

Rando Provence  
A la découverte des sentiers  
du Jeudi





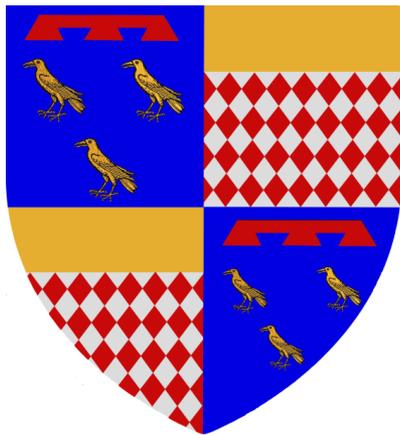
Edito n° 9

Randonnée

du Jeudi 4 avril 2024



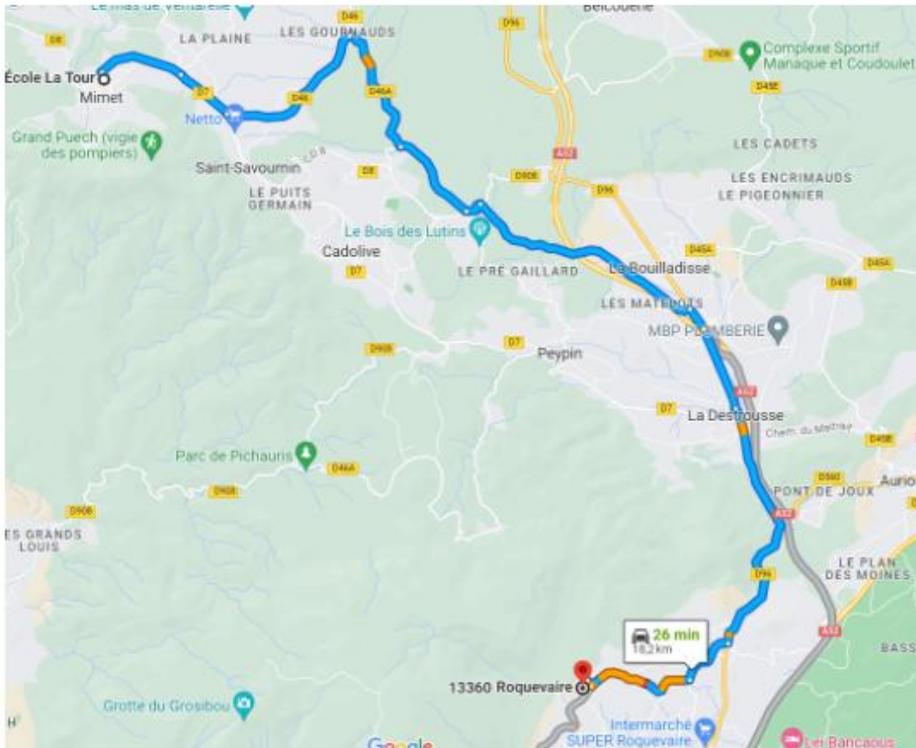
\_Le Mont des Marseillais par Lascours



# Descriptif

Départ 9h00 parking de la Tour

Départ de la rando 9h45



 **Activité :** Randonnée Pédestre

 **Distance :** 10,52 km

 **Durée moyenne :** 4h 30 ?

 **Difficulté :** Moyenne

 **Retour point de départ :** Oui

 **Dénivelé positif :** + 523 m

 **Dénivelé négatif :** - 516 m

 **Point haut :** 640 m

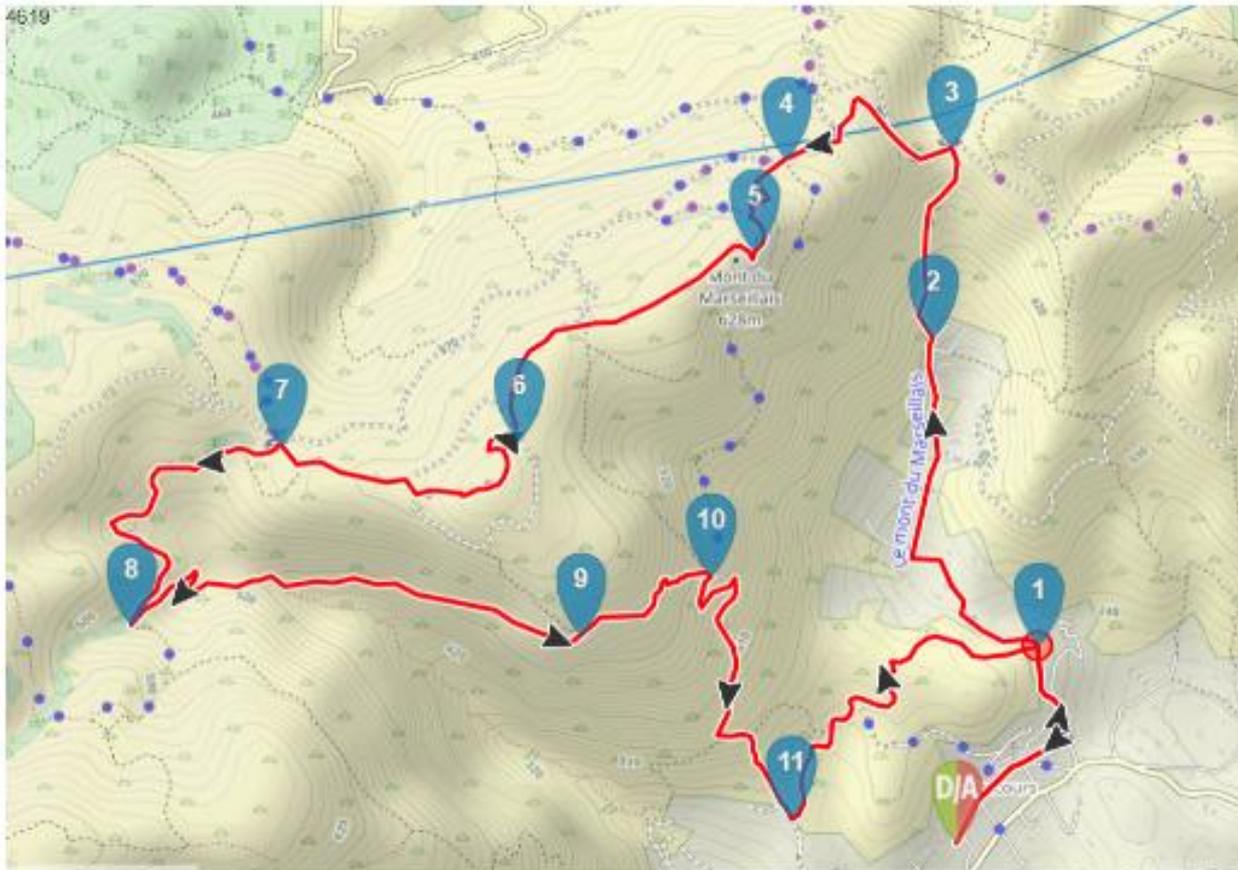
