

## Le cercle des balades autour de Marseille

Elles sont toutes sur la carte au 1 : 50 000, numéro 3615 de l'IGN « De la Côte Bleu à la Sainte Baume ». Elle est indispensable et les cartes ci-dessous ne sauraient les remplacer.

### Les départs au Nord

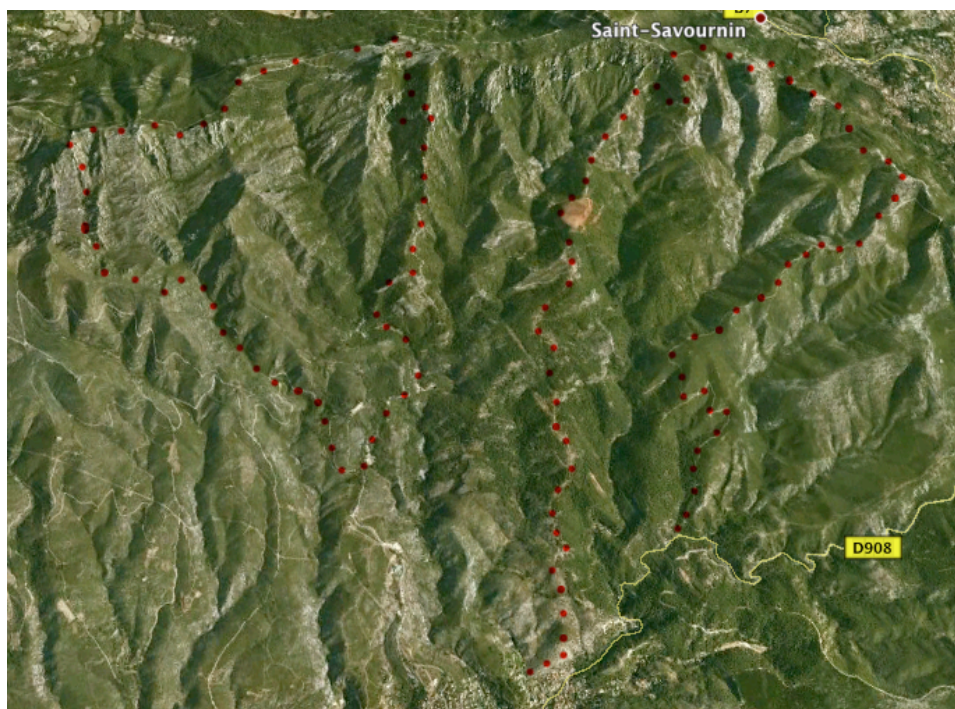
#### Le port de La Vesse :

*Sentier du littoral* : Entre Niolon (ou le port de La Vesse) et Méjan, le long du bord de mer en évitant la voie de chemin de fer et ses tunnels. A faire en aller retour à moins de prendre le train depuis La Redonne jusqu'à Niolon.

#### Le Logis Neuf

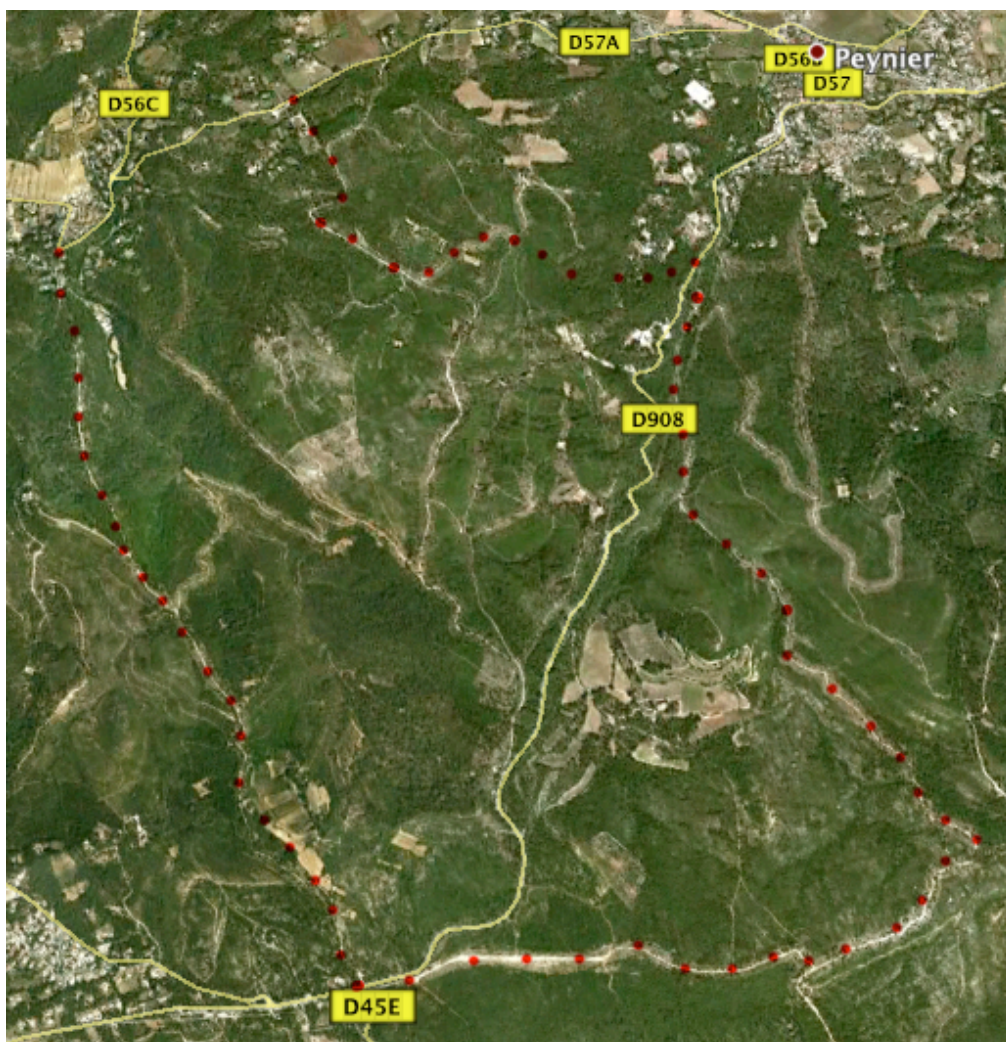
*Le Pilon du Roi par le sud* : Montée en voiture sur l'ancienne route de Mimet jusqu'au lieu dit « la Limace (butte) ». Continuer à pied sur la route jusqu'aux crêtes. Suivre le chemin vers l'ouest qui mène au Pilon du Roi. Descente par le sentier bien visible sous Pilon du Roi droit dans la pente vers le sud. Quand il rejoint une route, la suivre vers la gauche dans le sens ascendant en coupant les lacets qui reviennent à la Limace.

*Tête du Grand Puech* : Se garer à Côtes Rôties. Monter par La Fève et l'Aire de la Mourre (sic) jusqu'à la Tête du Grand Puech. Poursuivre vers l'E. sur le chemin carrossable jusqu'à la grotte des voleurs et revenir par le Mont Julien jusqu'à la D 908.



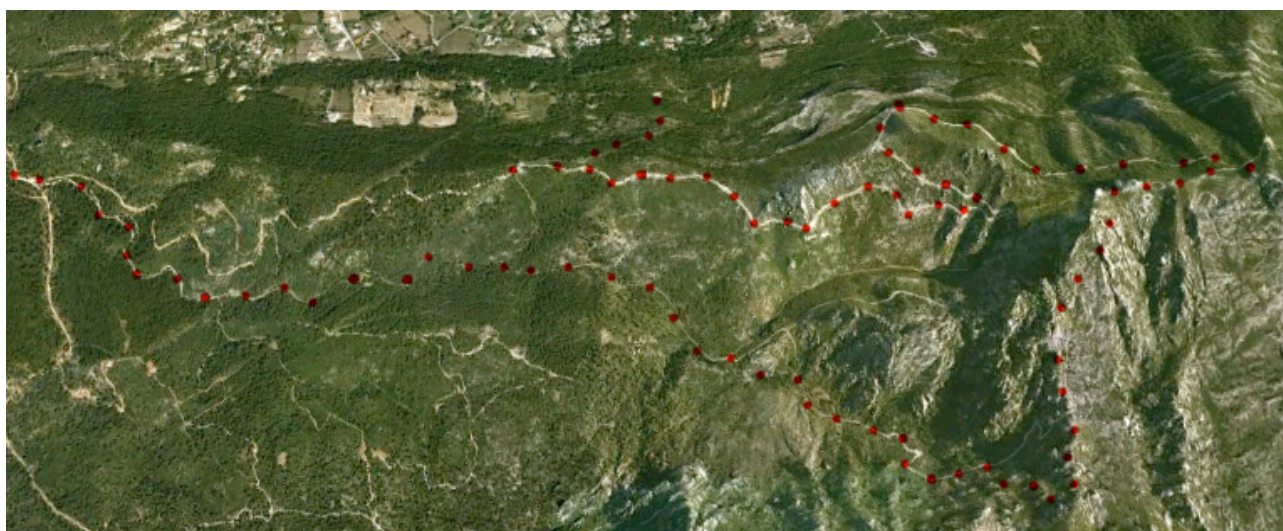
#### Les Michels

*La boucle des Michels* : Du haut du village prendre le large chemin vers le sud qui monte en pente douce jusqu'à la D908. La traverser, 50 m plus loin, et continuer vers l'est sur un très large chemin jusqu'à la bergerie en ruine que l'on voit sur la droite en contrebas. Descendre sur la gauche puis prendre après un petit km sur la gauche le chemin qui ne monte pas et ramène à Peynier. Avant d'y arriver, quand le chemin est en contrebas de la route (D 908), la rejoindre et la traverser pour passer par le Devanson. Le chemin finit dans la route D 67 que l'on longe sur 3 km pour atteindre le pied du village des Michels.



