024		Vit. moy. (m/h) :	2400	Montée (m/h) : si pente >10%			240	Descente (m/h) : si pente >10%		300		Carte IGN TOP25 :			
Points de passage				Temps			Dénivelés		Distances			Déroulement			
N°	Description	Altitude	Heure	Temps étape	Cumul	Reste	Positif Négatif	Cumul	Distance étape	Cumul	Reste	Azimut	Observations	Pause	
1	Pkg "Pas de Porte'	385	09:45								8500		DÉPART		
2	Inter-Bif Drte	633	10:47	01:02	01:02	07:28	248	248	2 300	2300	6 200			00:10	
3	Le PILON du ROI	673	11:09	00:12	01:24	06:16	40	288	500	2 800	5 700			00:10	
4	La Colle-PC556	556	11:42	00:23	01:57	05:54	-117	-117	700	3 500	5 000		Sentier->Dte Piste	00:10	
5	Le PILON du ROI	673	12:21	00:29	02:36	05:21	117	405	1 150	4 650	3 850		PIC-NIC	01:00	
6	InterPiste	633	13:47	00:26	04:02	03:52	-40	-157	1 050	5 700	2 800		Piste->Gche Sentier	00:10	
7	Cit - Sentier Gche	588	14:24	00:27	04:39	03:16	-45	-202	1 100	6 800	1 700		Gche GRP Sentier Provence	00:10	
8	Col Ste Anne	535	15:16	00:42	05:31	02:39	-53	-255	1 700	8 500	0			00:10	
9	Pkg "Pas de Porte'	385	15:56	00:30	06:11	01:47	-150	-405	-8 500	0	8 500		ARRIVÉE		

A l'issue de la rando, covoiturage "Pas de Porte" -> les Escourches (35km/50' ; cf. Plan de Route J2).

J3 / Mercredi 17 Avril

Départ Les Escourches (fin de Séjour) : 09h00/09h15

DEUX SOUS-GROUPES (parcours distants)

Rando : SG1/Le GARLABAN ;

Allure Moyenne Le Garlaban (10km : 600m) => Tracé Bleu

Départ Rando "Camoin/Est Le Bec Cornu" ; 09h45.

(Coord. GPS : N/43.32364, E/5.55574)

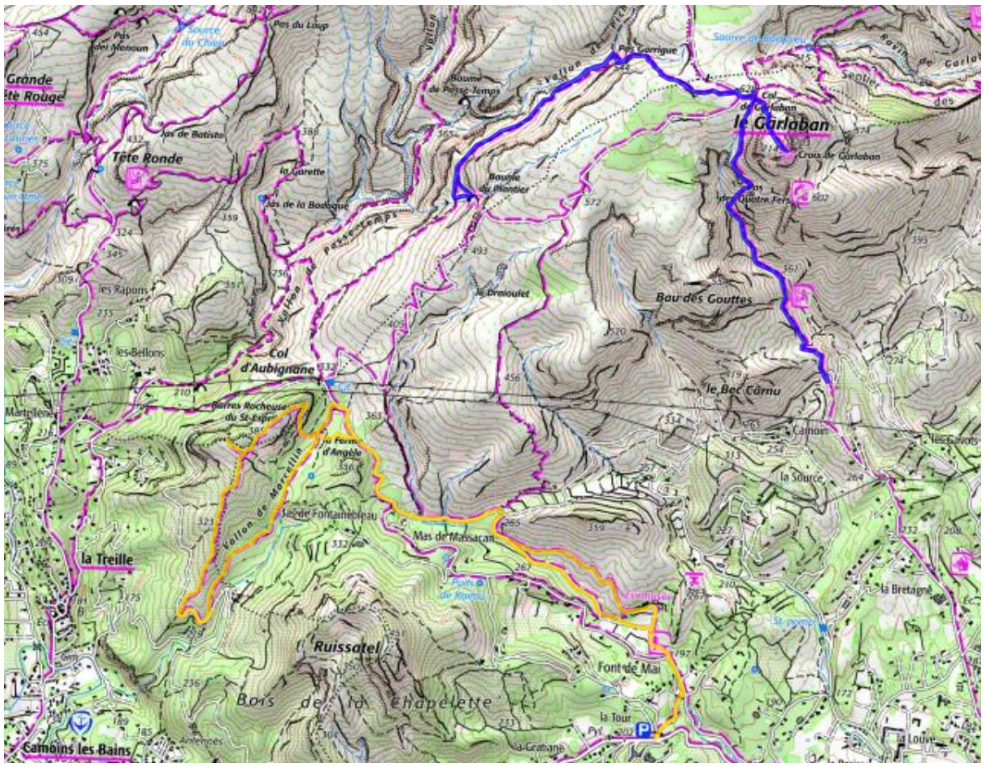
SG2/Dans les Pas de PAGNOL

Allure Modérée (9km ; 300m) => Tracé Jaune

Départ Rando "La Tour/D44" ; 09h45

(Coord. GPS : N/43.30896, E/5.54619)

PRÉSENTATION



SG1 (10km ; 600m) Bleu D/A Sentier/Piste CAMOIN, Col de Garlaban, le Garlaban en A/R puis la Baume du Plantier par le Vallon des Piches et retour Col du Garlaban, Parking Arrivée "Camoin".