 **Point bas :** 239 m

 **Commune :** [Roquevaire](#) (13360)

 **Départ/Arrivée :** N 43.344991° / E 5.58109°

# Descriptif suite

Nous vous proposons pour cette semaine ,  
une rando qui avait été annulée en novembre de l'année dernière ,suite aux mauvaises  
conditions météo.



Par contre aujourd'hui crème  
solaire  
et casquettes seront de mise



# Les personnes présentes à la randonnée

Carole Mangin  
Joëlle Giraud  
Agnès Barbot  
Vincent Caruso  
Alain Pierron  
Jackie Gil  
Hocine Bentayeb  
Gérard Seiries  
Jocelyne Barra

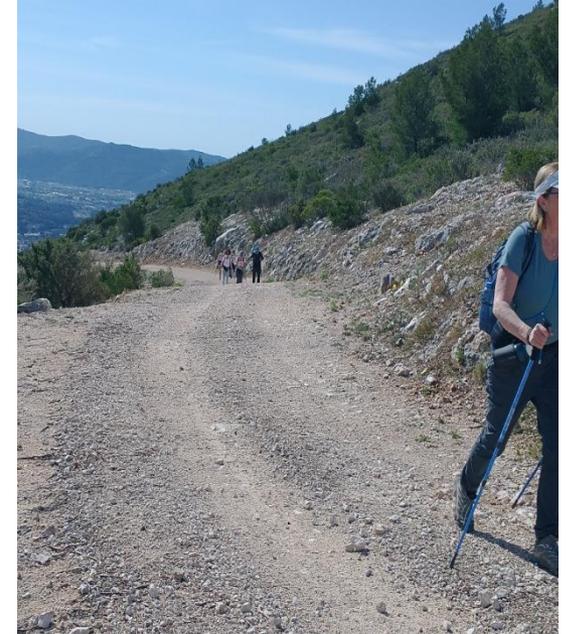


# Et c'est parti pour une belle journée



Belle petite grimpette!!! Mais très agréable

Agnès attends nous un peu !!!!