**Simiane :**

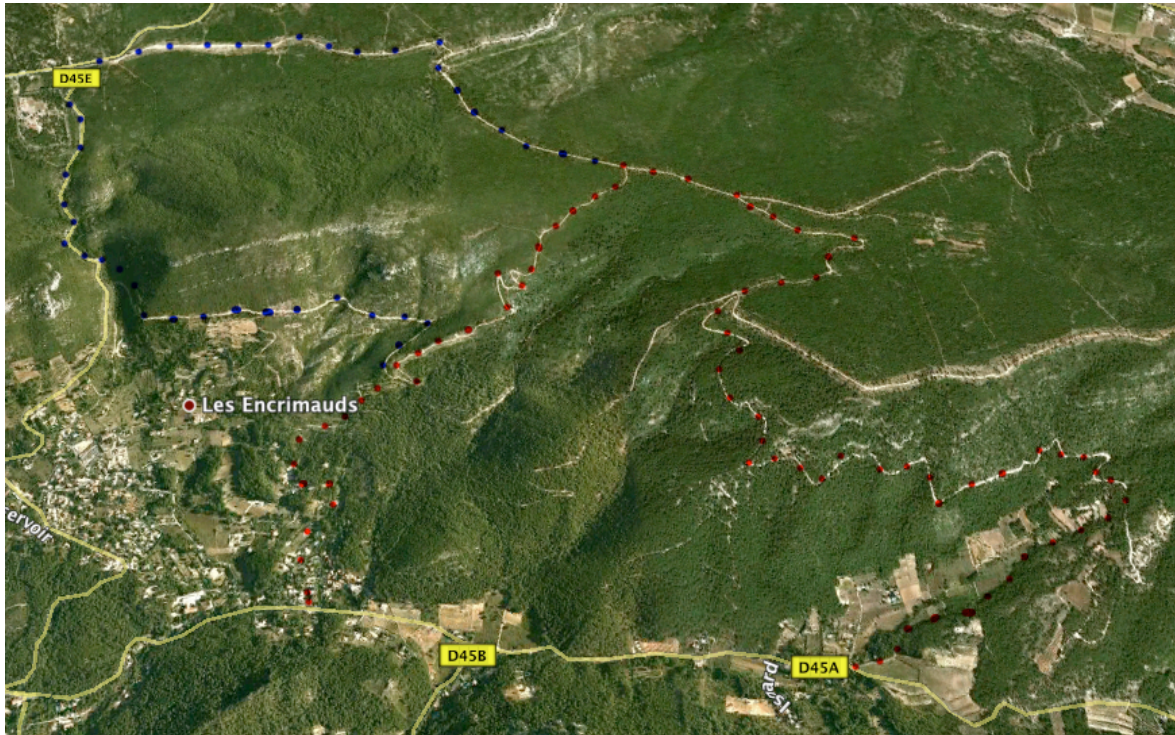
*Le Pilon du Roi* : Passer par le quartier St. Germain et se garer devant le petit monastère situé sur la route entre Les Mérentiers et Les Frères. Cinq cents mètres plus loin vers l'est monter perpendiculairement à la route pour rejoindre un large sentier qui mène au Pilon du Roi. Passé le Pilon suivre les crêtes vers le sud et prendre le premier chemin vers la droite qui ramène à l'Oasis et aux Mérentiers. Une variante, un peu plus longue, fait rester sur les crêtes jusqu'au col des Ouldes. De là, descendre vers l'W jusqu'au puits de Lucques. Le chemin conduit à l'Oasis puis aux Mérentiers.



## Départs au Nord-Est

Ce sont les balades que l'on fait en quittant Marseille par l'autoroute Est et en sortant par la branche Nord, soit juste après Aubagne, soit en poursuivant jusqu'à La Bouilladisse ou Auriol. Depuis Auriol, on peut continuer soit vers St. Zacharie soit monter vers le Plan d'Aups et la face Nord de la Sainte Baume.

### La Bouilladisse



*Le tour du Garri* : Partir de la D 45a 2,5 km avant Les Boyers et monter sur la droite en direction de la montagne du Régagnas, jusqu'à rejoindre le sentier qui vient du sommet sur la droite au lieu dit des Pinchiniers. Prendre à gauche vers l'E pour rejoindre les crêtes à leur extrémité. Suivre le chemin bordé de cèdres. Au premier grand carrefour, prendre à gauche vers la bergerie et de là le très large sentier qui mène à la D 908. La longer sur quelques centaines mètres en suivant la route qui va au Pigeonnier. La quitter dans un virage pour rejoindre un sentier en contrebas sur la gauche qui descend vers l'est dans la pente du Garri. Il revient aux Boyers. Il suffit de suivre la D45a. Un raccourci permet, depuis les crêtes du Régagnas, de descendre directement sur Les Boyers, mais c'est manquer la plus belle partie, au dessus des Encrimauds, dans les pentes du Garri. Comptez 3 h pour cette ballade abritée du vent.

### Lascours

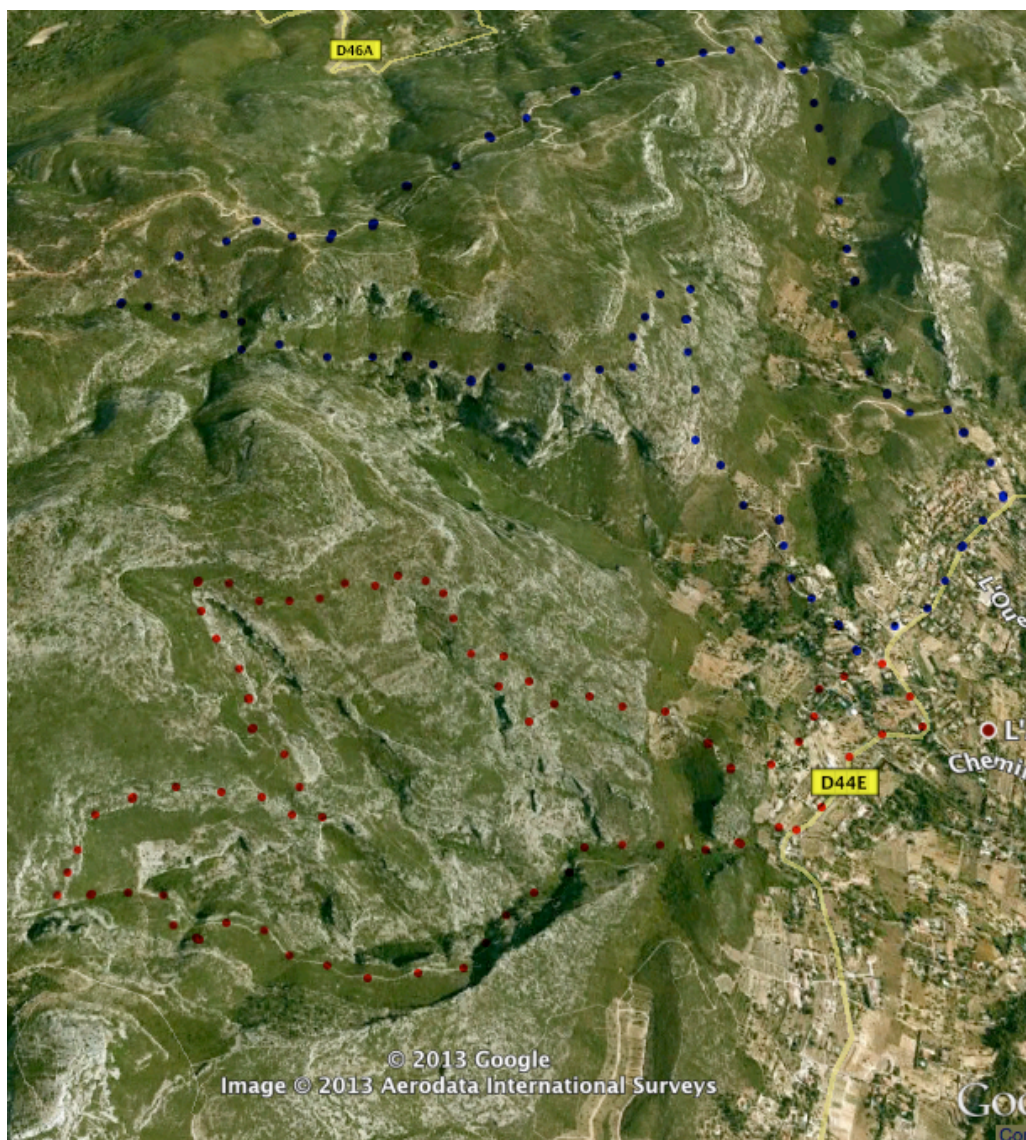
*Le Garlaban* : Montée depuis l'Antique, à l'entrée du village. Il faut prendre la petite route goudronnée sur la gauche et la suivre sur 300 m avant de monter dans des pentes caillouteuses raides. Arrivé sur le plateau, poursuivre vers l'W, par un très beau chemin en balcon, jusqu'au pied du Garlaban. De là, le sommet peut s'atteindre en ½ h. Du même point, descendre jusqu'à la route par un sentier ombragé l'après-midi. Arrivée à La Plaine, il faut marcher 1 km sur la route pour rejoindre l'Antique .

*Col des Marseillais* : Montée depuis l'Antique également, mais prendre tout droit jusqu'au réservoir d'eau. Poursuivre le sentier marqué de jaune jusqu'au croisement de trois chemins.

Pour la variante longue (3 h), prendre celui de gauche en direction de la pointe de l'Aroumi. Après une brève montée, suivre un joli sentier descendant en balcon au dessus du Grand Vallon. Au débouché du vallon suivre le sentier, d'abord encaissé, qui contourne des barres jusqu'à un croisement très bien balisé. Prendre à droite en direction du Mont des Marseillais surmonté de très grosses antennes. Passé le mont des Marseillais, un premier sentier sur la droite conduit aussi à Lascours. Ne pas le prendre puisqu'il mène à la bifurcation de l'Aroumi et fait revenir, finalement, par la montée du réservoir. Il faut descendre, par un large

