

Rando Provence  
Sur les sentiers du jeudi



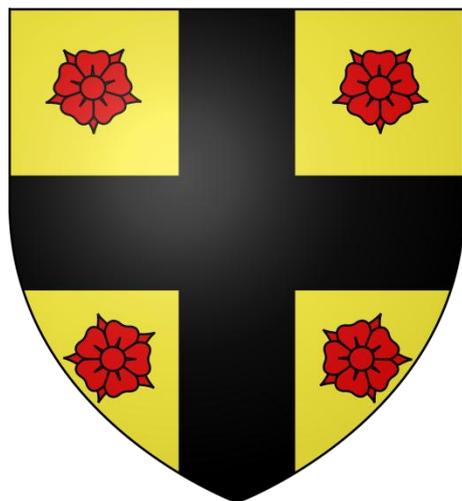


# Edito n° 6



Randonnée du Jeudi 7 Mars 2024

Sources de l'Huveaune  
depuis Nans-les-Pins

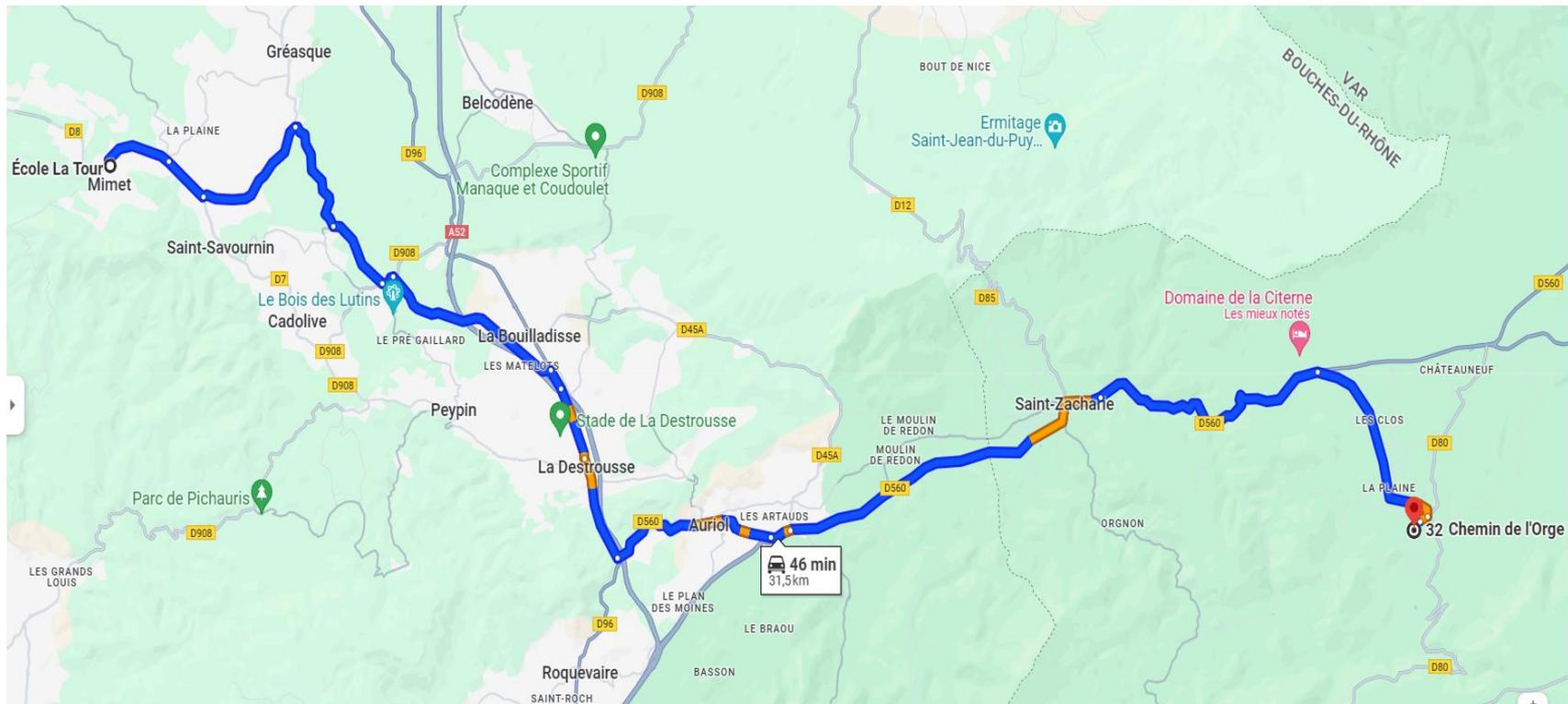


# Descriptif

Départ 8h 15 parking de la Tour

Départ de la randonnée :

9h15 - Parking de la Chapelle -32 Chemin de l'Orge. 83860 Nans-les-Pins



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Descriptif suite

Le circuit était annoncé assez facile!!!!