Une Femme  
FAIT DU SHOPPING  
Une Déesse  
FAIT DE  
La Rando

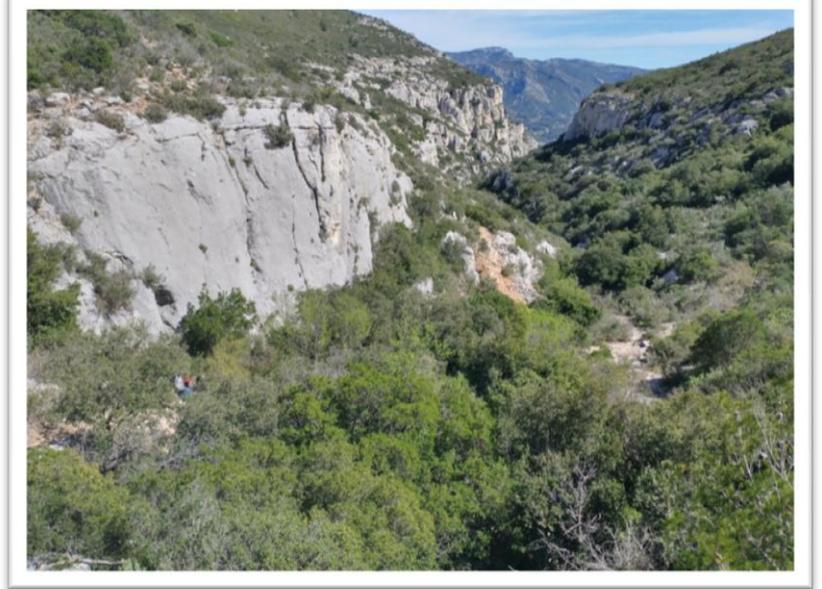
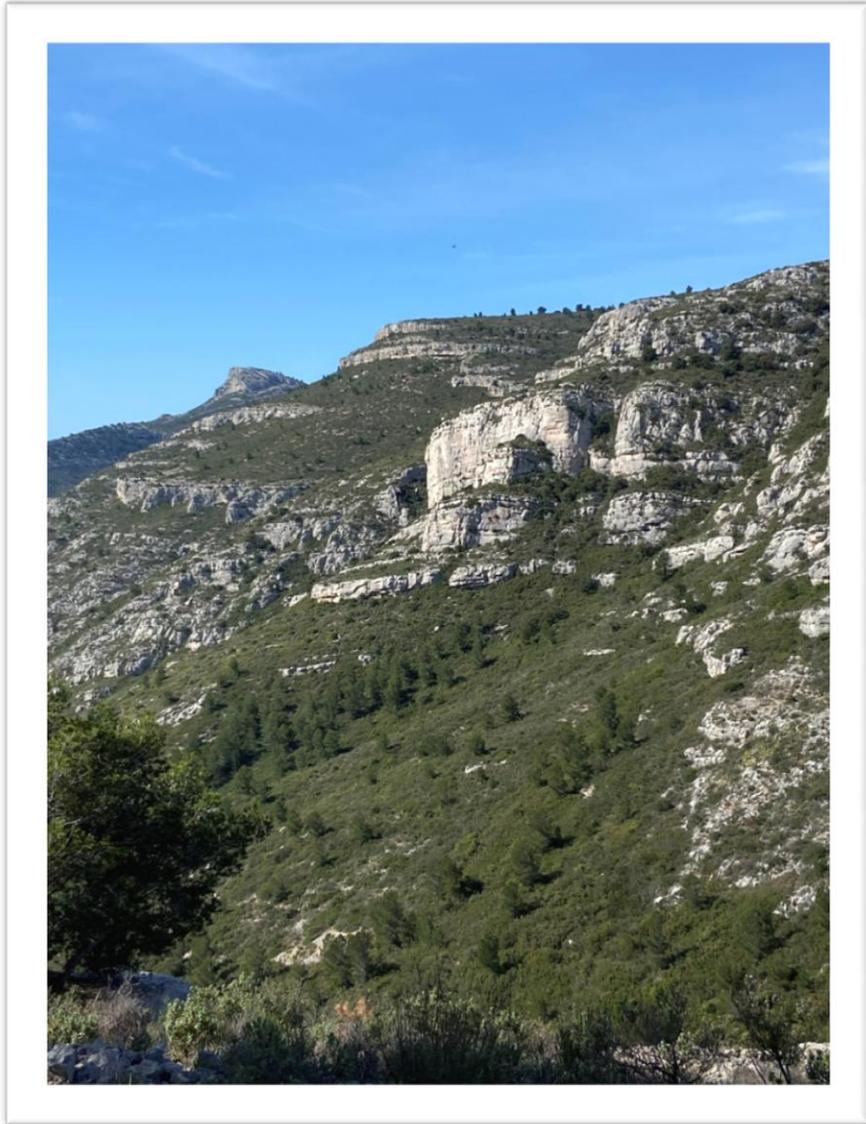