A l'issue => concentration SG1 + SG2 à "La Tour"

SG2 (9km ; 300m) Jaune D/A Parking D44/La TOUR, Piste vers Col d'Aubignane par Puits de Raimu ; à la Ferme d'Angèle, Tour du Vallon de Marcellin par les Barres Rocheuses du St Esprit, Calvaire, Piste Sud et retour Ferme d'Angèle, Eco-Musée et Parking D44/La Tour.

Index IBP : **SG1 = 75** **SG2 = 42.**

PDM SG1

PDM - J3/GARLABAN - SG1 (Allure Moyenne)															Plat/Moyenne : 3km/h = 50m/mn Montée (pente ≥ 10%) : 300m/h = 5m/mn Descente (pente ≥ 10%) : 360m/h = 6m/mn
Date : 17 Avril 2024		Vit. moy. (m/h) :	3000	Montée (m/h) : si pente >10%		300	Descente (m/h) : si pente >10%		360	Carte IGN TOP25 :					
Points de passage				Temps			Dénivelés		Distances			Déroulement			
N°	Description	Altitude	Heure	Temps étape	Cumul	Reste	Positif Négatif	Cumul	Distance étape	Cumul	Reste	Azimut	Observations	Pause	
1	**Pkg "Camoin"**	298	09:45								9000		**DÉPART**		
2	Pas des 4 Fers	533	10:32	00:47	00:47	06:38	235	235	1 250	1250	7 750			00:10	
3	Col de GARLABAN	628	11:01	00:19	01:16	05:41	95	330	450	1 700	7 300				
4	**Le GARLABAN**	702	11:15	00:14	01:30	05:22	74	404	300	2 000	7 000			00:10	
5	**Sces de Barquieu**	524	11:54	00:29	02:09	04:58	-178	-178	1 000	3 000	6 000		**PIC-NIC**	00:45	
6	Pas de Guarrigue	544	13:06	00:27	03:21	03:44	20	424	1 350	4 350	4 650			00:10	
7	**Baume du Plantier**	480	13:39	00:23	03:54	03:07	-64	-242	1 150	5 500	3 500			00:10	
8	Col de Garlaban	628	14:29	00:40	04:44	02:34	148	572	2 000	7 500	1 500			00:10	
9	**Pkg "Camoin"**	298	15:34	00:55	05:49	01:44	-330	-572	1 500	9 000	0		**ARRIVÉE**		

PDM SG2

PDM - J3/"GARLABAN" - SG2 (Allure Modérée)															Plat/Moyenne : 2,4km/h = 40m/mn Montée (pente ≥ 10%) : 240m/h = 4m/mn Descente (pente ≥ 10%) : 300m/h = 5m/mn
Date : 17 Avril 2024		Vit. moy. (m/h) :	2400	Montée (m/h) : si pente >10%		240	Descente (m/h) : si pente >10%		300	Carte IGN TOP25 :					
Points de passage				Temps			Dénivelés		Distances			Déroulement			
N°	Description	Altitude	Heure	Temps étape	Cumul	Reste	Positif Négatif	Cumul	Distance étape	Cumul	Reste	Azimut	Observations	Pause	
1	**Pkg "La Tour"**	212	09:45								9000		**DÉPART**		
2	Puits de Raimu	277	10:22	00:37	00:37	06:33	65	65	1 500	1500	7 500			00:10	
3	Ferme d'Angèle	306	11:09	00:37	01:24	05:46	29	94	1 500	3 000	6 000			00:10	
4	Calvaire	376	11:37	00:18	01:52	04:59	70	164	750	3 750	5 250		**PIC-NIC**	01:00	
5	Vall de Marcellin/Pt Suc	255	13:04	00:27	03:19	03:41	-121	-121	1 100	4 850	4 150				
6	Ferme d'Angèle	306	13:32	00:28	03:47	03:14	51	215	1 150	6 000	3 000			00:10	
7	PC265	265	14:09	00:27	04:24	02:36	-41	-162	1 100	7 100	1 900			00:10	
8	Eco-Musée	222	14:44	00:25	04:59	01:59	-43	-205	1 000	8 100	900			00:30	
9	**Pkg "La Tour"**	212	15:36	00:22	05:51	01:04	-10	-215	900	9 000	0		**ARRIVÉE**		

A l'issue de la rando, covoiturage "La Tour" -> Tourrette-Levens (200km/2h15' ; cf. Plan de Route J3).