

### QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✔ Niveau **VERT** Randonnée facile
- ✔ Niveau **BLEU** Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✔ Niveau **ROUGE** Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✔ Niveau **NOIR** Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue

# RANDO PEDESTRE 2021



### La Provence

Quels que soient vos goûts et votre style, il existe mille et un sentiers en Provence qui vous emmèneront randonner et vous permettront d'apprécier la vaste collection des paysages naturels de la Provence. Crêtes altières, forêts et garrigue en constante évolution, collines parfumées, cours d'eau rafraîchissants, falaises maritimes... Espaces naturels sauvegardés, faune et flore protégés, charmants villages perchés et patrimoine culturel provençal, la palette est infinie avec ici en prime une lumière et un climat exceptionnel (300 jours de soleil par an).

**Autour du site de Carry le Rouet, ce sont des massifs collinéens, bien distincts les uns des autres qui font partie d'une entité appelé la Provence. Carry le Rouet a une position centrale :**

- ✔ La Côte Bleue (du cap Couronne à l'Estaque), se dessine en bordure de Méditerranée pour le plus grand plaisir des yeux, des criques aux calanques aisément accessibles, les chemins de calcaire en font un endroit privilégié pour découvrir la vie et les secrets de ce site
- ✔ l'Étang de Berre, (Forêt de St Blaise, le parc naturel de la Poudrière Royale, la petite Camargue, les bories, l'aqueduc de Roquefavour ...), autour de ce vaste étang d'eau saumâtre appelé la « grande mar » une grande variété de milieux naturels rend le secteur de Berre porteur d'une richesse biologique et humaine remarquable, à protéger et à découvrir.
- ✔ Massif de l'Étoile (Pilon du Roy, Grand Puech et Baou Traouqua) village perché et forêt préservée, rocher atypique de provence... un lieu à découvrir absolument.
- ✔ Massif de Garlaban (les studios de Marcel Pagnol), histoire d'un citadin à la découverte d'une vie collinéenne, parsemé de garrigue, de baume (grottes)... de noms originaux.
- ✔ Montagne Sainte Victoire (la Croix de Provence, les oeufs de dinosaures, Cézanne), une montagne de calcaire au milieu de nulle part, point de repère provençal, de multiple espaces naturels protéger, des paysages Cézaniens.
- ✔ Et puis aussi le massif des Calanques (entre Marseille et Cassis), le massif de la Sainte Baume (tout près d'Aubagne) et le massif des Alpilles (les Baux de Provence).



## NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNEE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

### La Côte Bleue : les Calanques

✔ Niveau VERT à ❌ Niveau ROUGE

Plusieurs itinéraires au profil tout en montées et en descentes vers l'est, le Sentier des Douaniers traverse les Calanques aux noms charmants des eaux salées, les Figuières, la Redonne, la Madrague... à l'ombre des pins. Vers l'ouest le relief moins prononcé, entre village et maisons individuelle les calanques sont plus ouvertes. Les panoramas sur la baie de Marseille sont somptueux. C'est un AR.

- ✔ Itinéraire 5 à 7 km
- ✔ Dénivelé 200 à 400 m
- ✔ Départ de l'établissement

### La Côte Bleue : Une petite station balnéaire

✔ Niveau VERT à ❌ Niveau BLEU

Depuis la gare de Sausset les Pins, passage par le port, montée vers le Château et l'ancien barrage (réservoir d'eau pour la bâtisse). Ce circuit traverse la garrigue, la roselière et le vallon, rejoint l'ancien habitat Gallo-Romain des Tamaris. Retour par le sentier côtier jusqu'à Sausset. Sur le chemin de retour, de nombreux fossiles témoignent du passé

- ✔ Itinéraire 5 à 8 km
- ✔ Dénivelé 200 à 300 m
- ✔ Trajet depuis l'établissement 10 km a/r

### La Côte Bleue : Le Fort de Niolon

❌ Niveau BLEU à ✔ Niveau ROUGE

Un magnifique circuit entre garrigue et mer méditerranéenne. Le fort de Niolon, situé à 190 m au-dessus de la baie de Marseille, fait partie d'un ensemble de batteries militaires françaises construites à la fin des années 1880. Aujourd'hui, malgré l'emprunte des années, ce site a su garder son éclat et sa splendeur au grand plaisir de randonneurs. Sentier rocaillieux.