# Les photos du jour



Le Mont des Marseillais par Lascours

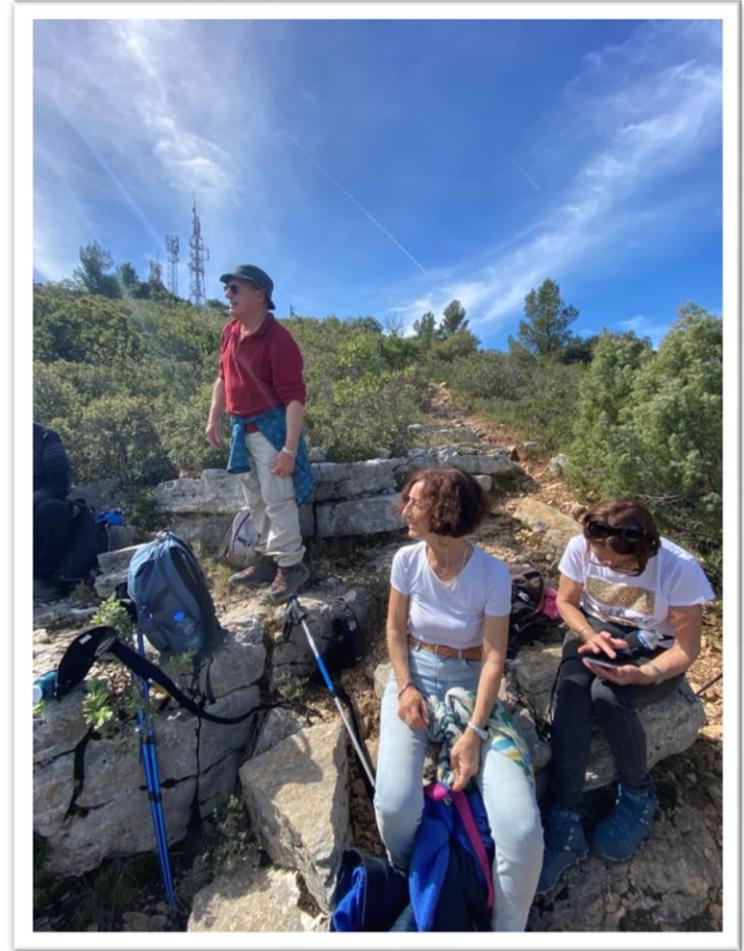
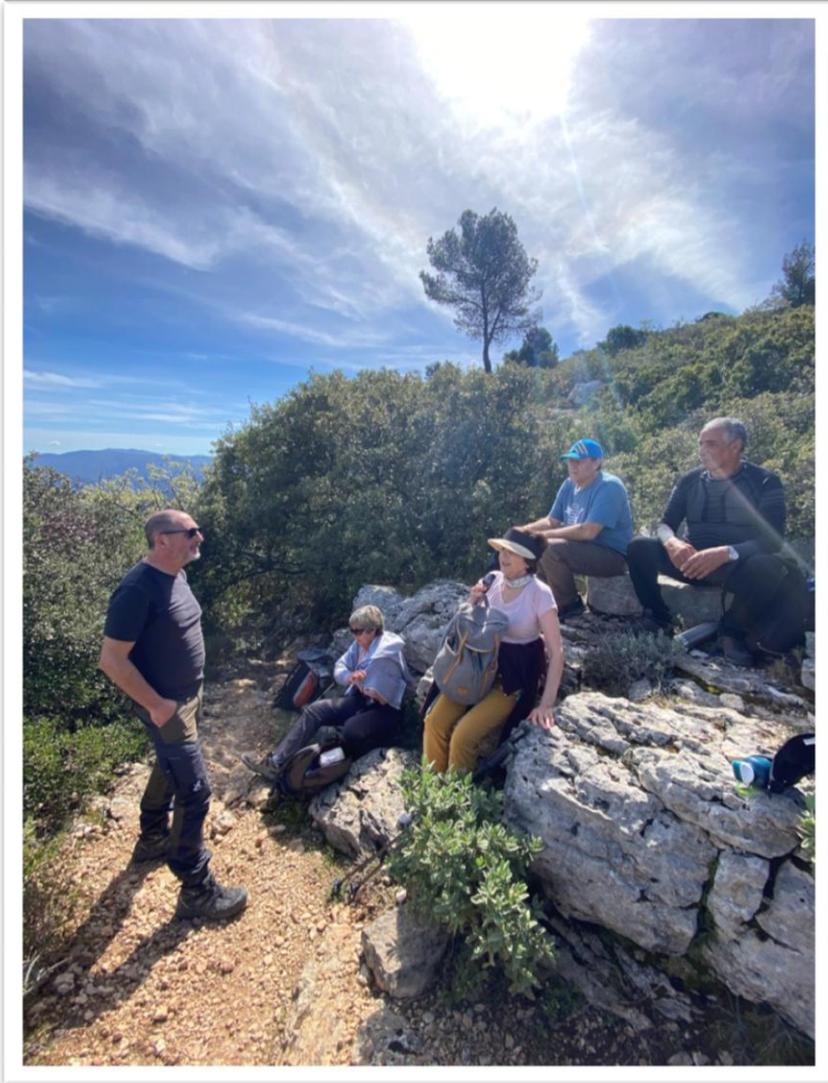
# Les photos du jour