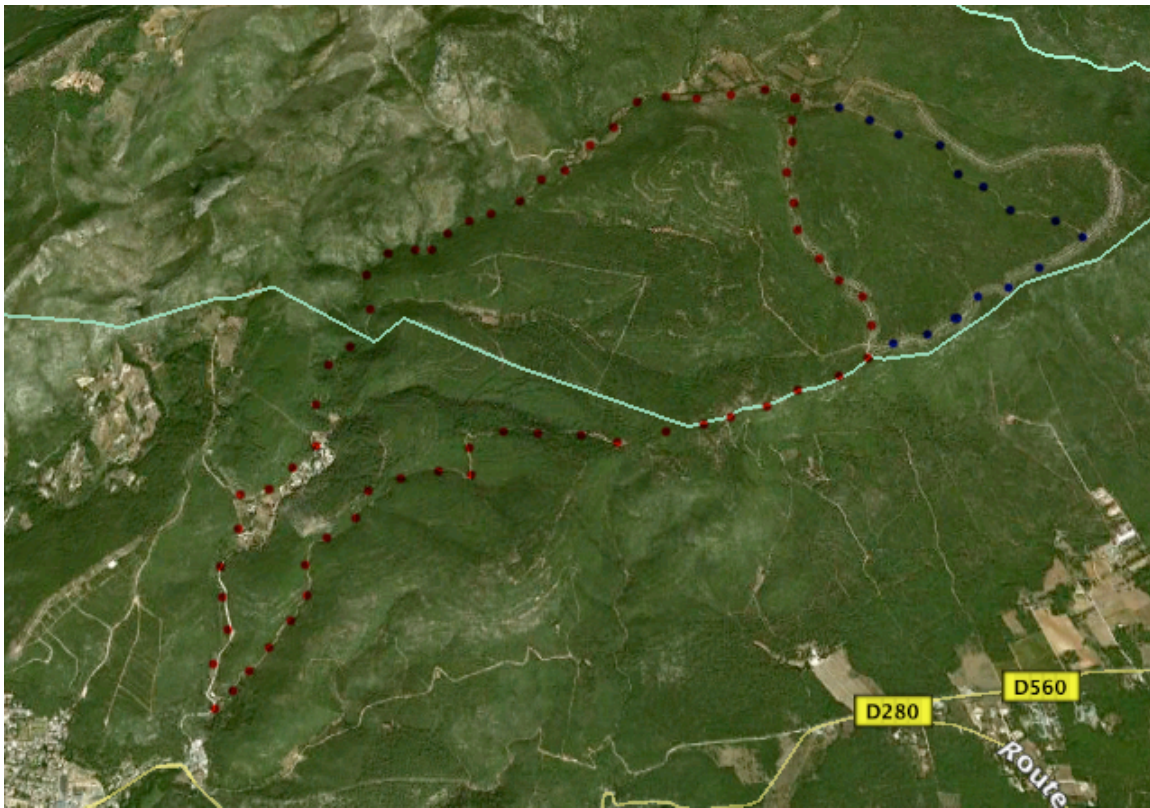
chemin carrossable jusqu'au col des Marseillais, où un sentier bien marqué conduit à Lascours. En ¼ d'heure on se retrouve sur une route goudronnée qui traverse le village.

Pour la variante courte (2 h) continuer tout droit en direction du Mont des Marseillais ; le sentier passe sous les antennes et rejoint le col des Marseillais. La descente sur Lascours étant raide et pleine de cailloux roulant, je conseille de faire cette variante dans l'autre sens et de monter ce mauvais chemin. Dans ce cas il faut traverser tout le village et, à la sortie, quitter la route de Roquevaire pour prendre sur la gauche le « sentier du marseillais », bien indiqué. Il faut suivre cette petite route goudronnée et prendre le chemin sur la gauche juste avant un gros réservoir cylindrique en béton.



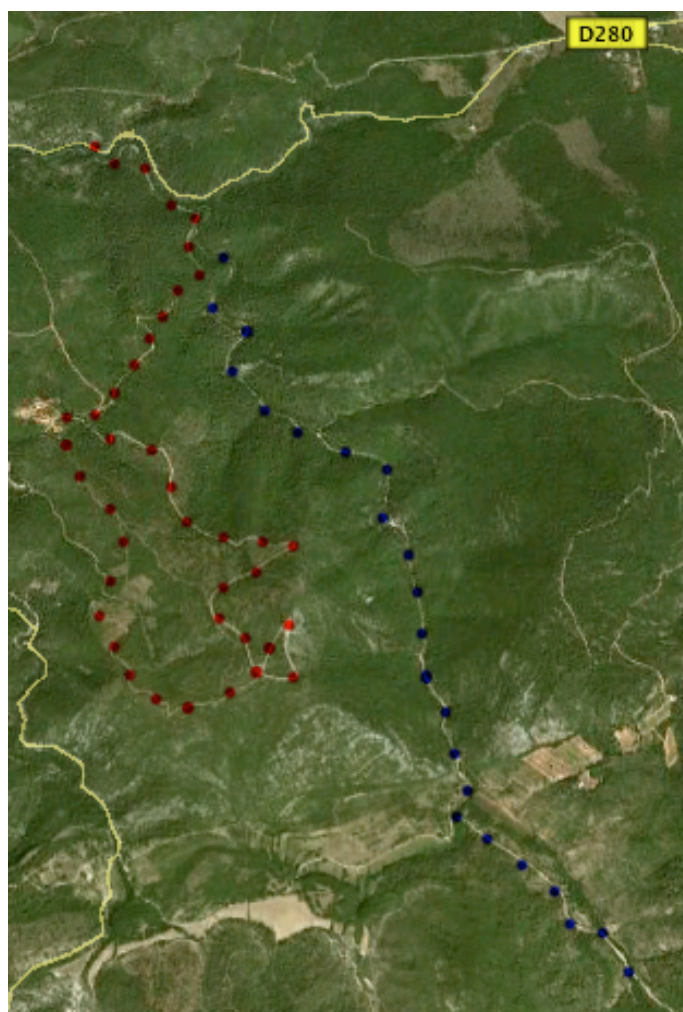
### **Saint Zacharie**

*Le clos du Barry* : Un km après le village, avant les gorges de la Sambuc, un large chemin sur la gauche s'enfonce vers les collines. Du parking part le GR9A qui emprunte d'abord le vallon de l'espagnol avant de longer les crêtes de Montmorin qui dominant la vallée de Nans-les-Pins. Là où le GR tourne sur la droite pour descendre au village, il faut prendre à gauche un sentier qui descend au Clos de Barry. Une variante fait rester sur les crêtes 1.5 km de plus pour descendre au même endroit par un autre chemin. On est au creux du vallon de Vavenne. Les très grands chênes sont particulièrement beaux quand les premières feuilles vert tendre apparaissent. Le sentier du retour, après être passé devant La Jolie, puis un camping pour mobile home, ramène au parking. Comptez 3 h pour cette boucle en pente douce.



*Les sources de l'Huveaune* : En s'enfonçant dans les gorges de la Sambuc par la N 560, juste après l'auberge, on trouve un tout petit parking de l'autre côté du fossé. C'est le point de départ de la balade pour les sources de l'Huveaune. Il suffit de suivre la rivière, et les marques du GR9, en traversant quelques torrents trop larges à la saison des pluies. Au débouché des gorges, à un large croisement de chemins, le GR puis un chemin aménagé et un balisage précis conduisent aux sources, d'où l'on revient par le même chemin. Si l'on connaît les sources, au débouché des gorges, une variante passe par la belle ferme de la Mantelette, les abords de Nans-les-Pins et permet, en bifurquant sur la gauche, de revenir dans les gorges. Comptez 3 - 4 heures.

*L'héliport* : Le départ est le même que pour les sources de l'Huveaune, mais on emprunte un chemin qui monte raide sur la droite à l'endroit où le sentier s'écarte de la route sur l'autre rive. En suivant ce chemin toujours par la gauche, on arrive au sommet d'une colline qui a été aplanie pour faire se poser des hélicoptères. C'est un endroit peu fréquenté d'où l'on a une très belle vue sur la Sainte Baume et la montagne de la Larre. Un autre sentier en redescend vers le SW et en suivant toujours par la droite revient à la bifurcation. Comptez 3 petites heures.



## Orgnon

*La Larre* : Dans St Zacharie, il faut prendre la route qui va au Plan d'Aups au Nord de la Sainte Beume. Du parking devant le hameau d'Orgnon part une belle piste cavalière qui longe la montagne de la Larre par le nord. Le tour de cette montagne est une longue balade (5-6 h) qui peut être raccourcie. Après 1,5 km depuis le parking, dans le bois du Défens, part sur la gauche un chemin qui monte directement au sommet par un beau sentier de crêtes. On en descend par un large sentier dans le prolongement du sommet qui rejoint au col la montée depuis la Glacière. De là, on revient par la gauche (petite remontée), sous la crête parcourue à la montée, jusqu'au parking d'Orgnon. Comptez 3 petites heures.

## Le Pas de la Cuelle

*Le Régagnas* : partir du col entre St Zacharie et Trets. Un large sentier, cimenté au début, monte en direction de la montagne du Régagnas. Le suivre en évitant le sommet jusqu'à une descente dans les arbres qui conduit à un magnifique balcon versant sud. A la fin du balcon suivre sur la droite le chemin bordé de cèdres qui mène à la bergerie. Prendre à droite et suivre en direction de Kirbon. Au hameau, traverser la D12 et descendre jusqu'au pont de Baboué. Continuer encore 500 m jusqu'à un sentier qui remonte sur la droite en passant sous un pylône. Il rejoint le chemin carrossable qui va à l'Ermitage St. Jean. Le prendre vers la droite ; il aboutit au dernier km de route qui passe le Pas de la Cuelle.

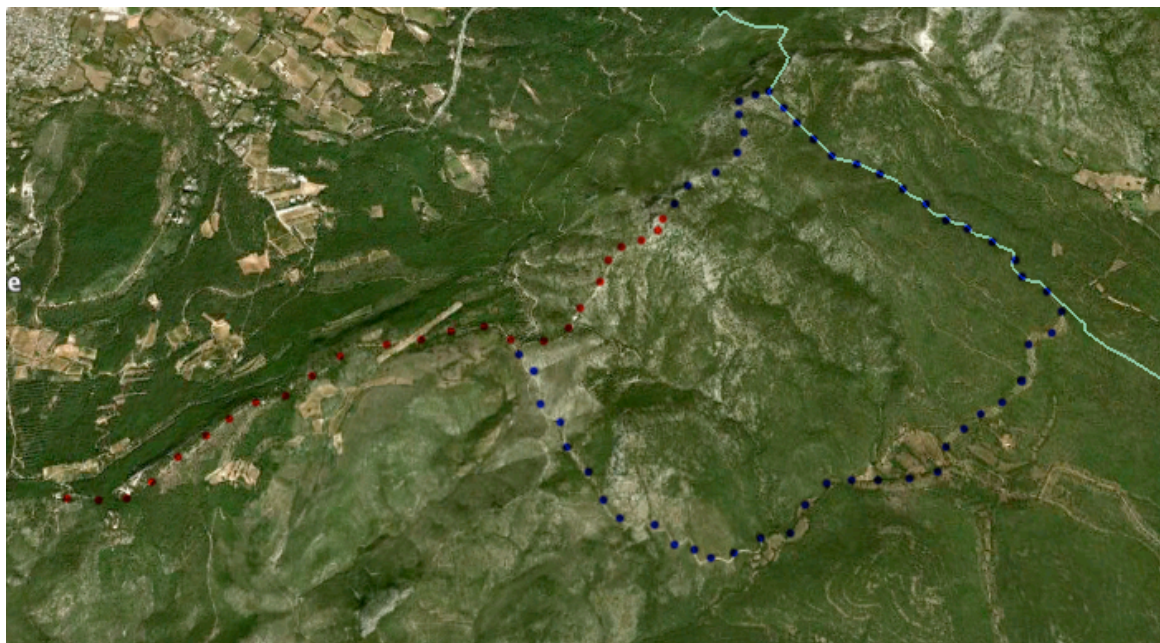
Une première variante passe par le sommet du Régagnas, mais le sentier plonge dans le versant sud. C'est une piste pour VTTiste sportif voire kamikaze. Ce n'est que 2 km plus loin que l'on peut prendre un sentier qui remonte sur la droite à la fin du balcon.