- ✔ Itinéraire 5 km
- ✔ Dénivelé 200 m
- ✔ Trajet depuis le l'établissement 20 km a/r

### L'Étang de Berre : la Forêt de Castillon

✔ Niveau VERT à ❌ Niveau BLEU

Non loin de Saint Mitre les Remparts se dresse un plateau sédimentaire entouré d'étangs et d'anciens salins. De nombreux vestiges (maison troglodytiques, chapelles, remparts, nécropole) témoignent de l'activité humaine qui régnait il y a 2<sup>ème</sup> siècle av JC. Ces étangs sont aussi une halte pour les oiseaux migrateurs ou sédentaires.

- ✔ Itinéraire 5 à 8 km
- ✔ Dénivelé 100 à 250 m
- ✔ Trajet depuis l'établissement 50 km a/r

### L'Étang de Berre : la Petite Camargue

✔ Niveau VERT à ❌ Niveau BLEU

Petite soeur des Bouches du Rhône, le delta de la Touloubre nous dévoile un biotope identique avec ses plantes halophiles (salicornes, saladelles ...) et avifaune typique des milieux ouverts (gravelots, flamands, canards, échassiers ...). Accès au pont Flavien, antique de la période romaine reliant Marseille à Arles.

- ✔ Itinéraire 5 à 7 km
- ✔ Dénivelé 50 à 200 m.
- ✔ Trajet depuis l'établissement 100 km a/r

### La Chaîne de l'Étoile : le Baou Trauqua

❌ Niveau BLEU à ✔ Niveau ROUGE

Départ du village le plus haut du département : Mimet. Très bel itinéraire dans une forêt préservée des flammes, découverte d'un oppidum (ville fortifiée celto ligures) et somptueux panoramas entre mer et collines.

- ✔ Itinéraire 5 à 8 km
- ✔ Dénivelé 200 à 400 m
- ✔ Trajet depuis l'établissement 70 km a/r



### Le Massif du Garlaban : village de la Treille

▼ Niveau BLEU à ▼ Niveau ROUGE

Pour la famille Pagnol les grandes vacances se passaient à la Treille, hameau de campagne non loin de Marseille, face sud du massif. Ce circuit varié vous permettra de découvrir un lieu typique aux noms charmants (Passe-temps, Tête Rouge, le Taomé ... ) et aux points de vues remarquables sur la cité phocéenne.

- ✓ Itinéraire 5 à 7 km,
- ✓ Dénivelé 200 à 400 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 90 km a/r

### La Montagne Sainte Victoire : Prairies de Roque Haute

✓ Niveau VERT à ▼ Niveau BLEU

Très beau circuit qui offre de nombreux panoramas exceptionnels de la Montagne. De la réserve géologique en passant par l'ancienne carrière de marbre, à travers les prairies et les plateaux, les paysages de Cézanne font partie de ce Site Classé Grand Site de France.

- ✓ Itinéraire 5 à 8 km
- ✓ Dénivelé 150 à 300 m.
- ✓ Trajet depuis l'établissement 90 km a/r

### Côte Bleue: Les collines du Rove et sa célèbre chèvre

✓ Niveau VERT

Magnifique randonnée dans les collines du Rove. L'élevage des chèvres du Rove est l'un des derniers exemples de sylvopastoralisme en 'basse' Provence, par lequel on pratique un pâturage extensif afin de favoriser l'équilibre du milieu naturel. Passionné et engagé, André Gouran, a convaincu le maire du Rove de maintenir son activité sur la commune, une superbe zone protégée aux portes de Marseille. Le troupeau de près de 400 têtes participe en effet activement à la protection contre le feu dans un environnement aride, sec et balayé régulièrement par le mistral.