# Les photos du jour



Ce n'est pas dans nos habitudes  
mais le coin est vraiment trop sympa, alors à l'unanimité nous posons  
nos sacs à dos pour déjeuner, il est tout juste midi!!!!



# Les photos du jour



*Gérard a tout prévu, le rosé est au frais dans le thermos, ni vu ni connu, je t'embrouille!!!!*



Le Mont des Marseillais par Lascours

# Les photos du jour



Domage Joëlle pas de coin pour ta sieste!!!  
Tant pis il reste encore une belle distance à parcourir  
Aller go!!!!



# Les photos du jour



Les antennes



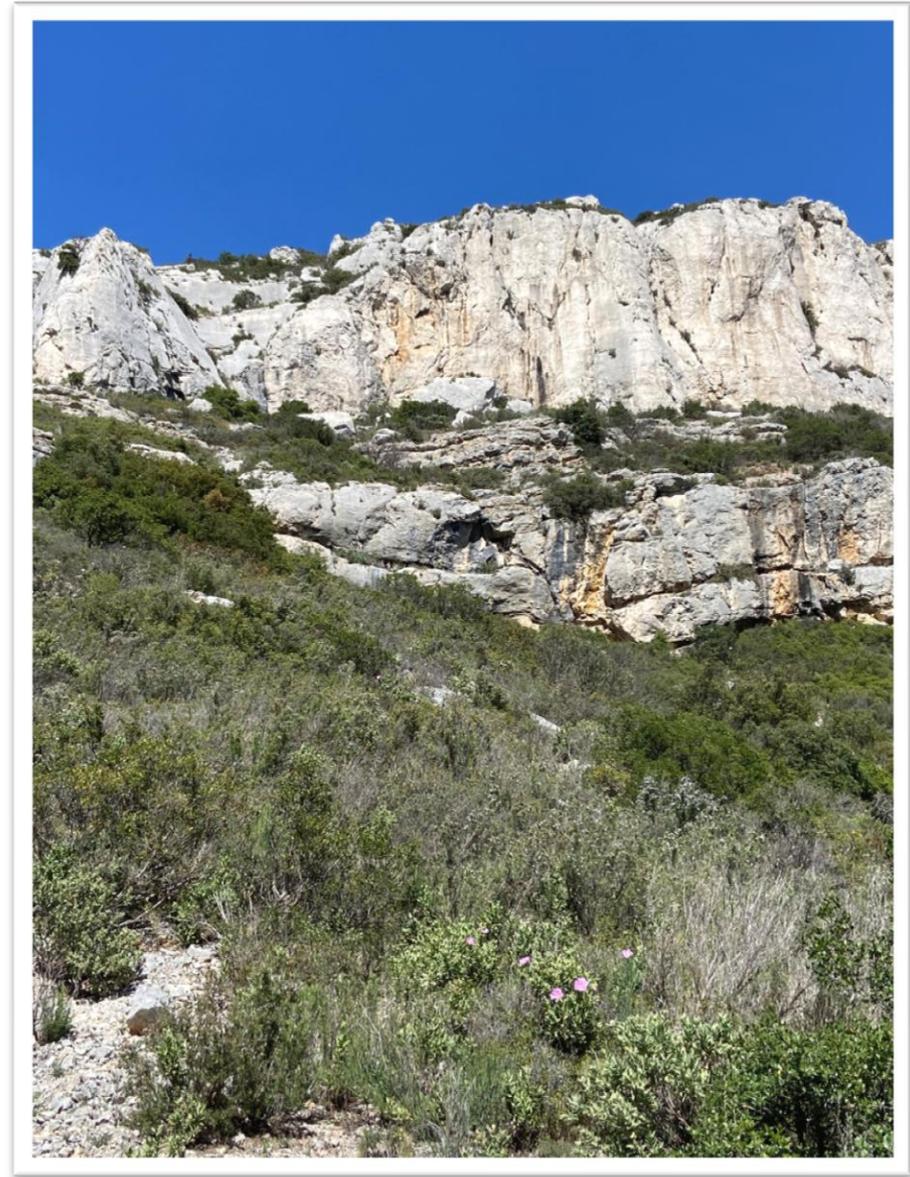
Petite frayeur, Jackie fait des siennes



Tout va bien qui finit, bien juste une baisse de tonus  
Nous pouvons repartir, merci à tous pour votre sollicitude



# Les photos du jour



# Les photos du jour

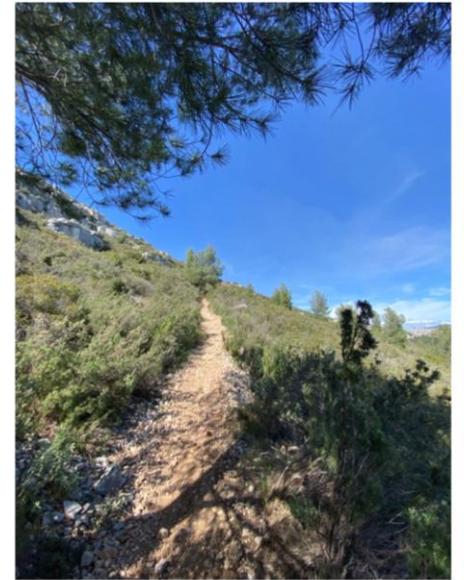


Je ne savais pas qu'on pouvait venir en voiture !!!!



# Les photos du jour

On attaque la descente!!! Vive les bâtons



# Les photos du jour



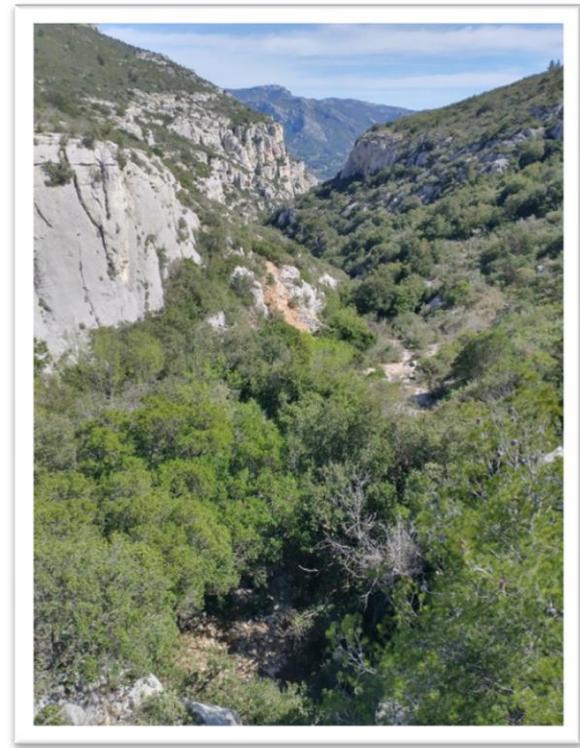
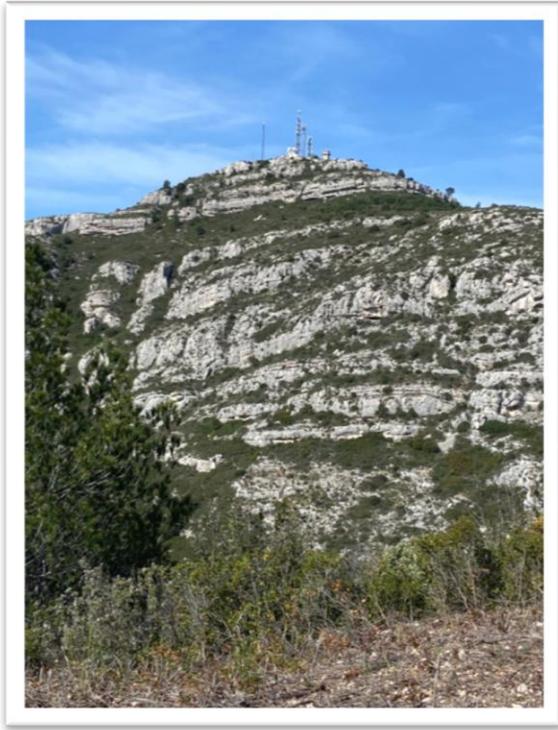
Un peu de repos bien mérité pour admirer le paysage