## Curiosités

Beau circuit assez facile qui présente plusieurs centres d'intérêt:  
Le vieux village de Nans ,  
le chemin des Roys pour le côté historique et  
enfin le très joli site ombragé de l'Huveaune avec ses eaux translucides...  
à la bonne saison.

À l'unanimité nous l'avons trouvé moyennement facile avec quelques passages très raides, mais la beauté du site valait la peine de « souffrir un peu »

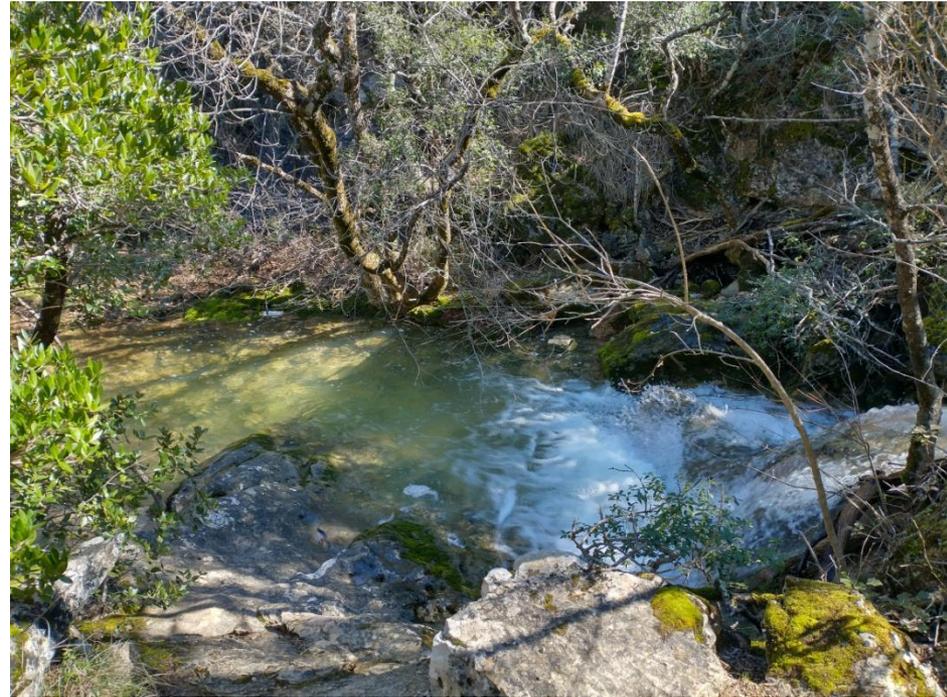
-  **Distance** : 12,82 km
-  **Durée moyenne** : 5h 05 
-  **Difficulté** : Moyenne



-  **Retour point de départ** : Oui
-  **Dénivelé positif** : + 495 m
-  **Dénivelé négatif** : - 490 m
-  **Point haut** : 705 m
-  **Point bas** : 409 m

# Les personnes présentes à la randonnée

Carole Mangin  
Joëlle Giraud  
Agnès Barbot  
Vincent Caruso  
Martine Bellec  
Nicole Léon  
Alain Pierron  
Danielle Sabonnadière  
Alain Sabonnadière  
Gérard Seiries  
Jocelyne Barra



