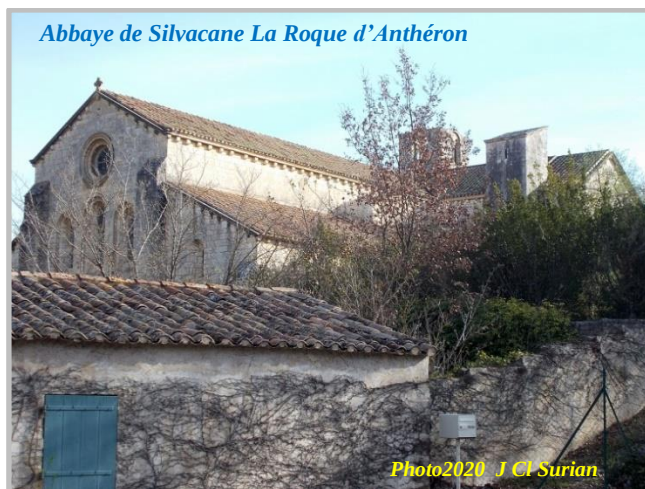




REGLEMENT

L'Association Istres Sports Cyclotourisme organise, contrôle et homologue la randonnée permanente dénommée: « **Crêtes et Côtes en Provence** »

Cette organisation est ouverte à tous les cyclotouristes Français ou Etrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette. Les participants non licenciés à la FFCT sont assurés au minimum en RC par l'organisateur. Ils doivent se déplacer dans le respect du code de la route, de la nature et de son environnement et se soumettre aux instructions des autorités officielles. Les mineurs devront être obligatoirement accompagnés par un parent, tuteur légal ou éducateur qualifié.

Le participant fera viser son carnet de route par tampon du commerce ou photo du vélo devant le panneau de la localité dans les 5 sites suivants : **Istres, Charleval, Le Puy-Sainte-Réparate, Saint- Cannat et Lançon-Provence, plus La Roque d'Anthéron** si Boucle en Option.

Le sens de rotation est laissé à l'initiative du participant et il n'y a aucune de limite de temps.

Le montant de l'inscription est fixé à :

- FFCT..... **4 euros**
- FFCT Groupe.....**3 euros/cyclo****
- Non Licencié..... **8 euros**

A régler par chèque bancaire à l'ordre de:

- Istres Sports Cyclotourisme

Un souvenir (médaille) facultatif pourra être acquis après homologation au prix de **5 euros**.

Après réception de l'inscription, le participant recevra l'itinéraire détaillé et renseigné sur les curiosités et les aspects pratiques (Hôtels, Restaurants, Campings, Vélocistes) ainsi qu'une documentation touristique.

Adresse du correspondant : Jean-Claude SURIAN

62, Avenue du Verger de Moïse - Les 4 vents -

13800 ISTRES

☎ : 06 52 69 61 13

Courriel: jcl.surian@gmail.com

**** Groupe à partir de 3 cyclos**



RANDONNEE PERMANENTE

Crêtes & Côtes en Provence

Randonnée Moyenne Montagne à travers :

- **Les Bouches du Rhône**

Label National n° 357 / 21

155 Km/165km

2 100 / 2 575 m de dénivelé

BCN/BPF : Salon-de-Provence (13)

Nombreuses côtes de moyenne difficulté

Le col Saint-Anne (425m) en Option



Randonnée Crêtes et Côtes en Provence

Cette Randonnée permanente de moyenne difficulté couvre une bonne partie nord-est du département des Bouches-du-Rhône à travers le massif des Roques, la chaîne des Côtes, la chaîne de la Trévaresse, et la chaîne d'Éguilles, formant un espace boisé exceptionnel. Elle vous fera découvrir les richesses de cette région touristique, au cœur de la Provence à travers une nature protégée où résonne durant l'été le tintamarre caractéristique de nos cigales.

Le massif des Roques dont l'altitude varie de 394 m à Vernègues à 83 m dans les plaines, est un massif aux reliefs variés, très accidenté avec de fortes pentes, des vallons encaissés et des plateaux intérieurs.

