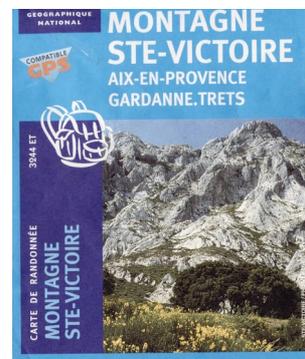




AMITIE NATURE FONTAINE vous propose un séjour en étoile dans le Massif de la Sainte Victoire et une incursion dans la Sainte Baume au WE de l'Ascension du 21 mai au 25 mai 2020



J1 Jeudi 21 mai 2020 :

Départ de Fontaine le matin à 7h direction Sisteron.

Arrêt à Sisteron pour faire le Rocher de la Baume par le Trou de l'Argent

Trajet Fontaine/Sisteron : 140 km, 2h à 2h 20 de trajet si avec ou sans autoroute

Rocher de la Baume : 700 m+, 2h 30 montée, 1h 30 descente

Difficulté : sentiers classiques jusqu'à la grotte : obscurité ; boyau étroit (70 m). Vire aérienne à la sortie et quelques passages équipés de câbles.

Matériel : frontale

Puis transfert dans l'après-midi au camping de Puyloubier Le Cézanne **

93 km par l'autoroute 1h 15

J2 Vendredi 22 mai 2020 : Massif de la Sainte Victoire

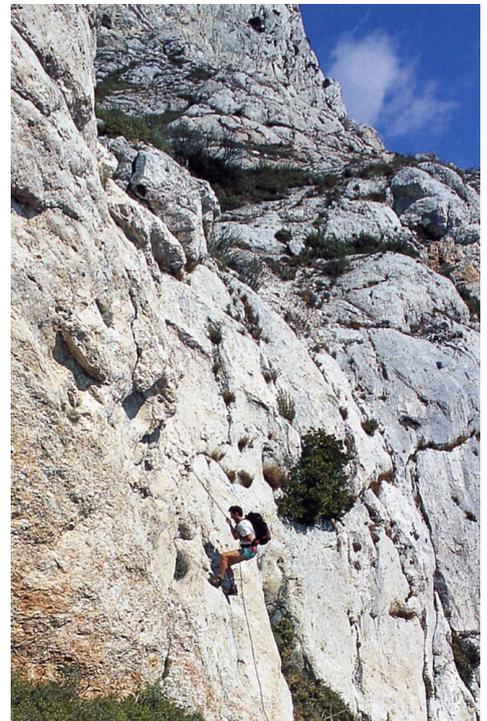
La Croix de Provence (946 m) en circuit au départ du parking du Plan de l'Anchois.

651 m+, montée 2h, descente 2h 15

Difficulté : sentiers aériens, interrompus par de nombreux ressauts rocheux. A la montée, l'escalade de la paroi verticale du pas de la Savonnette demande un effort soutenu (chaîne en place). La descente par le Garagai comporte aussi plusieurs passages d'escalade. Sens de l'orientation demandé.

Matériel commun : corde de 30 m (8 mm) avec anneau de sangle et mousquetons

Carte 3244 ET



J3 Samedi 23 mai 2020 : Massif de la Sainte Victoire

Le Pic des Mouches par l'ermitage de Saint-Ser (1011 m)

608 m+, montée 2h 30, descente 1h '45 (tracé vert), 2h 15 (tracé brun)

Difficulté : sentiers escarpés interrompus par des ressauts rocheux. Recherche d'itinéraire dans le sentier de descente.

Carte 3244 ET

J4 Dimanche 24 mai 2020 : Incursion dans le massif de la Sainte Baume

Transfert au parking du carrefour des Trois Chênes à 35 km (50')

Les Corniches Marcel Estruch (1000 m) en 5h 15

Approche 1h 30, traversée des 4 km de Corniches 3h, retour 45'

Difficulté : aucune jusqu'au croisement de la voie Gombault (2,3 km), plus technique ensuite. Quelques pas délicats (traversée ou courts ressauts) pratiquement tous équipés d'une chaîne.

Matériel commun : longue sangle avec mousqueton pour faciliter une mouvement en désescalade.

Carte 3345 OT

Dernière nuitée au camping Le Cézanne à Puyloubier le dimanche soir



Le Prieuré sous la Croix de Provence

Lundi 25 mai 2020 : retour sur Fontaine avec au passage une petite rando Les Pénitents des Mées sur le passage

Boucle de 1h 30 à 2h (170 m+) Possibilité d'un circuit de 3h (voir visorando)

Difficulté : sentiers aériens, non tracés au dessus de la Chapelle et non balisés en 1ère partie. Sol de conglomérat, éviter de sortir de la trace (galets instables, pentes dangereuses)

Co-voiturage au départ de Fontaine avec 2 voitures de 4 (estimation déplacement : 40 euros environ par personne)

Hébergement au gîte rustique du camping Le Cézanne ** (60 euros par personne)

Gestion libre. Courses faites la veille du départ par les organisateurs pour les repas du soir et PD pris en commun. Prévoir chacun ses 5 pique-niques.

Cartes : 3244 ET Montagne-Ste-Victoire Aix-en-Provence Gardanne Trets
et 3345 OT Signes Tourves Massif de la Ste-Baume

Inscriptions auprès de Michèle : michele.lattard@gmail.com avant le 22 janvier 2020 avec un chèque d'arrhes de 60 euros à l'ordre d'Amitié Nature Fontaine

Séjour à effectif limité : 5 ou 8 personnes si une ou 2 voitures, séjour à priori réservé à des grimpeurs à l'aise sur des sentiers aériens et avec quelques passages d'escalade exposés (par précaution, prévoir son casque et son baudrier).

Une réunion avec les inscrits précisera ultérieurement qui prendra le matériel commun (corde, sangles ...)