- ✓ Itinéraire 6 km
- ✓ Dénivelé 350 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 10 km a/r

### Massif des Calanques : depuis Cassis

✓ Niveau VERT à ▼ Niveau BLEU

Niché dans la baie entre les falaises du Cap Canaille (falaise maritime les plus hautes d'Europe) et les Calanques, ce circuit traverse le village de Cassis et son vieux port, chemine au bord de l'eau en passant par les très belles calanques de Port Miou et Port Pin. Découverte nature dans le dernier né des parcs nationaux. Un AR.

- ✓ Itinéraire 5 à 6 km
- ✓ Dénivelé 150 à 300 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 120 km a/r

### Massif des Calanques : depuis Luminy à Marseille

✓ Niveau VERT à ▼ Niveau BLEU

À deux pas du centre-ville de Marseille, un milieu naturel respecté et protégé depuis longtemps par les citadins, ce circuit varié vous permettra de découvrir l'un des plus beaux points de vue sur le massif, en contre bas les Calanques de Sugiton et Morgiou.

- ✓ Itinéraire 5 à 7 km
- ✓ Dénivelé 200 à 350 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 80 km a/r

### Massif des Alpilles : depuis les Baux de Provence

✓ Niveau VERT à ▼ Niveau BLEU

Très bel itinéraire sur les hauteurs pour avoir une vue d'ensemble sur ce village niché sur un plateau rocheux délimité par les falaises (bau en provençal). Les champs d'oliviers révèle le charme de cette région, aux villages bien conservés tout autour de ce massif collinéen, refuge des oiseaux migrateurs.

- ✓ Itinéraire 5 à 7 km
- ✓ Dénivelé 200 à 300 m.
- ✓ Trajet depuis l'établissement 150 km a/r



## NOS RANDONNÉES A LA JOURNEE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

### La Côte Bleue

#### 📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau ROUGE

Depuis le centre, l'itinéraire traverse les collines et belvédères de la Violette et du Charbonnier pour retrouver le bord de mer par la belle calanque de l'Erevine. Retour par le bord de mer sur le sentier des Douaniers et les différents ports de pêches jusqu'au centre.

- ✓ Itinéraire 11 à 15 km
- ✓ Dénivelé 500 à 700 m
- ✓ Départ de l'établissement

### La Côte Bleue : La grande traversée des Calanques

#### 📍 Niveau NOIR

Au départ du Tunnel du Rove, près de l'Estaque, par un sentier qui serpente dans la garrigue, vous traverserez des calanques sauvages où habitées (influence de la cité phocéenne), avec de magnifiques panoramas sur la rade de Marseille et ses îles. Mais aussi, les vestiges des forts napoléoniens, les différents ouvrages de la voie ferroviaire, une grotte du néolithique... Cet itinéraire comporte quelques passages en corniche. Arrivée à l'établissement.

- ✓ Itinéraire 14 km
- ✓ Dénivelé 800 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 30 km a/r

### La Côte Bleue : de Sausset les Pins à Carro

#### 📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau ROUGE

Par le sentier des Douaniers entre Sausset les Pins et Carro nous traverserons des petits ports de pêches et des criques préservées, où le temps ne semble pas avoir de prise sur ces lieux (port des Tamaris). Nous visiterons les vestiges d'habitations Gallo-romains, le phare et le sémaphore de cap Couronne, les carrières Grecques avec la pierre rose de la Couronne (site archéologique antique). Retour à Sausset avec le train depuis la Couronne. (Supplément)

- ✓ Itinéraire 12 à 15 km
- ✓ Dénivelé 300 à 450 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 10 km a/r

### La Côte Bleue : de Niolon au centre Miléade

#### 📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau ROUGE

Idem sur la grande traversée des calanques mais au départ de la Calanque de Niolon, un concentré des calanques « sauvages » entre vestiges Napoléonien et ouvrages ferroviaires centenaire. Une très belle randonnée rythmée au klaxon des petits trains qui passent. Itinéraire qui comporte quelques passages en corniche. Attention au vertige !