Une seconde variante revient au Pas de la Cuelle par la route depuis Kirbon (plus court). Mais 500 m avant Kirbon, un large sentier part sur la droite le long d'un champ. En le suivant jusqu'au bout, on évite une bonne partie de la route.



### L'Ermitage St. Jean

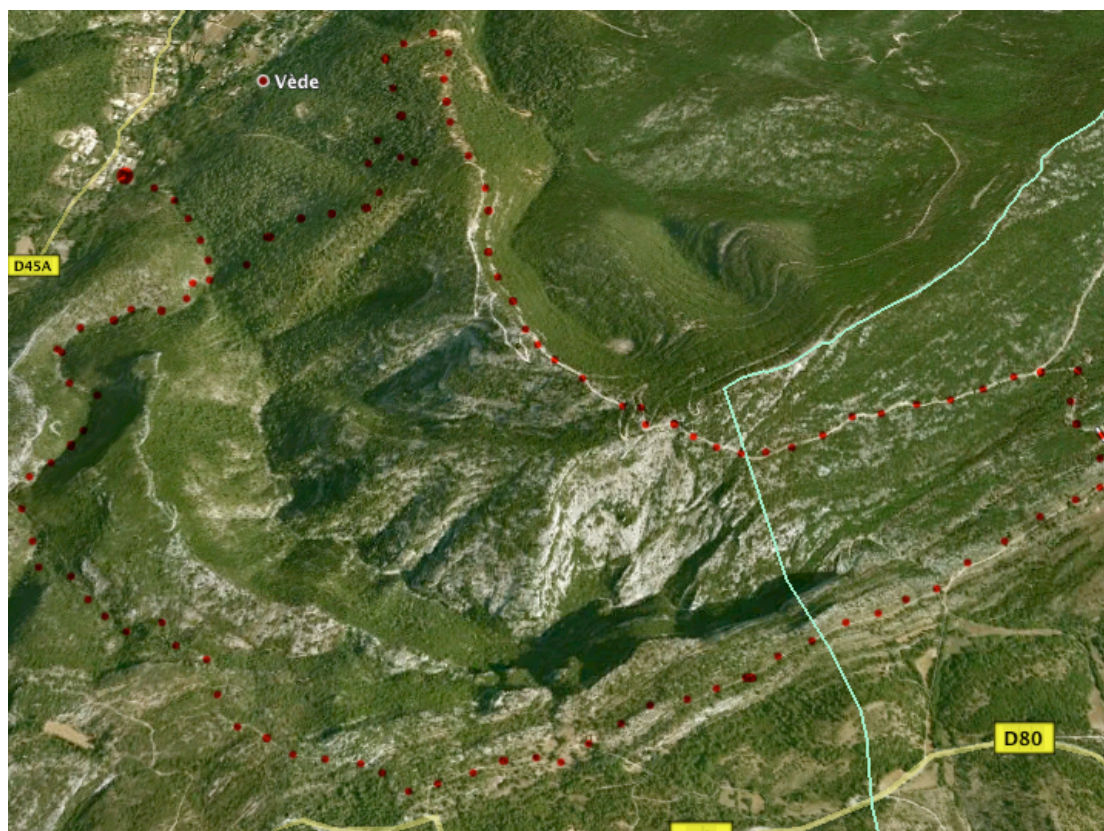
*Le Mont Olympe* : On peut partir du croisement de la D12, mais on évite 3 bons km en suivant la piste jusqu'au parking entre l'Ermitage et une grande croix. De là, un chemin plutôt plat part vers l'Est en direction du Mont Olympe. En  $\frac{3}{4}$  d'h, on arrive à un grand croisement avec des pins. Sur la droite, le chemin descend vers La Jolie dans le vallon de Valvenne, à gauche, il descend vers Trets. Entre les deux, il continue en direction du sommet. Au pied du Mont Olympe, le sentier deviens raide, caillouteux et la montée pénible. Mais la vue est superbe. Un retour par le même chemin fait une balade de 3 h.



Mais du sommet on peut continuer vers l'est, en direction du Rocher de 11 heures. Au pied, un sentier sur la droite, étroit au début mais rapidement carrossable, descend dans le vallon de Valvenne. Il faut suivre le fond du vallon jusqu'à une belle ferme, La Jolie. 200 m avant, un chemin part vers la droite, raide au début seulement, qui ramène au grand croisement après avoir contourné le Mont. Avec cette boucle, compter 5 h.

## La Glacière

*L'Infernet* : Sur la route entre Auriol et le Plan d'Aups, avant de monter vraiment, sur la gauche, entre des villas, part un étroit chemin vers les Encanaux. Du nouveau parking, descendre vers l'ancien et prendre le chemin le long de la rivière qui amène rapidement à une aire de jeux. Au bout se trouve le pont des Encanaux mais, 100 avant, sur la droite, part un chemin abrupt qui s'engage dans le vallon de l'Infernet. Il conduit à la ferme de la Coutronne et en poursuivant tout droit aux fermes de l'Adret. De là, on rejoint le sentier qui contourne la montagne de la Larre que l'on remonte sur la gauche jusqu'au col dans le prolongement des crêtes. Du col, le chemin descend en faisant des lacets que l'on peut facilement couper. Arrivé à un grand croisement de chemins tous carrossables, il faut prendre celui de gauche qui revient au pont des Encanaux et à l'aire de jeux. Compter 4 h.



## Le plan d'Aups

*Bartagne par la Mine* : Le plus dur, c'est de trouver le départ dans les pinèdes à l'est du Plan d'Aups, d'où la recommandation de faire le tour dans l'autre sens. On part donc du Plan d'Aups vers l'ouest par la route goudronnée. Passée la barrière, continuer jusqu'au col de Bartagne et monter sur le pic par le chemin sur la gauche. Du dôme gagner le point le plus haut et suivre la crête jusqu'à retrouver la voie goudronnée. La descente au lieu dit « La Mine » est juste à l'est du bâtiment des antennes et permet de rejoindre la route qui ramène au Plan d'Aups.

## Nazareth

*Sommet de la Sainte-Baume* : Du parking de Nazareth, le chemin est balisé, encadré de barrières et parsemé de bancs. Si l'on veut éviter le monastère, qui occupe la grotte, il faut prendre un virage très net sur la gauche. Sinon, c'est un détour pour rien, puisqu'il ne se visite pas et qu'il faut revenir sur ses pas. Le chemin très patiné conduit rapidement au col et débouche sur le plateau. De là, on suit vers l'E. Le sentier très aérien qui passe rapidement une première bosse, puis plus loin une seconde pour arriver, encore plus loin au sommet. Pour trouver la descente, il faut encore continuer vers l'est jusqu'à une brèche évidente et une descente très sûre qui ramène au pied de la montagne au milieu d'une belle chêneraie. Un sentier large et plat revient au parking. Compter 4 bonnes heures.



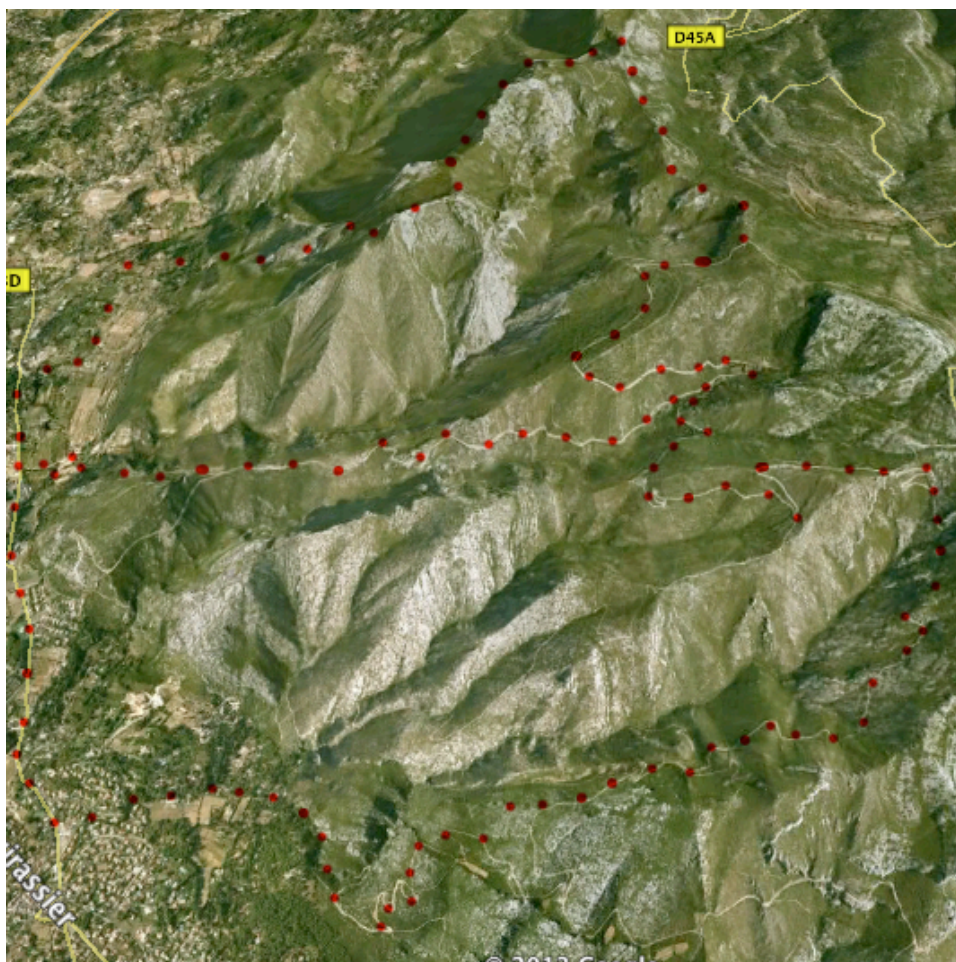
## Départs à l'Est

Ce sont les balades que l'on fait en partant de Marseille par l'autoroute Est et en prenant la branche sud et la sortie de la ZI des Paluds.