La chaîne des Côtes, forme un massif plus compact avec entablements calcaires et falaises, faisant face au Luberon par-delà la Durance. Ce massif culmine à 482 m et s'érige comme une chaîne étirée dans un sens globalement Est-Ouest, entre plaine de Durance et plaine de Lambesc. Il est caractérisé par un relief particulièrement accidenté, surtout en versant Nord, lui donnant une caractéristique quasi montagnarde. Elle est prolongée par les sous-massifs de Saint-Estève et de la Quille qui forment une succession de petites collines aux formes plus douces qui partent du bassin de Saint-Christophe pour mourir au pied de la Trévaresse. La chaîne de la Trévaresse, longue de 15 km entre Lambesc et Venelle, se place comme une barrière tabulaire orientée Est-Ouest, au Nord de la plaine aixoise. Elle culmine à 502 m au Sud, et est clairement séparé en un versant Nord et un versant Sud, tous deux aux pentes régulières. Situés dans la zone climatologique de la Provence littorale, ces massifs sont marqués par des températures moyennes annuelles assez douces (13°C) et des précipitations moyennes plutôt faibles (600 à 700 mm/an). Malheureusement, il y a un vent dominant, le mistral, certes dévié, mais toujours gênant... L'aspect très boisé de cet ensemble constitue un élément majeur du cadre de vie pour la plupart des villages ayant comme arrière-plan une vue sur ces collines très forestières, d'aspect sauvage. Vous aurez sûrement la possibilité d'apercevoir de magnifiques rapaces planés au-dessus de votre tête comme l'Aigle de Bonelli, le grand-duc d'Europe ou autre busard cendré qui ont su s'adapter aux milieux offerts. Vous emprunterez une majorité de routes à circulation modérée qui vous permettront d'apprécier et de profiter pleinement de cette randonnée.

Date de mise à jour : 29/09/2022



Cartes routières :

- IGN Top100 - 1/100 000 n° 171
- Michelin 1/200 000 n° 84

BCN/BPF sur le parcours :

- Salon-de-Provence (13)

CURIOSITES sur le parcours ou à proximité :

- Salon-de-Provence : Château et Musée de l'Empéri, La Fontaine Moussue, Maison de Nostradamus
- Cornillon-Confoux : Eglise romane XII^e, Panorama
- Lançon : Vestige château seigneurs des Baux
- Péligasse : Beffroi du XV^e, Fontaines
- Lambesc : Horloge à Jacquemard, Lavoires
- La Roque d'Anthéron : Abbaye de Silvacane
- Puy-Sainte-Réparate : L'église de l'Assomption Sainte-Marie, Le Château La Coste, La quille
- Rognes : L'église Notre Dame de l'Assomption, anciennes carrières, la chapelle Saint-Marcellin
- St Cannat : Musée du Village, Mairie...

Ce dépliant est téléchargeable sous le site Internet du club :
<http://www.istres-sports-cyclo.com>



BULLETIN D'INSCRIPTION

Crêtes et Côtes en Provence **Label national N° 357 / 21**

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Adresse :
.....
Tel: Portable:.....
E-mail:.....
Nom du Club:.....
N° FFCT du Club:.....
N° licence FFCT (le cas échéant) :.....

Je déclare avoir pris connaissance du règlement et l'accepter en son intégralité.

Je règle mon inscription par chèque bancaire à l'ordre d'Istres Sports Cyclotourisme :

- Engagement :€ (4 ou 8 €)
- Groupe (≥3 cyclos) :€ (3€/cyclo)
- Médaille facultative :€ (5 €)
- Total Engagement :€uros

**** Groupe à partir de 3 Cyclos**

Fait à Le

Signature :



Attention ! La sécurité du cyclo : En période de vacances scolaires, en début de matinée et fin de soirée, la circulation automobile est particulièrement dense sur certaines départementales empruntées : La prudence et vigilance sont indispensables pour la réalisation en toute sécurité de cette RP.