



Agir, Préserver, Eduquer

RANDONNEES « NATURE ET PATRIMOINE »

Saison 2026 - 2027



Colinéo, Association agréée Protection de l'Environnement, propose des randonnées à destination du grand public désireux « d'apprendre en marchant ».

Ces randonnées commentées par une équipe expérimentée ont pour but de faire découvrir ou redécouvrir le patrimoine remarquable et la richesse floristique et faunistique exceptionnelle de notre région. Un livret illustrant la balade est remis à l'issue de celle-ci dans un but de sensibilisation.

INFOS PRATIQUES

Compte tenu des temps d'arrêt pour le pique-nique, la découverte de l'environnement et les explications, prévoir la fin de journée entre 17h et 18h. Ces randonnées sont destinées à un public adulte. Covoiturage possible.

Le **NIVEAU** de difficulté de chaque balade est déterminé en fonction du tableau de calcul de Colinéo ci-dessous basé sur la distance et le dénivelé cumulé positif :

NIVEAU	DISTANCE	et /ou	DENIVELE CUMULE POSITIF (DCP)
Facile	< 3 km	et/ou	jusqu'à 60 m de DCP
Assez facile	de 3 à 5 km	et/ou	de 60 à 200 m de DCP
Peu difficile	de 5 à 9 km	et/ou	de 200 à 350 m de DCP
Assez difficile	de 9 à 12 km	et/ou	de 350 à 500 m de DCP
Difficile	> 12 km	et/ou	> 500 de DCP

En complément de ce niveau de difficulté, nous avons établi un **INDICE** indiquant la nature des difficultés techniques du terrain :

INDICE	DESCRIPTION
1	95% du parcours sur pistes DFCI ou route. Pas d'obstacle.
2	Parcours mixte sentier, piste DFCI de 40 à 60%. Sentier sans difficulté particulière.
3	Environ 80 à 100% sur sentier, grand nombre de marches artificielles ou naturelles, éboulis, pierriers...
4	Bon marcheur. Sentier en balcon, risques de chutes ou vertige, petits passages à faire en s'aidant des mains.
5	Marcheur confirmé tout terrain. Passages difficiles obligeant à se servir des mains, utilisation de matériel équipant le parcours (échelles, câbles, cordes...)

Coût journée : 10 € ou 4 € pour les adhérents (adhésion annuelle de 20€)

DATES	LIEU	NIVEAU	DENIVELE cumulé (m)	Km	INDICE
SAMEDI 19/09/26	Erevine par la plaine Sui (Chaîne de l'Estaque, 13)	Assez Difficile	421	9,7	3
SAMEDI 10/10/26	Les barres de Castillon (Cuges-les-Pins, 13)	Assez Difficile	343	10,2	3
SAMEDI 17/10/26	Le Sémaphore de la Ciotat (Cap Canaille, 13)	Peu Difficile	231	5	2
SAMEDI 31/10/26	Pomègues (Iles du Frioul, 13)	Peu Difficile	288	7	3
SAMEDI 7/11/26	La Source des Ouïdes (Massif de l'Etoile, 13)	Peu Difficile	263	7,2	1
SAMEDI 21/11/26	Les Vallons Sud de Simiane (Massif de l'Etoile, 13)	Assez Difficile	316	11,7	
SAMEDI 12/12/26	Fort Figuerolles (Estaque, 13)	Peu Difficile	306	8,2	3
SAMEDI 16/01/27	L'Aiguille de Sormiou (Marseilleveyre, 13)	Peu Difficile	267	5,1	3/4
SAMEDI 30/01/27	Mont de Luminy (Marseilleveyre, 13)	Peu Difficile	268	7,1	3
SAMEDI 13/02/27	Vallon Gendame (Roquefort-la-Bédoule, 13)	Assez Difficile	353	9,6	3
SAMEDI 27/02/27	La Grotte du Figuier (Mont Puget, 13)	Assez Difficile	314	10	3
SAMEDI 6/03/27	Crête Sormiou Morgiou (Marseilleveyre, 13)	Peu Difficile	324	7,1	3
SAMEDI 20/03/27	Chapelle Saint André - Gemenos (Domaine de Fontblanche, 13)	Assez Difficile	399	11,2	
SAMEDI 3/04/27	La Grotte de l'amandier (Massif de l'Estaque, 13)	Assez Difficile	337	12,2	3
SAMEDI 17/04/27	Le Vallon de la Galère (Gemenos, 13)	Assez Difficile	412	9,7	3
SAMEDI 1/05/27	Le Pont du Diable par Les Maulnes (PNR Ste Baume, 83)	Peu Difficile	255	7,8	3
SAMEDI 22/05/27	La Calanque de Podestat (Marseilleveyre, 13)	Difficile	408	7,5	4