# Les photos du jour



Le départ de Nans  
Danielle va changer de chaussures  
On est dans les temps

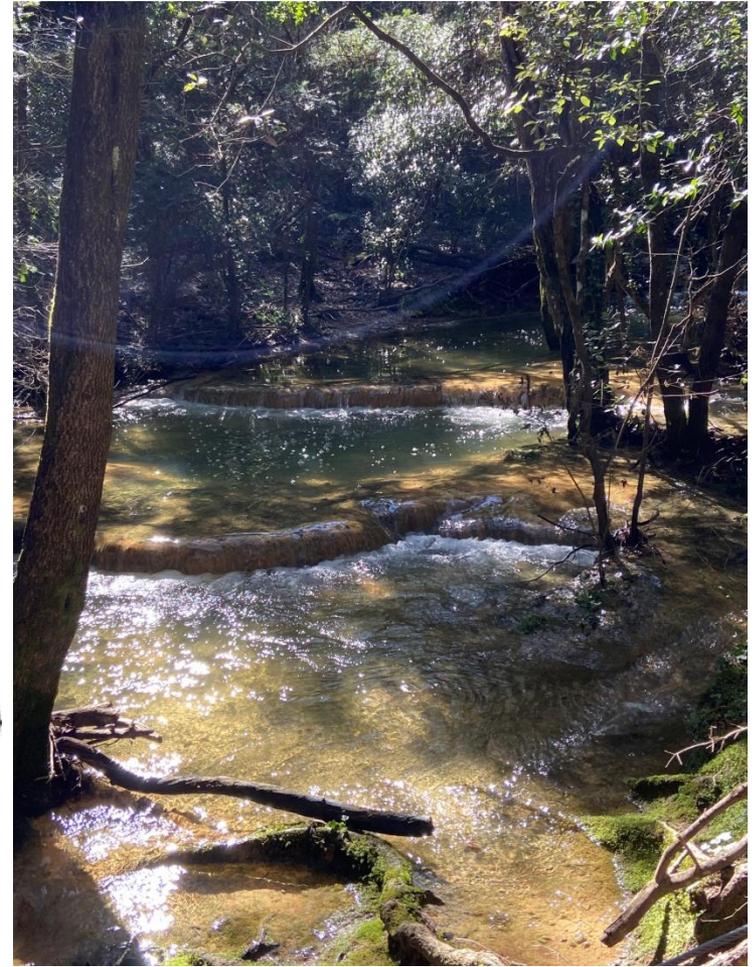
Au petit matin à la Diote by Agnès



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour

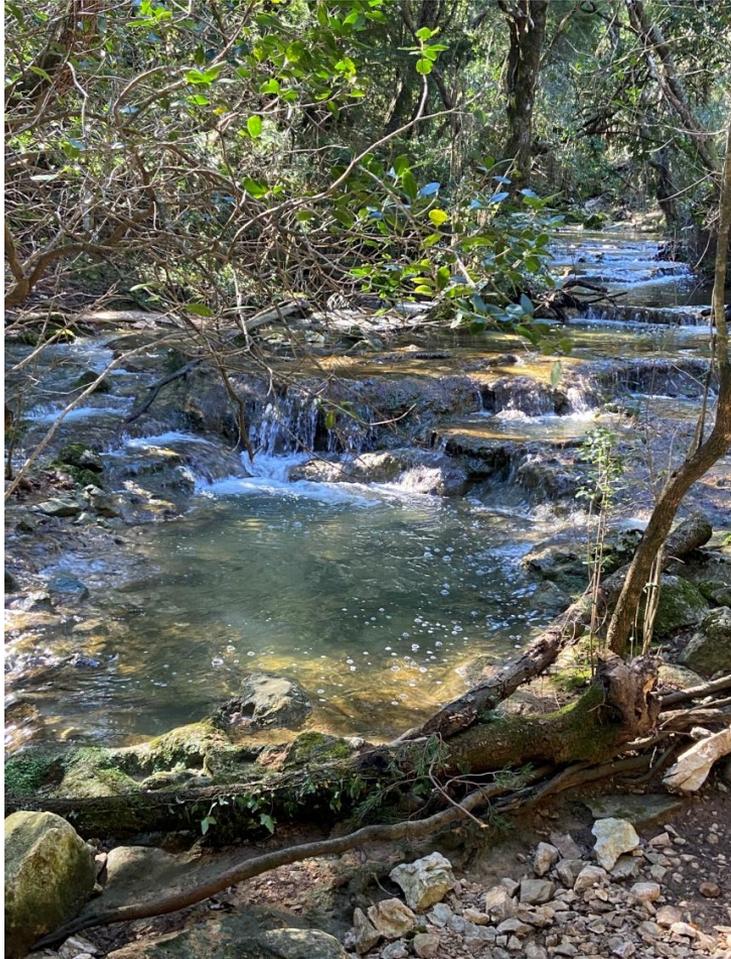
Aller les photographes à vos Smartphones



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour

Les pluies des derniers temps nous ont permis de profiter de paysages superbes, que dire devant tant de beauté!!!!!!



