

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: OCTOBRE A DECEMBRE 2023

JOUR ET HORAIRES : LUNDI, 9H00-12H00 (Tonique)
LUNDI, 13H30-16H30 (Cool)



DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS – 1 ^{er} trimestre	SORTIE	
9 OCTOBRE Felix Altgeld	La Couronne, RDV : Parking en bord de mer dans l'Anse de Bourmandariel au niveau de l'embouchure d'un ruisseau	Côte Bleue, Boucle entre Sausset	<p>Parcours du matin : Se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.</p> <p>Parcours de l'après-midi : Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> <p>NE PAS OUBLIER : Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.</p>
16 OCTOBRE Philippe Chabot	Callelongue : boucle entre Callelongue et la Calanque de Marseilleveyre Rdv : Parking Calanque de Callelongue, Bus n°20	Callelongue	
6 NOVEMBRE Pascal Maire	La Batarelle, place de Cabas, terminus bus 37	Boucle au pied de la Grande Etoile	
13 NOVEMBRE Philippe Chabot	Parc des Bruyères - Terminus bus 17, rue des trois ponts	Parc des Bruyères	
20 NOVEMBRE Felix Altgeld	RDV début Boulevard Louis Pierotti 13009, en face de LEclerc, Bus 23, Arrêt CC Sormiou	Calanques, Fontaine de Voire/Montagne de l'Aigle	
27 NOVEMBRE Pascal Maire	Au dessus de Niolon, côte bleue	Fort de Niolon Haute et littoral	
4 DECEMBRE Felix Altgeld	Départ : Arrêt de Bus Plage de Roucas Blanc, Bus 83 Fin : Notre Dame de la Garde	GR2013 à Marseille : du Port du Roucas Blanc à la Bonne Mère,	
11 DECEMBRE Pascal Maire	Poste de la Penne-sur-Huveaune, cartreize 240 depuis le métro La Fourragère	La Candole	

Lors de la 1^{ère} séance, les enseignants communiqueront au groupe des coordonnées pour les joindre en cas d'urgence

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: Janvier à Mars 2024

**JOUR ET HORAIRES : LUNDI, 9H00-12H00 (Tonique)
LUNDI, 13H30-16H30 (Cool)**



DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS – 2 ^{ème} trimestre	SORTIE	
8 JANVIER Philippe Chabot	Parking situé à côté de l'hôtel "Les volets rouges" sur la route de Cassis en venant de la Gineste. https://goo.gl/maps/NGY6CtBQCBVM2LUQ8	Calanque, vers le plateau du Mussuguet	<p>Parcours du matin : Se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.</p> <p>Parcours de l'après-midi : Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> <p>NE PAS OUBLIER : Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.</p>
15 JANVIER Pascal Maire	parking de Galice	Mont Julien	
22 JANVIER Felix Altgeld	Parking dans le Virage entre les Goudes et Callelongue	Entre les Goudes et Callelongue	
29 JANVIER Pascal Maire	Hotel du Resquiadou, Plage de Corbière, terminus bus 35 puis monter 5 minutes	Cote bleu. Fort de Figuerolles	
5 FEVRIER Philippe Chabot	Luminy. Parking Kedge business School. Bus 24, B1 et 21JET + 5 min à pied. https://goo.gl/maps/RSqqSZbyg5W2MvP5A	Les Mont de Luminy	
12 FEVRIER Felix Altgeld	Parking au Col de la Gineste	Le Mont Puget	
19 FEVRIER Pascal Maire	Parking Lascours	Vallon du marseillais au départ de Lascours	
11 MARS Philippe Chabot	Parking du Vallon Chauméry https://goo.gl/maps/quVjCd1umw2h4KZs6 TER La Barasse. Bus 50 arrêt Bancal Barasse.	Les vallons de la Barasse	
18 MARS Philippe Chabot	A VENIR		
25 MARS Felix Altgeld	Parking dans l'Anse du Verdon À Carro	Côte Bleue, Boucle autour de Carro	

Lors de la 1^{ère} séance, les enseignants communiqueront au groupe des coordonnées pour les joindre en cas d'urgence

RANDONNEE OXYGENATION

LIEUX DE RENDEZ VOUS: AVRIL A JUIN 2024

**JOUR ET HORAIRES : LUNDI, 9H00-12H00 (Tonique)
LUNDI, 13H30-16H30 (Cool)**



DATES	LIEUX DE RENDEZ VOUS – 3 ^{ème} trimestre	SORTIE	
8 AVRIL Philippe Chabot	A VENIR		<p>Parcours du matin : Se fait le plus souvent sur petits sentiers étroits et caillouteux, parfois raides, avec un dénivelé entre 150 et 300m, exceptionnellement 400m.</p> <p>Parcours de l'après-midi : Les pistes larges et les bons chemins sont privilégiés, avec un maximum de 250m de dénivelé.</p> <p>NE PAS OUBLIER : Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et/ou pull, gourde mini 1l d'eau, « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...), protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire), bâtons de randonnée recommandés.</p>
15 AVRIL Felix Altgeld	Allauch, Parking de l'Arène	Le Garlaban, Baume des Pestiférés, Source du Chien	
6 MAI Pascal Maire	Les Claous, après le ranch d'Allauch, bus 144 puis monter 10 minutes à pied	Tour grande Tête Rouge	
13 MAI Felix Altgeld	Matin : Parking en bas de Sormiou Après-midi : Aux Baumettes, devant Chez Zé	Les Panoramas sur Morgiou et Sormiou	
27 MAI Philippe Chabot	A VENIR		
3 JUIN Pascal Maire	Port du Frioul	Les îles du Frioul	

Lors de la 1^{ère} séance, les enseignants communiqueront au groupe des coordonnées pour les joindre en cas d'urgence