



Le Tholonet (13) – Bibemus - Circuit Cézanne Dimanche 9 février 2014

<u>Non adhérents :</u>	acceptés en sortie d'essai
<u>Départ :</u>	8h30 stade Francis Turcan (Parking Théâtre) – Retour vers 16h30 ou RV Tholonet 9h30 devant le château (prévenir l'animateur)
<u>Trajet :</u>	Autocar : Martigues – autoroute Aix en Provence – Le Tholonet (environ 45mn) PAS d'arrêt Pain/Café
<u>Coût :</u>	6,00 €
<u>Cotation :</u>	P1
<u>Parcours :</u>	17km, 550m de dénivelé & 5h45 de marche
<u>Itinéraire :</u>	Départ Le Tholonet – 175m Forêt et plateau de Bibemus (grottes fermées le dimanche) – 330m – 1h00 Barrage de Bimont – 350m – 1h00 Roques Hautes – Les Harmelins – 350m – 1h00 – casse croûte Vallon du Marbre (carrière) – 300m – 0h30 Lac Zola – 290m – 1h00 Barrage Zola – 290m – 0h15 Crête de Doudon – 350m – 0h15 Le Tholonet – 175m – 0h45

Cette randonnée, plutôt même balade, se déroule en permanence sur de bons chemins ou sentiers. Son dénivelé de 550m qui ne verra aucune pente raide et les 5h45 de marche tranquille en font une sortie accessible à tous publics.

Cette randonnée nous fera traverser les sites chers à Cézanne, et nous serons toute la journée sous « le regard » de la Croix de Provence et nous aurons en permanence les tableaux de Cézanne sous les yeux. Les paysages seront très variés tout au long de la journée

Nous partirons du village du Tholonet pour suivre une piste propice aux bavardages, qui nous conduira en 1h environ sur la plateau de Bibemus. Une très agréable piste forestière au dénivelé pratiquement nul nous conduira alors au barrage de Bimont en 1h. Encore 1h dans un nouveau décor et ce sera le moment du pique nique.

L'après midi nous poursuivons par de nouvelles pistes très agréables (ruisseaux, carrière de marbre) et rejoignons un plateau, avant de descendre par un fort agréable sentier sur les rives du lac Zola (1h30). Une remontée et une descente et c'est le barrage Zola (0h15).

Un retour de 10 minutes sur nos pas, puis la poursuite par la crête de Doudon, avant de redescendre pour rejoindre notre point de départ en 1h environ, tout en n'oubliant pas un arrêt aux ruines d'un ancien barrage romain.

<u>Prévoir :</u>	Chaussures de randonnées Repas tiré du sac, gourde pleine (pas de point d'eau en route) Protection vent / pluie & Vêtements chauds (surtout en cas de mistral) Pharmacie personnelle
------------------	---

<u>Vos animateurs :</u>	Julien COILLARD 04 42 07 37 63 – 06 82 03 13 96 René BOUZENDORFFER 04 42 49 34 95 – 06 70 33 43 47
-------------------------	---

Siège social :

RSD - Randonnée Ski Découverte de Martigues
Chemin du Stade de Croix Sainte - 13500 MARTIGUES

Courriel : rsdmartigues@free.fr
Site internet : <http://rsdmartigues.free.fr>
Blog : <http://rsdmartigues.wordpress.com>

Affilié à la FFRandonnée N° 03254
Agréé Jeunesse & Sports N° 439/S88
SIRET N° 477 630 511 00012 - APE 9312Z