- ✓ Itinéraire 9 à 11 km
- ✓ Dénivelé 500 à 700 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 18 km a/r





### L'Étang de Berre : sur les rives de l'étang

✔ Niveau BLEU à ✔ Niveau ROUGE

Entre Martigues et Istres, se cachent les hauteurs de Saint Mitre les Remparts. Cet itinéraire vous fera découvrir l'Étang de Berre, le plus grand plan d'eau salée d'Europe. Sol tapissé de coquillages blancs, tamaris renversé ... on se croirait sur une rive tropicale. Nous serons sûrement accueillis par un banc de muges, la tête hors de l'eau, faisant parti du comité d'accueil. En longeant ses plages ou en les surplombants, nous aurons ainsi une vue magnifique sur cet immense plan d'eau, la Montagne Ste Victoire, le Mt Ventoux... Collines ombragées, quiétude exemplaire, paysages oubliés, sont de bonnes raisons de découvrir la balade de l'Étang...

- ✔ Itinéraire 14 km
- ✔ Dénivelé 400 m
- ✔ Trajet depuis l'établissement 50 km a/r

### L'Étang de Berre : la Forêt de Castillon

✔ Niveau BLEU à ✔ Niveau ROUGE

Près de Saint Mitre les Remparts, ce circuit nous conduit dans la forêt domaniale de Castillon à la découverte des étangs de Lavalduc, de Citis, d'Engrenier et de Pourra. Site parfait pour des rencontres ornithologiques. Sans oublier le site archéologique de St Blaise occupé depuis plus de 2000 ans av. J.-C. jusqu'au XIVe siècle. (Celtes ligures, grecs, étrusques, romains, Cimbres, Teutons, etc.). On connaît particulièrement le rôle essentiel du site dans l'exploitation et le commerce du sel autour de l'Étang de Berre durant l'Antiquité, vers tout le bassin méditerranéen. Il est possible de visiter gratuitement le site archéologique.

- ✔ Itinéraire 11 à 13 km
- ✔ Dénivelé 250 à 350 m
- ✔ Trajet depuis l'établissement 50 km a/r

### Cornillon-Confoux sur les traces des vieilles pierres

✔ Niveau BLEU

Depuis le village, le panorama est exceptionnel sur toute cette région, du Mont Ventoux à l'étang de Berre, de la plaine du pays Salonais vers la Crau. Dans les collines, restanques, bories et murs à abeilles attestent également du riche passé du village. Cette balade, placée sous le signe de la pierre sèche, vous fera découvrir les témoignages de cette civilisation agro-pastorale à la fois si lointaine et si proche dans le temps...

- ✔ Itinéraire 11 km
- ✔ Dénivelé 150 m
- ✔ Trajet depuis l'établissement 100 km a/r

### La Chaîne de l'Étoile : le Baou Trauqua

✔ Niveau BLEU à ✔ Niveau NOIR

Départ du village le plus haut du département : Mimet. Très bel itinéraire dans une forêt préservée des flammes, découverte d'un oppidum (ville fortifiée celto ligures) et somptueux panoramas provençaux (entre mer et collines).

- ✔ Itinéraire 12 à 16 km
- ✔ Dénivelé 400 à 700 m.
- ✔ Trajet depuis l'établissement 70 km a/r

### Le Massif du Garlaban : Le Village de la Treille

✔ Niveau BLEU à ✔ Niveau NOIR

Pour la famille Pagnol les grandes vacances se passaient à la Treille, hameau de campagne non loin de Marseille, face sud du massif. Ce circuit varié vous permettra de découvrir un lieu typique aux noms charmants (Passe-temps, Tête Rouge, le Taomé, grotte du Grosibou) et aux points de vues remarquables sur la cité phocéenne.

- ✔ Itinéraire 11 à 17 km
- ✔ Dénivelé 400 à 800 m.
- ✔ Trajet depuis l'établissement 90 km a/r



### La Montagne Sainte Victoire : l'eau en Pays d'Aix

📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau ROUGE

Depuis le Tholonet, près d'Aix en Provence, le parcours traverse les paysages cézanniens au pied de la montagne. Histoire de comprendre un peu mieux ce massif depuis les Romains à aujourd'hui sur les ouvrages techniques pour canaliser l'eau et une partie géologique sur les oeufs de dinosaures et la carrière de « marbre ».

