

RAPPEL :

- **Équipement :**
Sac à dos, chaussures de marche à semelles crantées, veste (pluie-vent) et /ou pull. Gourde (1 litre d'eau minimum), « en-cas » (fruits secs, barre céréalière...). Protection solaire (lunettes, chapeau, crème solaire). Bâtons de randonnée recommandés.
- **Respecter le jour et l'horaire** du groupe dans lequel vous êtes inscrit
- N'utilisez les **contacts téléphoniques** des enseignants que pour une urgence

TEL ENSEIGNANTS– URGENCE UNIQUEMENT

Felix Altgeld : 07 78 82 61 92

Sylvain Cretin : 06 29 72 77 28

LIEUX DE RENDEZ VOUS

- 28 septembre au 14 décembre 2026 P. 2
- 4 janvier au 15 mars 2027 P. 3
- 22 mars au 10 mai 2027 P. 4

SPORT & BIEN ETRE

RANDONNEES OXYGENATION

Felix ALTGELD – Sylvain CRETIN

LIEUX DE RENDEZ VOUS

JOUR ET HORAIRE :

LUNDI, 9H00 -12H00 - Groupe tonique

LUNDI, 13H30 -16H30 - Groupe cool

amU Aix
Marseille
Université

Université du
temps libre



DATES ENSEIGNANTS	LIEUX DE RENDEZ VOUS 28 septembre au 14 décembre 2026	SORTIES	
28/09/2026 Sylvain Cretin	Luminy - parking KEDGE Bus B1 + marche https://maps.app.goo.gl/o7UGniD8BDP8J3B96	Les Monts de Luminy	
05/10/2026 Felix Altgeld	Callelongue Bus 20 – terminus https://maps.app.goo.gl/wkGSBi6R3k999bnR7	Massif des Calanques : Callelongue	
12/10/2026 Sylvain Cretin	Campagne Pastré - portail d'entrée Bus 19 https://maps.app.goo.gl/zKEku6zMyBKdJamx9	Tour de la Montagne de l'Aigle	
02/11/2026 Felix Altgeld	Allauch - Grand Logis Bus 142 - terminus https://maps.app.goo.gl/QFtdvr56HU2KGnKJ8	Le Baou de l'Aigle	
09/11/2026 Sylvain Cretin	Cassis - 1 avenue Notre Dame Voiture https://maps.app.goo.gl/bjR4GsfkUCYgopxTA	Calanque de Port Miou et Port Pin	
16/11/2026 Sylvain Cretin	Niolon - parking TER + marche / Voiture https://maps.app.goo.gl/7m74VFalMEu4vJGv8	Pointe de Figuerolles	
23/11/2026 Felix Altgeld	Sausset les Pins - Anse de Boumandariel Voiture ou TER+Covoiturage https://maps.app.goo.gl/w6qFBfzx78j14sD8	Côte Bleue, Boucle côtière	
30/11/2026 Felix Altgeld	MATIN: Départ BarriÈre Sormiou, Arrivée Parking Fontaine de Voire APREM: Fontaine de Voire -> Plateau de l'Homme Mort -> Col de la Selle -> Fontaine de Voire) Bus 21 RDV Matin: https://maps.app.goo.gl/y3ofWzNJaKJ3Gr2d8	Calanques, Plateau de l'homme Mort Rdv. Aprem: https://maps.app.goo.gl/Zg9vSYbkhdQU2sfd6	
07/12/2026 Felix Altgeld	Allauch - Theatre de Nature Bus 107 ou 144 - terminus https://maps.app.goo.gl/MaMMbijXGkXu6MxU8	Boucle de la Grande Tête Rouge	
14/12/2026 Sylvain Cretin	Luminy - ancienne école d'architecture Bus B1 ou24 + marche https://maps.app.goo.gl/FC42vxNtt2TLaTZ7	L'Oasis et le socle de la Candelle	

DATES ENSEIGNANTS	LIEUX DE RENDEZ VOUS 4 janvier au 15 mars 2027	SORTIES	
04/01/2027 Felix Altgeld	Niolon parking du haut Voiture / TER + marche https://maps.app.goo.gl/w6qFBfzxF78j14sD8	Fort de Niolon	
11/01/2027 Sylvain Cretin	Roquevaire - parking Lascours Voiture https://maps.app.goo.gl/zJQ1mirCBpfBNh126	Vallon du Marseillais	
18/01/2027 Sylvain Cretin	Roquefort-la-Bédoule - au bout du chemin des Bastides Voiture https://maps.app.goo.gl/Yov11NvYMR6rci3t6	Le Montournier	
25/01/2027 Felix Altgeld	Ensuès - parking au Grand Mejean Voiture / TER + covoiturage https://maps.app.goo.gl/CTyGvnLkwTFsfVmQ6	Côte Bleue entre Grand Méjean et Port de la Redonne	
01/02/2027 Sylvain Cretin	La Ciotat - Voiture Matin : 5 Ch Notre Dame de la Garde https://maps.app.goo.gl/TrEvXwCu56rYs1JD8 Après-midi : 926 Ch du Sémaphore https://maps.app.goo.gl/ec9A7r8TZmy8L19C8	Boucle autour du Sémaphore du Bec de l’Aigle	
08/02/2027 Sylvain Cretin	Madrague de Montredon Bus 19 - terminus https://maps.app.goo.gl/afcUvu7redfBc4kj6	Sentier du Président	
15/02/2027 Felix Altgeld	Parking Baumettes (barrière) Bus 22 - terminus https://maps.app.goo.gl/sddELpzNBbr2pdej6	Calanques: Sormiou et ou Crêtes/GR	
08/03/2027 Felix Altgeld	Callelongue Bus 20 – terminus https://maps.app.goo.gl/wkGSBi6R3k999bnR7	Massif de Marseilleveyre	
15/03/2027 Sylvain Cretin	Aubagne - parking des Pins Voiture https://maps.app.goo.gl/rkpDeRVHrJW96rZf9	Garlaban, gravures et garrigue	3

DATES ENSEIGNANTS	LIEUX DE RENDEZ VOUS 22 mars au 10 mai 2027	SORTIES
22/03/2027 Sylvain Cretin	Parc des Bruyères Bus 17 - terminus https://maps.app.goo.gl/FK9uadcmwdKhKFQf7	Massif du mont Saint Cyr : Pas Richaud
05/04/2027 Sylvain Cretin	Les Goudes - parking Bus 20 https://maps.app.goo.gl/nQwp4PwdUWXuEQdu8	Boucle autour des Goudes
12/04/2027 Sylvain Cretin	Gémenos - Col de l'Espigoulier Voiture https://maps.app.goo.gl/poeNexaCmNq4CTkV8	Dents de Roque Forcade
03/05/2027 Felix Altgeld	Mimet - parking La Poste https://maps.app.goo.gl/xXfy2crtqZd9LN6j8	Tête du Grand Puëch
10/05/27 Sylvain Cretin	Cadolive - parking Voiture https://maps.app.goo.gl/xhr6wgBAgs7G1jEv6	Mont Julien, Chaîne de l'étoile