### St Jean de Garguier

Deux balades au départ de St Jean de Garguier et son parking devant la chapelle. Toutes deux commencent par monter le vallon Sainte Clair par un chemin carrossable, du moins pour les charrettes. En haut du vallon passe un chemin transversal.

*Le Baou de la Targe* : La première balade, la plus belle, continue de monter par la gauche et rejoint les crêtes au dessus de la montée d'Auriol. Continuer vers le N après le col des Seignors, sans chercher à atteindre le sommet du Baou de la Targe (grand pylône électrique). Le chemin aboutit à une descente qui a l'air abrupte, mais qui passe très bien. En longeant les falaises par la gauche, on arrive au hameau des Tuillières d'où 1,5 km de route goudronnée ramène à St. Jean de Garguier. Comptez 4 heures.

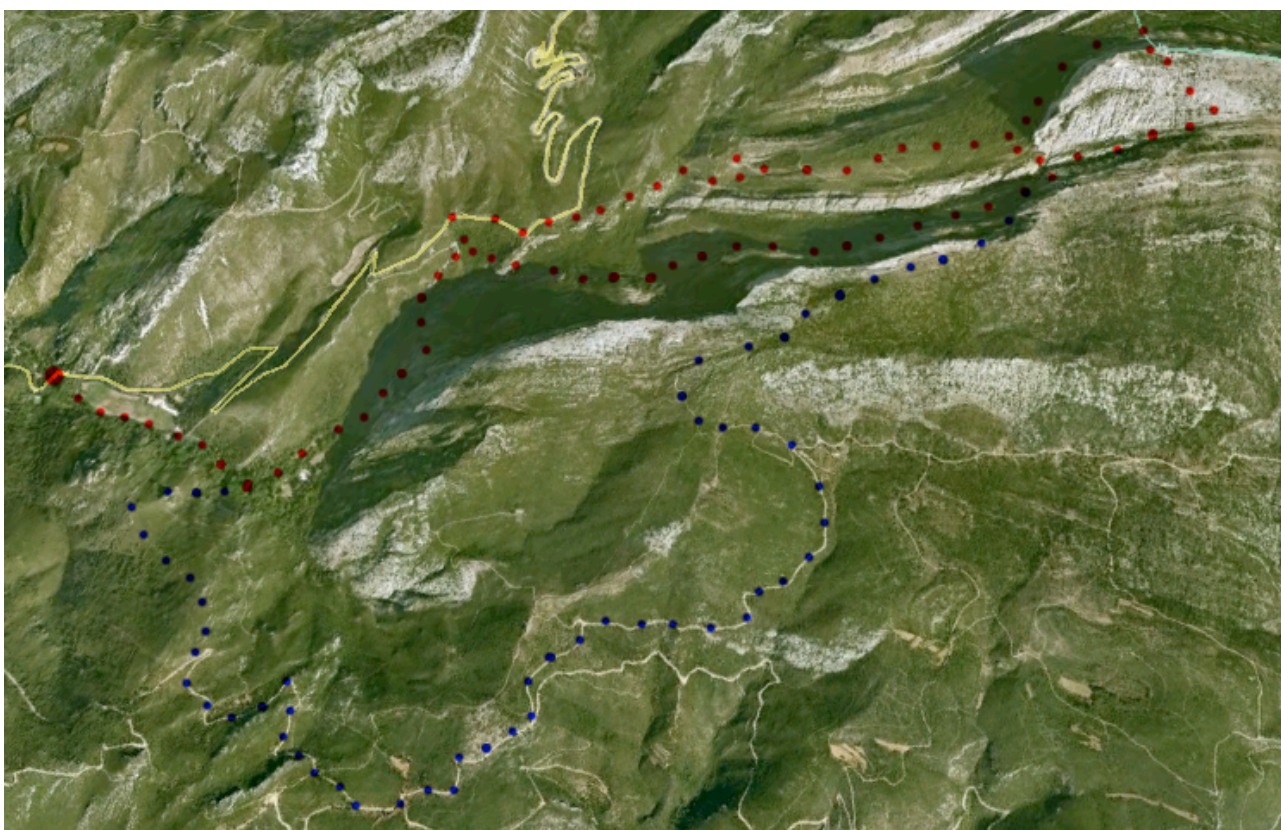


*Le Vallon de la Galère* : La seconde balade, plus courte, part vers la droite et vient passer les Crêtes de la Galère à hauteur du col de l'Espigoulier tout proche. De là, on descend par le vallon des Galères, vers Gémenos, jusqu'au hameau de La Baume. Des voies goudronnées, entre oliveraies et lotissements, permettent de revenir à St Jean de Garguier, après 3 km. Comptez 3 heures.

### Gémenos

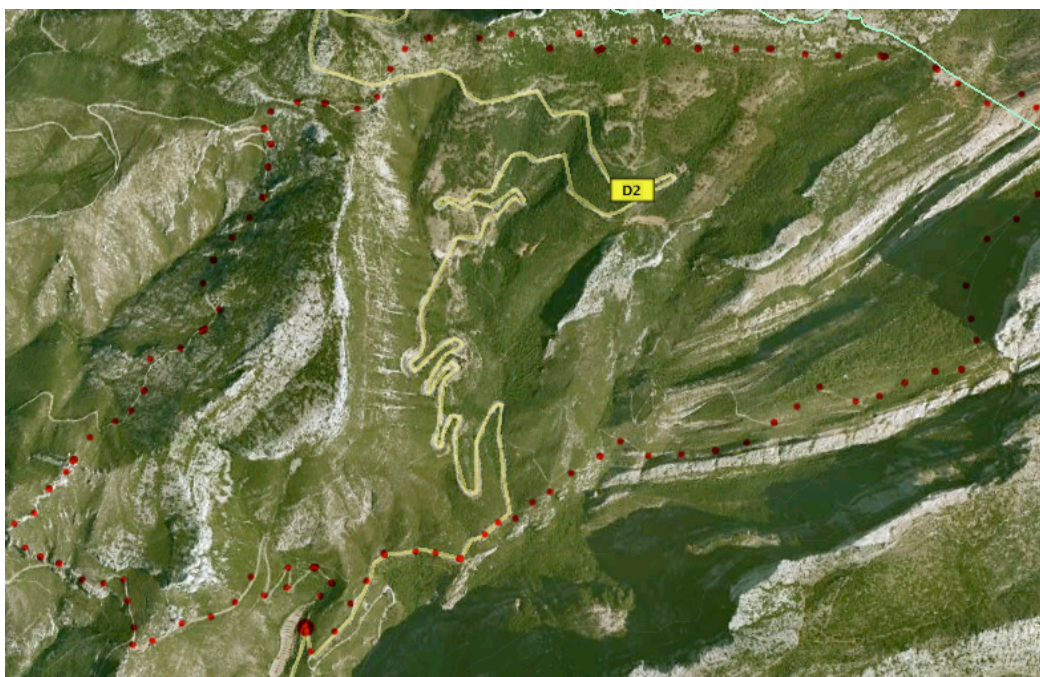
Le parking est au parc St. Pons et du fond du parc, il suffit de traverser la route pour rejoindre l'Abbaye Cistercienne du même nom.

*Les vallons de la Sainte Baume* : Suivre le fond du vallon jusqu'à rejoindre un large chemin qui vient de la route du col de l'Espigoulier. Continuer sur la droite où le chemin d'abord bien tracé à l'horizontal en surplomb du torrent offre une belle vue sur la falaise rocheuse du Pic de Bartagne. Puis il devient plus étroit, encaissé et plus raide. Là où il rejoint un sentier qui vient de droite en provenance de la face sud de la Sainte Baume, prendre sur la gauche en direction de la Glacière ; en continuant vers le haut on peut atteindre le sommet mais, pour cet objectif, nous préférons la balade suivante. De la Glacière, continuer sur la droite et, au croisement du chemin qui vient du col de Bartagne, descendre un sentier rocailleux mais aéré qui ramène à la route du col de l'Espigoulier située quelques mètres plus haut. Il ne faut pas chercher à descendre dans les buissons ; ça ne passe pas. Rejoindre la route et la suivre quelques centaines de mètres, jusqu'à voir en contrebas la large voie carrossable qui ramène à l'Abbaye de St. Pons et au parking dans le parc.



