



RANDONNEURS SAINT MARTINOIS

R.V. : Place François Mitterrand, Saint-Martin De Crau

Calendrier

Automne 2025

Jour Date Heure	Nom et Lieu de la randonnée	Niveau (Facile - Moyen - Difficile)	Durée	Trajet AR (km)	ANIMATEURS
		Commentaires	Dénivelé Distance	Coût véhicule Péage	
13/09/2025	Fête des Associations				
Vendredi	Assemblée Générale salle Aqui Sian Ben				
19-sept. 2025					
18h00					
Mercredi	La Draille des agneliers Mouriès	Facile	2h30	16 km	Hélène
24-sept. 2025		Pantalon long recommandé (passages avec végétation haute)	90 m	5 €	Ghyslaine
13h30			9km100	€	
Dimanche	Sainte Propice Les Gorges de Madame Velaux	Moyen	5 h30	95 km	Christiane
28-sept. 2025		Descentes dans les cailloux	285 m	29 €	Françoise
8h30			15km600	€	
Mercredi	Les Trincades Maussane	Facile	3h30	30 km	Dominique
1-oct. 2025			300 m	9 €	Christiane
13h30			9 km500	€	
Du 06 au 09 octobre 2025	Séjour dans l'ESTEREL				
Mercredi	Entre Paradou et Fontvieille	Facile	3 h	24 km	Hélène
8-oct. 2025			160 m	8 €	Geneviève
13h30			9km800	€	
Dimanche	Le tour des Opies Aureille	Difficile	5h00	44 km	Dominique
12-oct. 2025		Passages en balcon	400 m	14 €	Béatrice
8h30			13 km500	€	
Mercredi	Les Caisses de Servane et le pas du Loup Mouriès	Moyen	4 h	30 km	Christiane
15-oct. 2025			250 m	9 €	Michel
13h			12 km	€	
Dimanche	Saignon	Moyen	5 h	160 km	Gilles
19-oct. 2025			400 m	48 €	Hélène
8h			12km500	€	
Mercredi	La Côte Bleue La Calanque de l'Erevine Niolon	Moyen	5 h	130 km	Françoise
22-oct. 2025			500 m	39 €	Michel
8h30			13 km	€	Ghyslaine
Dimanche	Fête de la Randonnée Parc Départemental de Pichauris Allauch	Moyen	5 h30	170 km	Françoise
26-oct. 2025			500m	51 €	Dominique
7h30			14km	10 €	
Mercredi	Le Gaudre de Valample Saint-Rémy	Facile	3h30	42 km	Dominique
29-oct. 2025			260 m	13 €	Hélène
13h30			10 km	€	
Dimanche	L'abbaye de Frigolet au départ de Boulbon	Moyen	5 h30	66 km	Dominique
2-nov. 2025			300 m	20 €	Gilles
8h30			13 km500	€	
Mercredi	RAND'EAU Aureille	Moyen	3 h30	32 km	Christiane
5-nov. 2025			90m	10 €	Françoise
13h			13 km	€	
Dimanche	Lumières les Baumettes Goult	Moyen	5 h30	120 km	Hélène
9-nov. 2025			400m	36 €	Ghyslaine
8h30			14 km	€	
Mercredi	Vallon du Suif et Vallon du Sambuc Orgon	Facile	3h30	50 km	Françoise
12-nov. 2025			250 m	15 €	Christiane
13h			10 km	€	
Dimanche	Miramas le Vieux Chapelle Saint Etienne	Moyen	5 h	50 km	Françoise
16-nov. 2025			175 m	15 €	Michel
8h30			15 km	€	
Mercredi	Le pas de la Figuière Aureille	Facile	3h30	54 km	Dominique
19-nov. 2025			270 m	17 €	Hélène
13h00			10 km	€	

Vos animateurs :

Ghyslaine 04 90 43 83 09 / Hélène 04 90 47 14 99 / Christiane 06 31 57 05 57 / Françoise 06 24 71 50 94 /
 Gilles 06 19 61 83 01 / Geneviève 06 10 85 43 06 / Michel 07 77 97 45 63 / Dominique 06 83 82 73 82

Jour Date Heure	Nom et Lieu de la randonnée	Niveau (Facile - Moyen - Difficile)	Durée Dénivelé Distance	Trajet AR (km) Coût véhicule Péage	ANIMATEURS
		Commentaires			
Dimanche	Les balcons de Calderou Saint Mitre les remparts	Moyen	4 h30	64 km	Dominique
23-nov. 2025			260m	20 €	Christiane
9h00			12 km500	€	
Mercredi	Pré des Lombards Maussane	Facile	3 h	27 km	Hélène
26-nov. 2025			230 m	9 €	Dominique
13h30			8km800	€	
Dimanche	Les 3 cabanons Coudoux	Moyen	4h40	90 km	Françoise
30-nov. 2025			220 m	27 €	Dominique
8h30			14 km500	€	
Mercredi	Saint Rémy	Facile	3 h30	58 km	Christiane
3-déc. 2025			130 m	18 €	Françoise
13h			11km	€	
Mercredi	Aurepy-St Peire-Vallon de Corbieres St Etienne du Grès		3 h30	52 km	Christiane
10-déc. 2025			250m	16 €	Françoise
13h			11km	€	
Dimanche	De Pélissane à Aurons	Moyen	4 h	60 km	Gilles
14-déc. 2025			210 m	18 €	Hélène
9h			13 km	€	
Au programme de l'Hiver 2025/2026					
	Galette des rois (Date à préciser)				
7 et 8 mars 2026	Week-End au Pic St.Loup				
Au programme du Printemps 2026					
Du 10 au 15 mai 2026	Séjour "Les Châteaux Cathares"				

Définition des Niveaux

- Facile :** Parcours inférieur à **12 Km** et/ou Dénivelé inférieur à **300 m**.
Moyen Parcours entre **12 et 16 Km** et/ou Dénivelé entre **300 et 500 m**.
Difficile Parcours supérieur à **16 Km** et/ou Dénivelé supérieur à **500m**.

Participation par kilomètre à partager entre les occupants du véhicule, chauffeur compris (arrondi à l'€ sup.) : 0,30 €

Vos animateurs :

Ghyslaine 04 90 43 83 09 / Hélène 04 90 47 14 99 / Christiane 06 31 57 05 57 / Françoise 06 24 71 50 94 /
 Gilles 06 19 61 83 01 / Geneviève 06 10 85 43 06 / Michel 07 77 97 45 63 / Dominique 06 83 82 73 82