# Petite séance de stretching



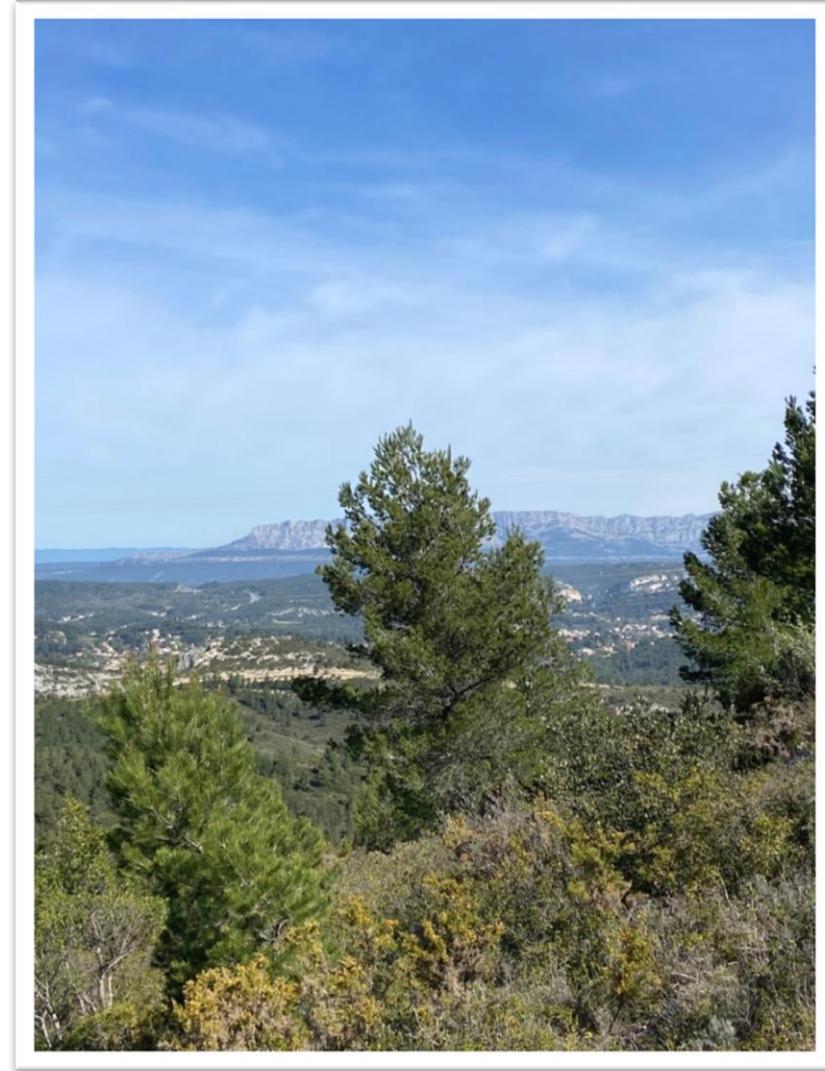
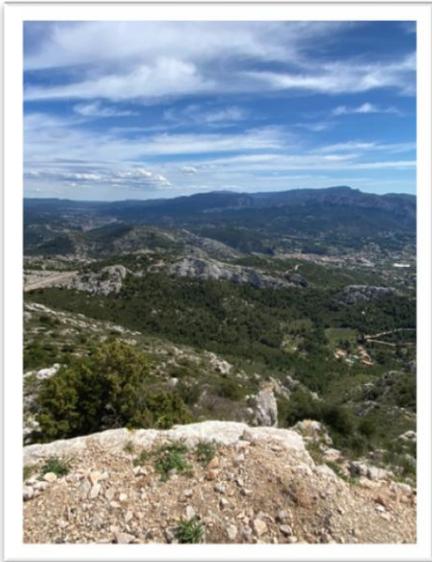
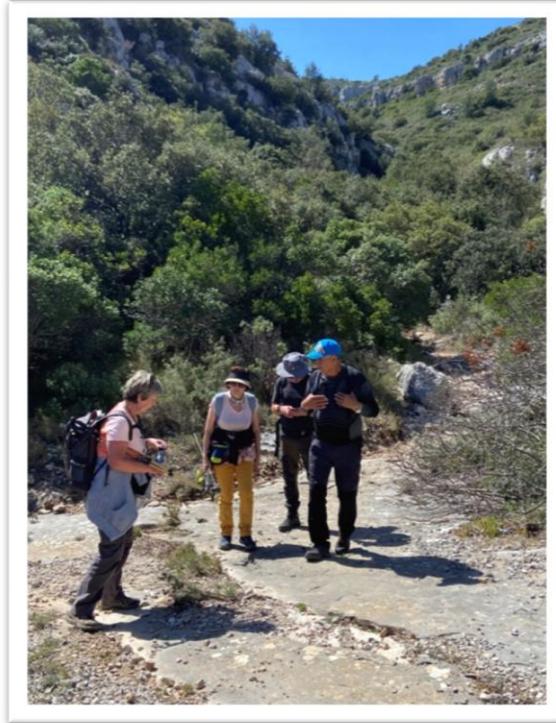
# Les photos du jour