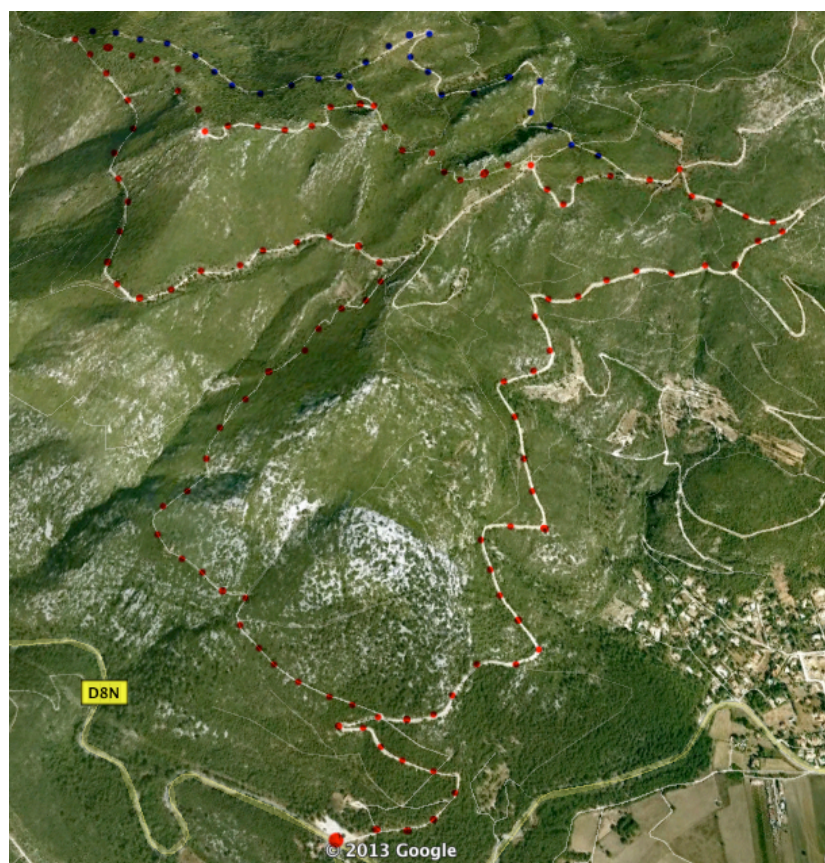
*Le Pic de Bartagne* : C'est la balade la plus fatigante de la région, à cause de son dénivelé (700 m) et de la raideur des sentiers. Avant d'arriver à l'Abbaye, au niveau d'une ancienne fontaine, un large sentier part sur la droite et monte en direction du Cruvelier. Aérien, il rejoint le GR 98 qu'il faut suivre jusqu'à ce qu'il oblique franchement vers l'Est. De là, gagner la falaise de Cugens qui permet de franchir la crête pour retomber dans les vallons de la St. Baume (très beau passage). Au croisement de la montée de la balade précédente, là où l'on peut obliquer vers la Glacière, on reprend la montée vers la droite pour gagner le col du Fauge et le sommet du Pic de Bartagne ; en restant sur le GR, on arrive aussi au col, mais c'est moins joli. Du sommet, trouver le chemin de descente vers le nord et du col de Bartagne suivre le sentier de descente sur la gauche. Il ramène à proximité de la route de l'Espigoulier, qu'il faut emprunter momentanément, comme précédemment, pour revenir dans le Parc St. Pons.

*Le col de Bartagne par les Galères* : Une troisième balade très intéressante part du second grand virage en épingle à cheveux sur la droite, dans la montée du col de l'Espigoulier. Un large chemin carrossable fermé par une barrière marque le départ. Ce sentier passe entre les Barres St. Martin et les Trois Cimes de la Galère (lieu d'escalade). Passé un petit col, il coupe le GR au dessus de Gémenos. En le suivant sur la droite, on remonte le Vallon de la Galère, celui que l'on prend quand on descend par la droite du haut du vallon St. Clair (cf. Saint Jean de Garguier). Il mène au col de l'Espigoulier. De là, traverser la route pour prendre, presque en face un sentier horizontal, entre les barres des Dents de Fercade et la route. Il conduit au col de Bartagne, d'où l'on descend sous les falaises comme dans la balade précédente. Quand on passe sur la route, il faut rester dessus jusqu'à retrouver le parking.



### Le col de L'Ange

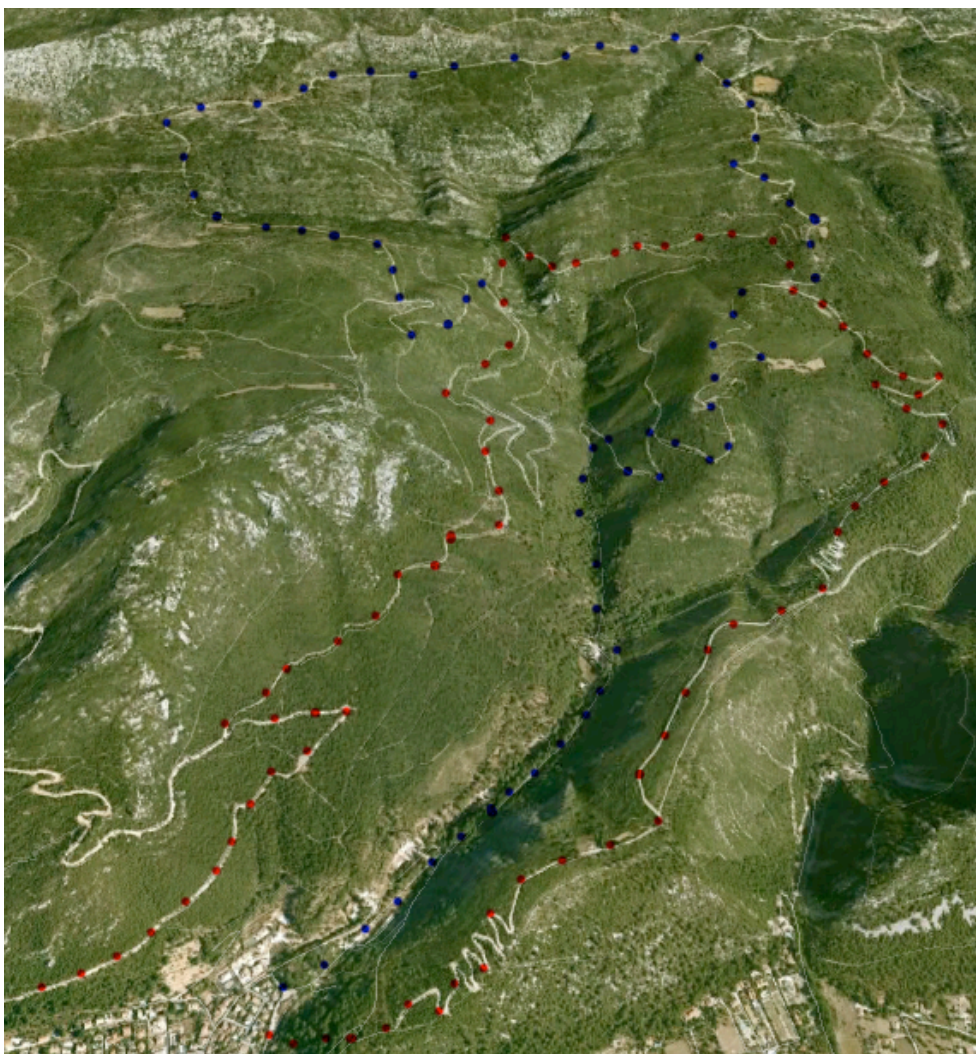
*Le Cruvelier* : Du parking du col, suivre le large chemin jusqu'à trouver très vite l'embranchement du GR 98 sur sa gauche. Suivre le GR qui monte dans les pentes sud, puis tourne vers le N. Juste après une grande maison, quitter le GR en prenant à gauche vers l'E. Ce chemin horizontal rejoint une large piste qui vient de Gémenos. Il ne faut pas la suivre (c'est la variante marquée en bleu), mais prendre sur la droite un étroit chemin qui monte raide jusqu'au sommet occupé par un mirador du feu. Pour la descente, prendre le chemin carrossable qui vient de la piste. A un épaulement, prendre sous des barres vers le sud et suivre la trace qui ramène au GR 98. Ne pas prendre à droite, ce serait revenir à la maison, mais rejoindre une large voie carrossable qui traverse la Sainte Baume à mi-hauteur ; elle descend sur le col de l'Ange.



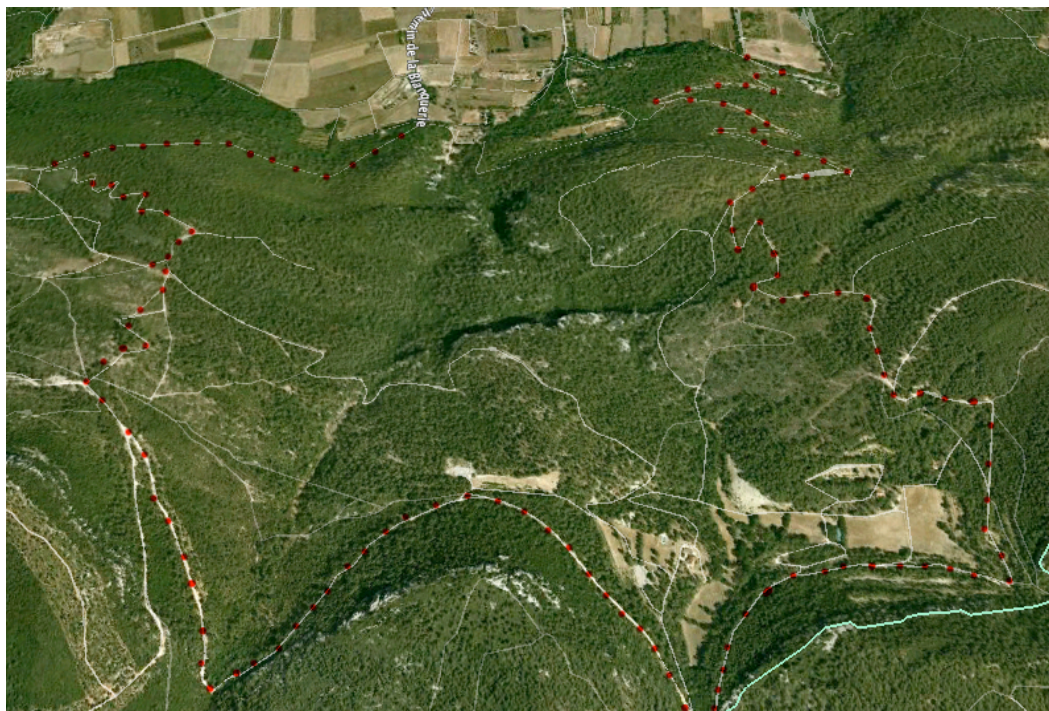
## Cuges-les-Pins

*Sud Sainte Baume* : Depuis la coopérative vinicole dans le village, prendre la rue transversale vers l'Est et monter à la Chapelle par les escaliers. Devant la chapelle, un large chemin carrossable monte sur la crête du Labourier. Laisser sur la droite le chemin qui rejoint le vallon de Serre puis Riboux et continuer la montée jusqu'à la citerne enterrée au lieu dit Siblette. De là, trois possibilités

- prendre le chemin le plus à gauche qui revient vers la bastide des Cyprès. Il descend jusque dans le ruisseau du Dausserand et ramène au village de Cuges ; compter 3 h
- prendre à droite, mais quitter le large chemin très rapidement pour aller prendre un sentier horizontal qui passe à proximité d'une belle grande ferme et continue ainsi jusqu'à franchir le lit du torrent et rejoindre le large sentier de descente sur l'autre rive. Il arrive au village, en son milieu et une rue permet de revenir à la coopérative. Compter 3 h 30
- continuer la montée vers le Nord jusqu'à passer sous la ligne à haute tension et prendre la large chemin plat, vers l'Ouest, qui mène au Jas de Micéau et au Col de l'Ange. Deux kilomètres plus loin, un bon chemin descend dans la pente sud ; il revient au village comme précédemment.