- ✓ Itinéraire 12 à 15 km
- ✓ Dénivelé 300 à 500 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 80 km a/r

### La Montagne Ste Victoire : la Croix de Provence

📍 Niveau ROUGE à 📍 Niveau NOIR

Une journée montagnarde pour un 360° exceptionnel sur la Provence situé à 946m d'altitude. Non loin de St Anthonin sur Bayon, l'itinéraire s'élève dans la montagne sur passages techniques et sentiers caillouteux. Le refuge Cézanne et le prieuré jalonnent cette ascension. De nombreux points de vue dans un décor de végétation en pleine évolution.

- ✓ Itinéraire 11 à 15 km
- ✓ Dénivelé 600 à 900 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 90 km a/r

### Massif des Calanques : depuis Cassis

📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau NOIR

Depuis le Vieux Port en passant par les calanques de Port Miou et Port Pin pour atteindre les belvédères de la splendide calanque d'En Vau !! Points sublimes sur l'archipel de Riou par la Brèche de Castelviel ou le Cap Canaille falaise maritime la plus haute d'Europe. Sentier côtier très caillouteux retour par des pistes forestières. Dernier né des parcs nationaux français.

- ✓ Itinéraire 11 à 15 km
- ✓ Dénivelé 400 à 700 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 120 km a/r

### Massif des Calanques : depuis Luminy (Marseille)

📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau NOIR

Départ du Centre Universitaire de Luminy. Idem que la demi-journée mais en allant chercher les belvédères de la Calanque de Sormiou, le parcours traverse les Calanques de Morgiou est ses cabanons et Sugiton façon sauvage. Quelques passage techniques, sentier très caillouteux au bord de l'eau.

- ✓ Itinéraire 11 à 16 km
- ✓ Dénivelé 400 à 800 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 80 km a/r

### Massif de la Sainte Baume : les contreforts nord

📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau NOIR

Massif calcaire surnommé « le château d'eau de Provence » par ses quantités de résurgence et la qualité de l'eau. Découverte chaotique, entre ravin et plateau ou culture de la glace naturelle, chaux et charbon. Visite d'une grotte afin de s'immerger dans la randonnée.

- ✓ Itinéraire 11 à 16 km
- ✓ Dénivelé 400 à 800 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 120 km a/r

### Massif des Alpilles : des Baux à St Rémy de Provence

📍 Niveau BLEU à 📍 Niveau ROUGE

Très bel itinéraire sur les hauteurs pour avoir une vue d'ensemble sur les villages au pied du massif. Les champs d'oliviers relève le charme de cette région, aux villages bien conservés tout autour de ce massif collinéen, avec ses châteaux ou maisons troglodytiques. C'est aussi un refuge pour les oiseaux migrateurs.

- ✓ Itinéraire 10 à 15 km
- ✓ Dénivelé 250 à 500 m
- ✓ Trajet depuis l'établissement 150 km a/r



## INFOS GÉNÉRALES CONCERNANT L'ACCÈS AUX MASSIFS

Dans les Bouches-du-Rhône l'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral et/ou par arrêté municipal, pour la préservation des sites sensibles. Les possibilités d'accéder au site sont déterminées par le niveau de danger de feu de forêt.

L'arrêté préfectoral prévoit d'interrompre tout accès aux massifs en fonction des conditions climatiques (vents, sécheresse, canicule) du 01 juin au 30 sept. L'information est transmise **la veille pour le lendemain**, il y a 3 codes couleurs:

**ORANGE** accès au massif sans restriction horaire.

**ROUGE** accès massif de 6h à 11h, au-delà les massifs forestiers sont fermés.

**NOIR** accès massif totalement fermé car risque important (vent + de 40 km/h, canicule ...).

**C'est donc le guide qui choisira/décidera les changements d'itinéraires de dernière minute en fonction des éléments fournis la veille par la préfecture.**

L'accompagnement est assuré par un guide conférencier, spécialiste de la région : Nous consulter.  
(maximum 15 participants par guide)