Le Mont des Marseillais par Lascours

# Les photos du jour

Sur le retour

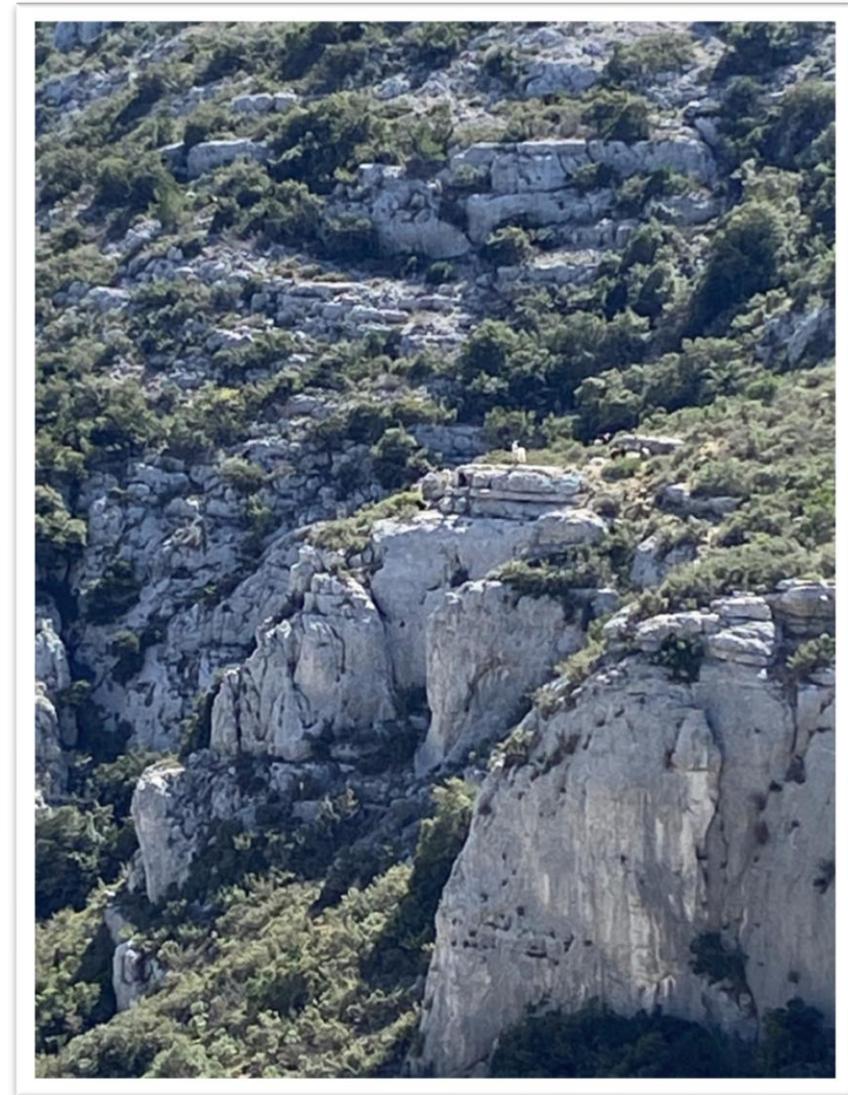


# Les photos du jour



Quel plaisir de voir les chèvres au loin  
ainsi que cette végétation,  
un régal pour les yeux.

Pendant un instant nous avons retrouvé nos  
yeux d'enfant





*Me* NOTE DE SERVICE: *Me*  
Le problème  
AVEC LA  
**RETRAITE,**  
C'EST QU'ON À  
PLUS UN JOUR  
de  
**LIBRE !** 😊



# Le Mont des Marseillais,

Le simple fait de lire le descriptif nous a un peu affolés

et puis chemin faisant nos craintes se sont envolées

À chaque pas, un paysage superbe à contempler,  
une végétation odorante et splendide

Les conversations, les récits des uns, des autres sur leur voyage  
respectif

nous font oublier la fatigue

et nous voilà prêts pour notre prochaine randonnée

AMITIES