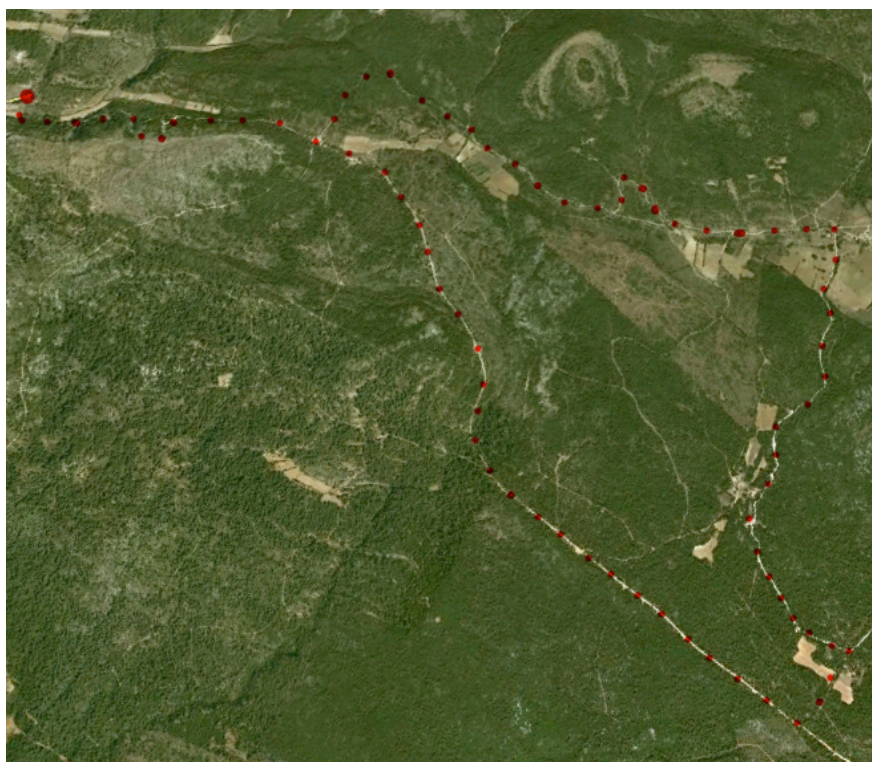


*Barre du Castellet* : Se garer au cimetière et monter vers le sud en direction de la Barre du Castellet. Prendre la DFCI de droite et suivre la paisible montée en lacets dans la forêt. A chaque croisement où part un large sentier sur la gauche, prendre à droite. Arrivé sous les barres, continuer vers l'ouest à l'horizontale. Contourner la tête de Nige et laisser sur la gauche le large chemin qui passe sur l'autre versant. Dépasser une grosse citerne enterrée (avec un chemin qui descend sur la droite et ramène sur la piste de montée). Continuer sous les Barres de Font Blanche. A leur pointe nord, après le croisement d'une large piste qui permet aussi de changer de versant, quitter la piste et suivre des traces peu évidentes vers le nord-ouest. Elles rejoignent la piste qui aboutit au chemin de Blanquerie que l'on suit jusqu'à la route Ste Catherine qui passe le long du cimetière.



## Riboux

*Les Maulnes* : Passé Riboux, continuer tout droit jusqu'à ce que la route tourne à gauche de 90° vers le Nord ; se garer et prendre le chemin carrossable vers le Sud qui monte et vire à gauche. Continuer jusqu'à une grosse citerne verte déposée en prévision des incendies. Là, prendre à gauche et appuyer sur la droite pour ne pas revenir à l'auberge du Pied de la Colle, au bout de la route. Le chemin, plutôt plat, continue jusqu'à un groupe de fermes, Les Maulnes. Un sentier part vers le sud en direction de la ferme du Romanil. Aller jusqu'à cette ferme et continuer en obliquant vers la gauche. Quand le chemin s'apprête à remonter vers le nord, prendre sur la droite un sentier qui repart vers le sud ; il laisse rapidement une belle maison sur sa gauche puis débouche sur un large chemin plat transversal. Celui-ci revient vers l'est et ramène d'abord à la citerne, puis au parking. Compter 3 h pour une des rares balades en Provence pratiquement à plat.

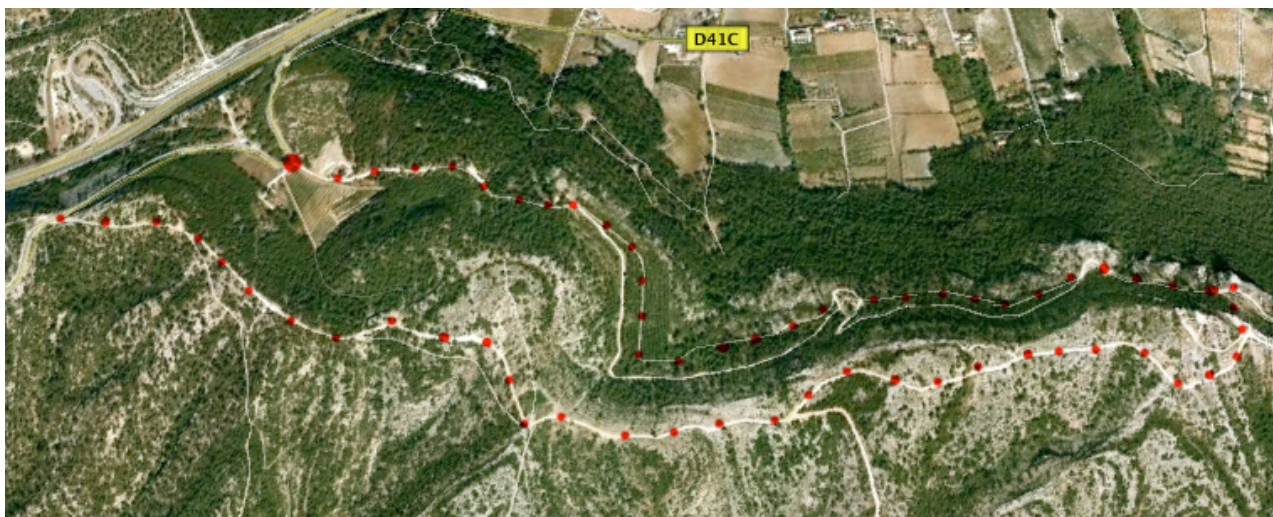


## Départ au Sud-Est

Ce sont les balades qui se font en quittant Marseille par la Gineste et, à hauteur de Cassis, soit en remontant vers La Bédoule, soit en continuant jusqu'à La Ciotat et Ceyreste.

### Le Pas de l'Oullier

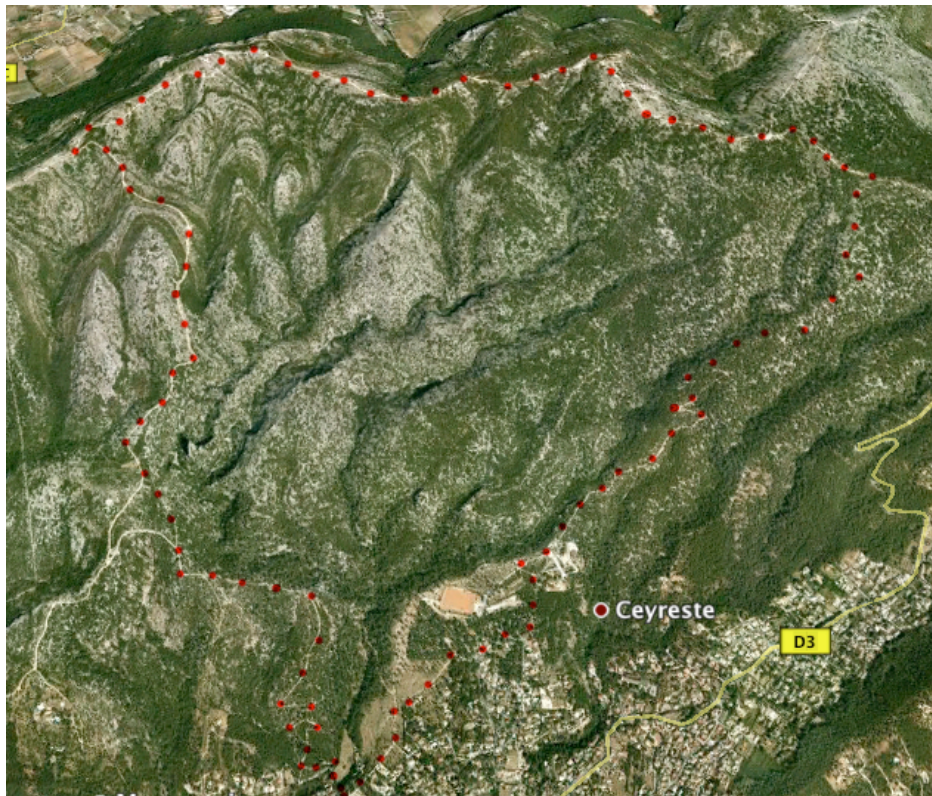
*La Chapelle de FontBlanche* : Le point de départ est sur la route qui va de Roquefort à Cassis, 500 m avant le Pas de l'Oullier en venant de La Bédoule. Le chemin DFCI part dans le virage. C'est une large trace carrossable qui monte plutôt raide sur quelques 100 m avec de s'aplanir au niveau d'un grand réservoir d'eau. Le chemin suit alors à l'horizontale, sous les crêtes de Ceyreste à main droite. Il ne faut pas les rejoindre, mais prendre sur la gauche un moins large chemin qui descend légèrement sous les arbres. Cette trace suit le bord d'une petite falaise qui domine la plaine de Roquefort, jusqu'à remonter à une petite chapelle récemment restaurée. Un petit chemin permet de rejoindre le hameau des Bastides en contrebas, mais il faut, au contraire, remonter à l'opposé jusqu'au sommet de Fontblanche. De là, le chemin continue tout droit jusqu'à rejoindre le sentier des crêtes de Ceyreste., marqué comme GR 51. Le suivre sur la droite en direction de la Cabane du Marquis, puis de celles de Gardes et continuer sur la droite en direction du Pas de l'Oullier. Compter 3 heures.