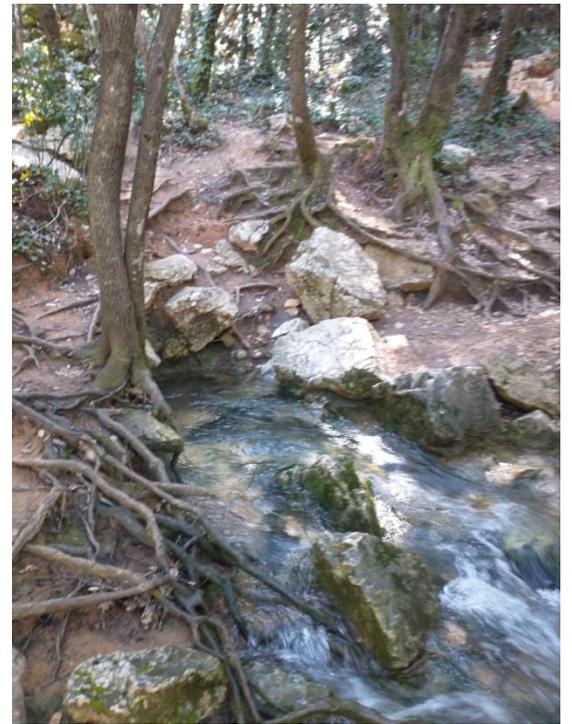
Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins



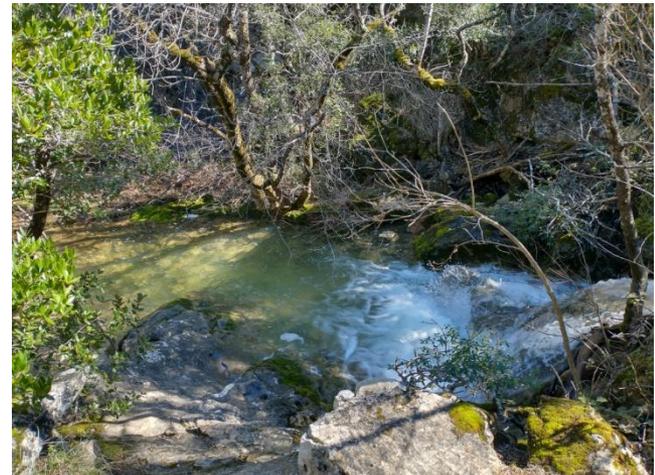
# Les photos du jour



*Que c'est beau*



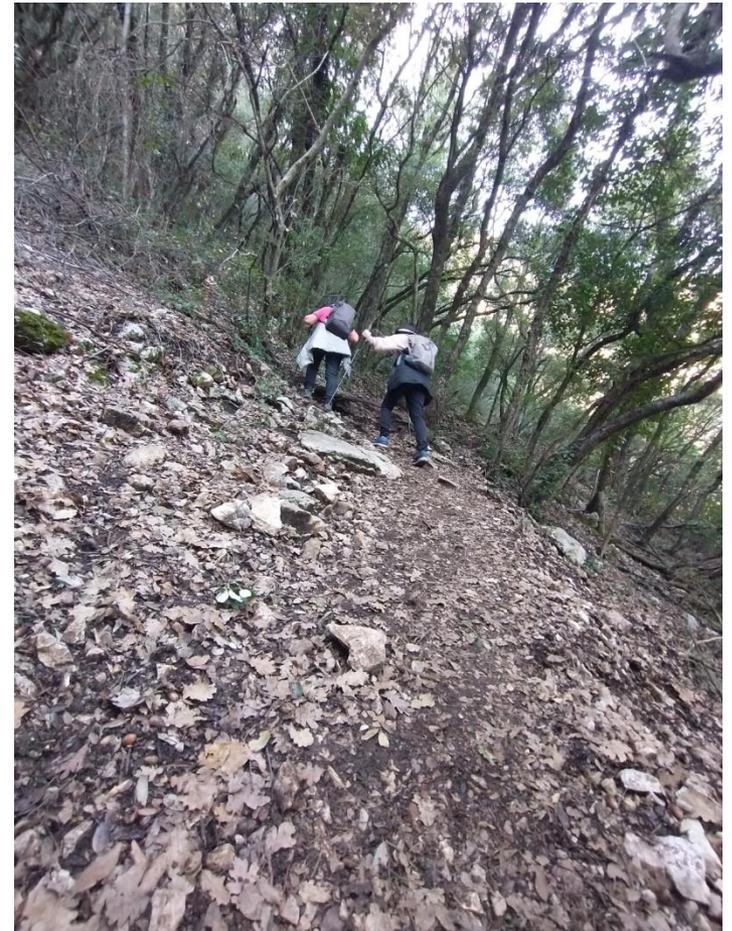
*Wouaouh*



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour

En chemin



ça grimpe!!!!

# Les photos du jour

Le bain de pieds,  
Attention ça glisse



Trop forts  
personne n'a glissé



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les  
Pins

# Les photos du jour

La page people



# Le café matinal incontournable



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour



L'Equipe de choc  
En pleine forme!!!!

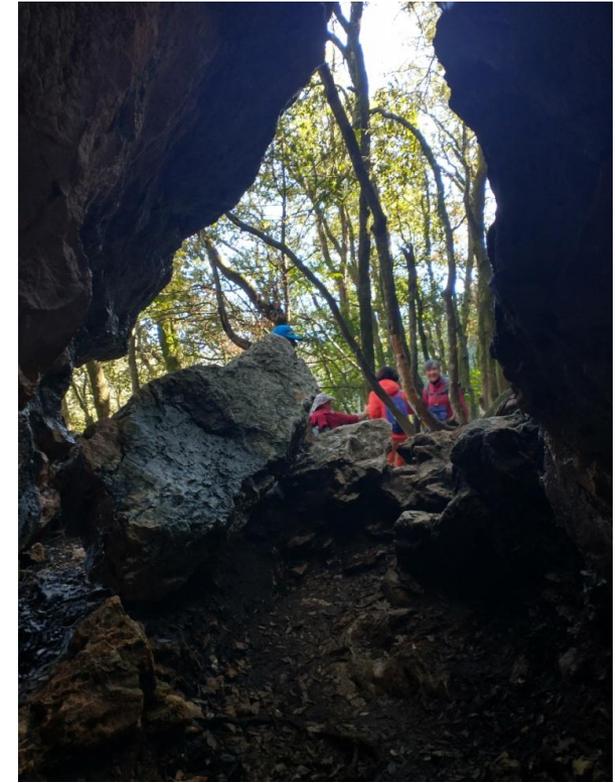
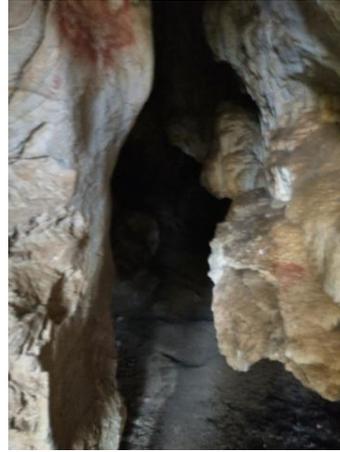


Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les  
Pins

# Les photos du jour



La grotte de  
Castelette

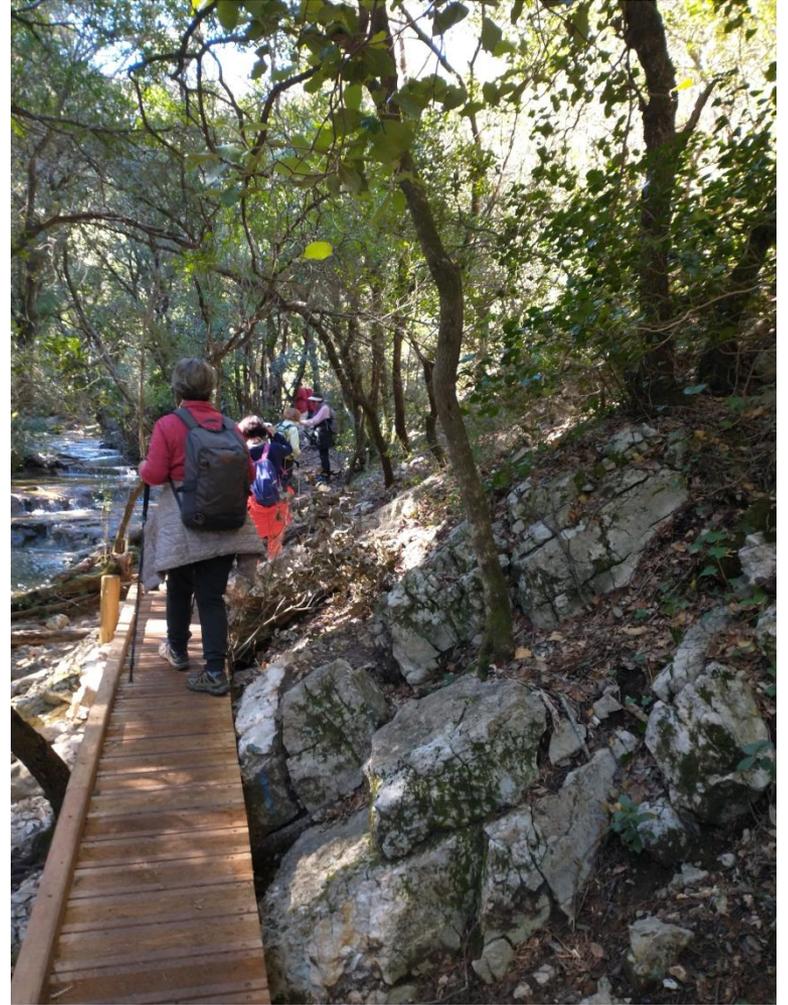


La grotte de Castelette est une résurgence qui n'est alimentée que lorsque le niveau de la rivière souterraine de l'Huveaune est élevé, par exemple à la suite d'épisodes pluvieux prolongés et abondants.

En période « normale » la grotte est sèche, en tout cas pour ce qui concerne la première cavité, celle accessible par toute personne pouvant monter jusque là.

Cette grotte, connue des spéléologues, comporte d'autres cavités qui, le long de la rivière souterraine, peuvent être explorées en spéléo à partir d'une autre entrée dite artificielle.

# Les photos du jour



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour

Entrée de La Grotte de Castelette



Et ça rigole!!!!!!



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour

## PERDU VUE



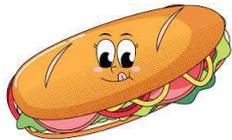
Ouf nous avons retrouvé  
nos deux brebis égarées,!!!!  
Ok nous avons droit à un petit  
pourcentage de pertes, mais quand  
même Vincent préfère ramener son  
troupeau au complet



# Les photos du jour



Aujourd'hui nous avons mangé comme les gens riches!!!!  
Nous avons déposé nos sacs à 14h, ça ne nous a pas empêché de boire notre petit rosé, ni d'être de bonne humeur!!!!

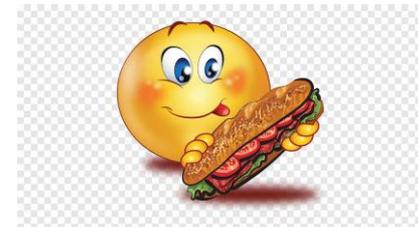


Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour



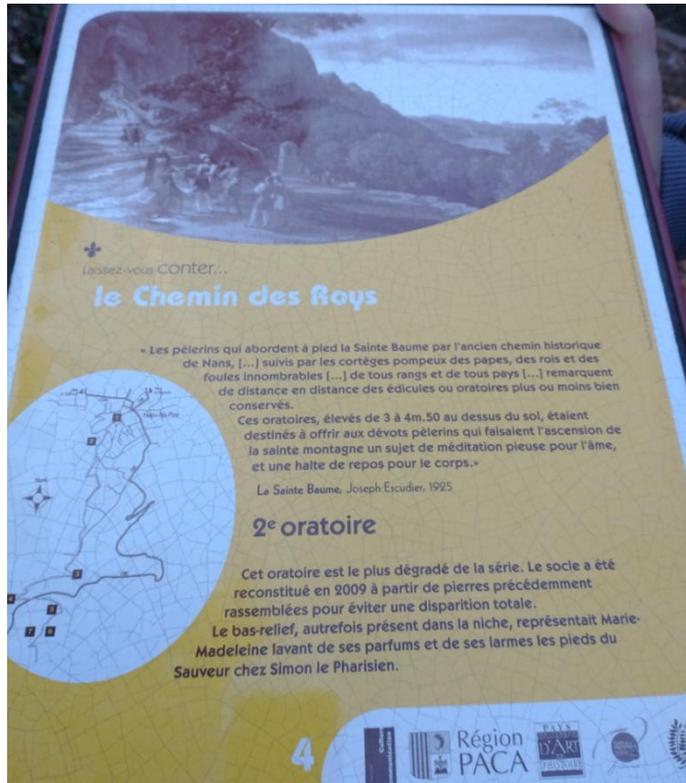
Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins



# Les photos du jour

Le Chemin des Roys était jalonné de sept oratoires de style Renaissance, édifiés en 1516 à la suite du 1er pèlerinage de François I<sup>o</sup>.

De nos jours, trois oratoires subsistent, restaurés en 2009 par les Compagnons du Devoir et classés monuments historique



# Les photos du jour



Ramassage de bois mort sur  
le retour  
pour faire une petite flambée



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les  
Pins

# Les photos du jour



Le sanctuaire de la Sainte-Baume  
, également connu sous le nom  
de grotte de Sainte-Marie Madeleine,  
est un sanctuaire érigé autour  
de la grotte éponyme du massif de la  
Sainte-Baume



# Les photos du jour

**Les cours & stages**

**COURS COLLECTIFS PONEY**  
**COURS PARTICULIERS CHEVAL**  
Séances d'une heure pour acquies les bases de l'équitation ou vous perfectionner.

**STAGES**  
Séances de divertissement et de perfectionnement

**COURS KID'S**  
Séances magiques pour les enfants ! • Devenez cavaliers en 15mn chrono grâce à la méthode EQUIDRIVE®

**Autres activités**

**CIRCUIT PONEY AVENTURE**  
Découvrez nos parcours de laborieux poney, tenus par les parents. Avec le concept EquiDrive®.

**LASER GAMES**  
Intégralement l'échec de LASER GAMES à poney (activité même aux débutants)

**Nous rejoindre**

**CHEVAL PASSION & AVENTURES**

**Centre Equestre de Nans les Pins**  
Carraire Dehieux Sud - 83860 Nans les Pins  
06 76 12 22 25 - [www.equinans.com](http://www.equinans.com)

**Centre Equestre de Nans les Pins**  
Au cœur de la Provence, rejoignez les chevaux et poneys du Centre équestre de Nans les Pins.

**At the heart of Provence, join the center's horses and ponies.**

**Wir sprechen Deutsch**

**Active Wi-Fi**



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

# Les photos du jour



Les Sources de l'Huveaune depuis Nans les Pins

Debout la dedans !!



il est l'heure

Allez on se  
réveille les  
neurones ..!!

Et on y go ! Bonne journée !!



Etes vous un champion ou une championne de Virelangue ????

Oui si vous réussissez à prononcer très vite et sans faute  
un mot ou groupe de mots difficiles

Exemple : Si six scies scient six cyprès, six cent scies scient six cent cyprès.  
Avez-vous déjà vu un ver allant vers un verre en verre vert à l'envers



Carole





# La recette du jour:



Réunir quelques personnes d'âges et de sexes différents, de préférence à la retraite.

Leur faire découvrir les sentiers de Provence et d'ailleurs.

Ne pas oublier de leur offrir le café vers 10h.

Leur proposer du vin rosé à discrétion ainsi que du chocolat, noir de préférence.

Vous pouvez également en cas de mauvais temps leur proposer du vin chaud, du Limoncello, ils ne seront pas contre.

Bien mélanger (monter, descendre, marcher, traverser des ruisseaux etc....)

Et vous verrez tout de suite un groupe se former.

Tout naturellement ils se soutiendront dans les moments difficiles ou en cas de défaillance.

Les conversations iront bon train et la bonne humeur sera au rendez-vous à chaque sortie.

Attention ils risquent de devenir mélancoliques si d'aventure aucun bistrot ne se trouve sur le chemin du retour, mais rassurez-vous cela ne durera pas.

Vous obtiendrez ainsi le groupe de Rando Provence



# La pensée du jour!



*Ça , c'est bien vrai !*

*La vie en rose, c'est à partir de la cinquantaine :  
« cir'Rose, ostéopo'Rose, arth'Rose, név'Rose,  
artériosclé'Rose, fib'Rose, » etc...*

*Allez les vieux, ça s'ar'Rose !*