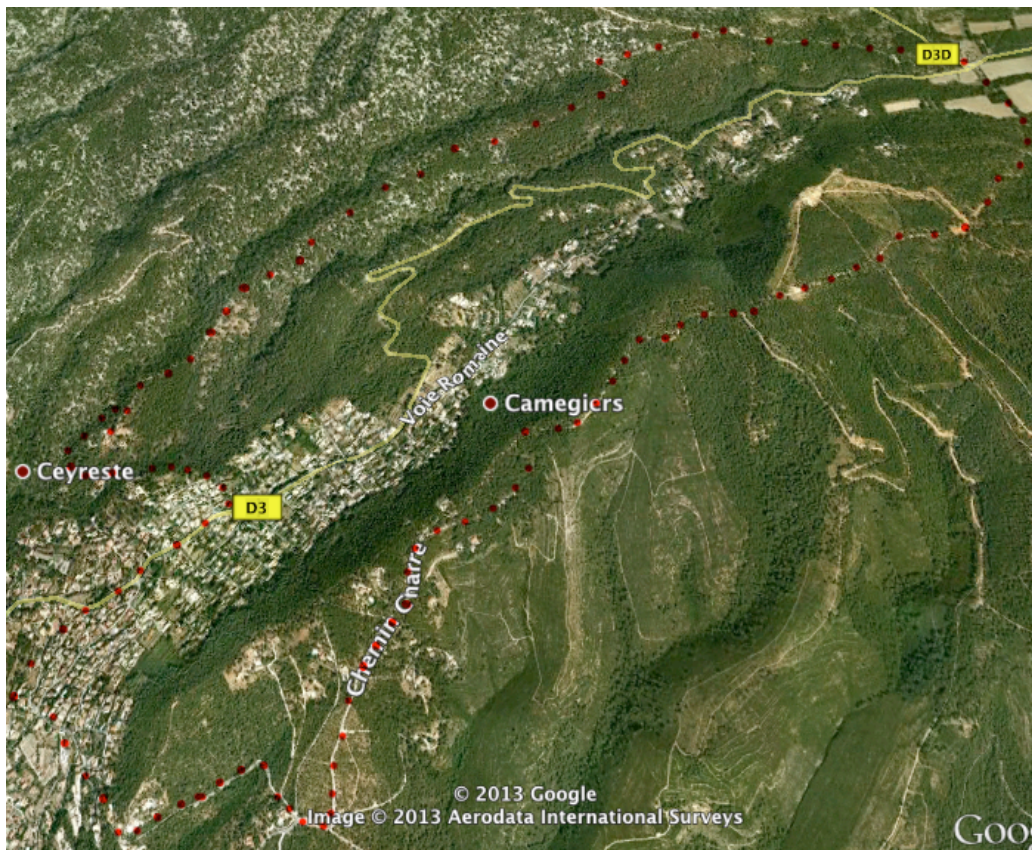
### Cereyste

*Boucle des crêtes* : A l'entrée du village prendre sur la gauche l'ancienne route d'Aubagne. Parking dans une rue nouvelle et départ par la route qui descend tout droit, pas celle qui dessert les maisons. Monter par la gauche sur un large sentier bien marqué en direction du pas de l'Oullier. Quand on rejoint le GR 51 il faut prendre à droite en direction de la Cabane des Gardes, puis continuer sur les crêtes au delà de la Cabane du Marquis. On croise le chemin sur la gauche qui monte vers le N en direction du sommet et de la chapelle de Fontblanche. Peu après sur la droite est indiquée la descente vers Cereyste par le chemin sur la crête du Pélangari. : Compter 3-4 heures.

Une variante plus courte permet de descendre depuis le chemin des crêtes par un sentier bien marqué qui prend son départ entre les deux cabanes (asperges sauvages au printemps).



*Boucle du Pélangari:* A la sortie du village, après le chemin du cimetière, sur la gauche part le chemin du Pélangari qui est une DFCI. Se garer là et continuer le sentier, d'abord goudronné, qui monte en pente douce dans la forêt. Il rejoint les crêtes. Prendre alors sur la droite pour arriver au Grand Caunet. Traverser la route (D 3) et prendre en face le grand chemin qui commence par un parking. On monte dans la forêt par la droite en suivant de larges chemins carrossables, jusqu'au sommet du Télégraphe que l'on laisse sur sa droite. Descendre alors tout droit avec une magnifique vue sur la rade des Lecques puis celle de La Ciotat jusqu'à rejoindre le chemin de Sainte Croix que l'on suit jusqu'à couper la D 3.



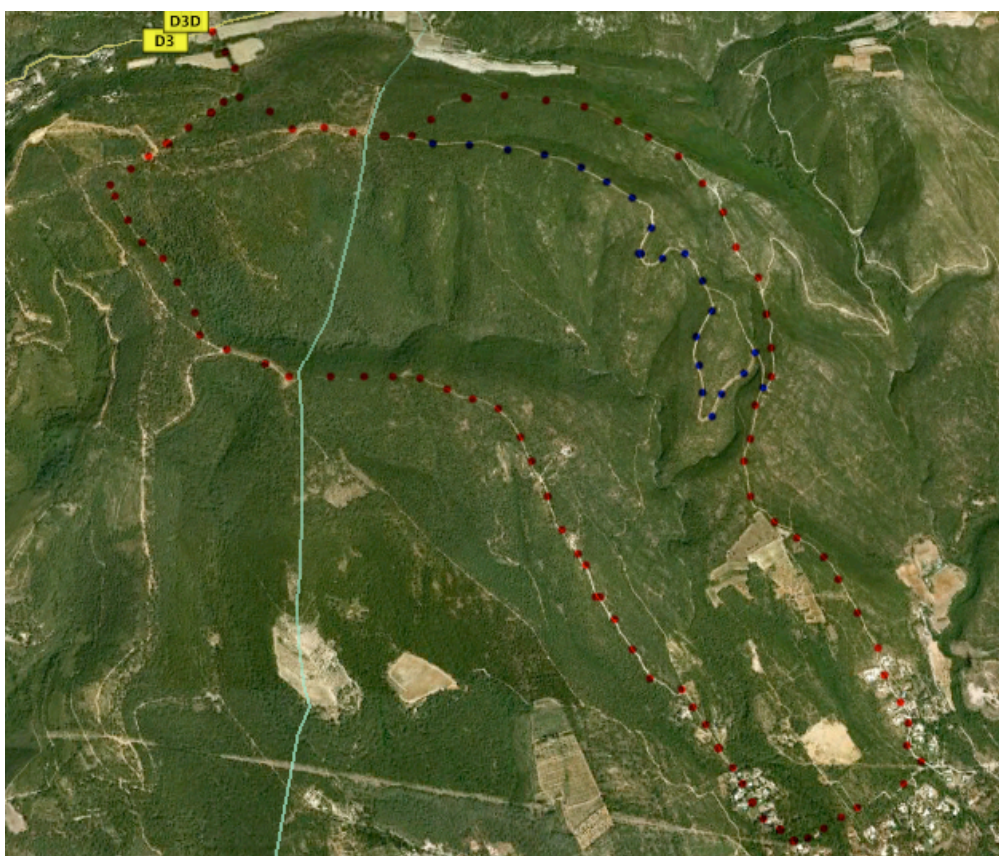
## Le Grand Caunet

Le Grand Caunet est le croisement de trois routes venant de Cereyste, du Col de l'Ange et de Signes. Un parking marque le départ de plusieurs belles balades qui dominent la rade des Lecques. Au départ, il faut suivre le GR51 qui permet de se dégager de la route.

*Une longue boucle* commence par laisser sur la gauche le GR51 pour continuer sur le sentier principal, jusqu'à une vaste esplanade d'où un chemin horizontal part sur la gauche en direction de la mer. Ce sentier en forêt rejoint un chemin plus large auquel on aurait aboutit si l'on avait raté le chemin. Après être passé à coté d'un mirador pour surveiller les feux l'été, le chemin descend tout droit, passe devant une maison et continue jusqu'à rejoindre la route goudronnée. De là, deux possibilités :

- Descendre la route goudronnée sur 2 km. Elle rejoint une route plus importante que l'on suit sur sa gauche jusqu'au lieu marqué de l'Audiberte où l'on coupe le GR 51. Il faut le prendre sur la gauche et remonter jusqu'au parking. Compter 4 - 5 heures.
- Remonter dans le prolongement de la route un sentier qui va rétrécissant jusqu'à rejoindre un fond de vallon. Ne pas le traverser et remonter au mieux en suivant le creux du vallon. On passe devant une maison en ruine, avant de rejoindre le GR 51. Compter 3 - 4 heures.

*Les fours à Cades* : Cette fois, il faut suivre le GR ; après avoir traversé le bois, on découvre la vue sur la rade des Lecques et le chemin part vers l'Est à l'horizontale, puis oblique vers le SE avant de descendre vraiment. Sur un replat qui domine tous les horizons, au niveau d'une grosse citerne cylindrique, il faut pendre un chemin qui revient en arrière sur la droite en descendant. Il arrive au creux d'un torrent surmonté d'un magnifique four d'où l'on extrayait l'huile de Cade au XIX-ème siècle. Le chemin remonte alors vers la gauche et rejoint le GR avant qu'il ne plonge vers la mer.



*La Louisiane* : Une courte boucle commence, après avoir lâché le GR51 qui part à gauche, par gagner le sommet des bois en laissant sur la droite l'antenne du Télégraphe. On continue tout droit, mais au premier croisement, on descend sur sa gauche, laissant en face le chemin qui rejoint Ceyreste. Ce sentier amène au bord de la propriété La Louisiane. De là, remonter par n'importe quelle trace qui revient au niveau de départ. Compter 2 heures.



## En bord de mer

*Les Calanques* : Cf. mon site <http://guenoche.alain.free.fr>

*La Madrague des Lecques* : Partir du port (parking payant suivant la saison) et longer le bord de mer. Impossible de se tromper, il n'y a qu'un seul sentier du littoral. Les panneaux Danger ou Passage interdit ne sont là que pour garantir à la municipalité qu'elle ne peut être poursuivie par un randonneur grincheux ! Avant d'arriver au luxueux lotissement du Défens, qui a laissé un passage public au bord de la falaise, il y a un petit mouillage forain où l'on peut se baigner. Autrement, ce n'est qu'en arrivant dans la Calanque de Port d'Alon que l'on retrouvera, plus confortablement, cette possibilité. Il est possible, mais paumatoire de revenir par l'intérieur. Il est préférable, et bien plus beau, de faire le retour par le même chemin dans l'autre sens.

Alain G.  
guenoche@iml.univ-mrs.fr