



DÉCOUVREZ ÉGALEMENT :

LA GROTTE

de Sainte Marie-Madeleine

Ce sentier vous permettra d'atteindre la Grotte de Sainte Marie-Madeleine et la chapelle du Saint-Pilon. 2 itinéraires sont possibles :

- 1h30 • 3,8 km • +250 m • Facile
- 2h30 • 5,8 km • +400 m • Difficile

CHARTE DU RANDONNEUR

- Respectons les espaces protégés
- Restons sur les sentiers
- Nettoyons nos semelles
- Refermons les clôtures et barrières
- Gardons les chiens en laisse
- Récupérons nos déchets
- Partageons les espaces naturels
- Laissons pousser les fleurs
- Soyons discrets
- Ne faisons pas de feu
- Préservons nos sites
- Privilégions les transports en commun



Espace Tourisme & Découverte
de la Sainte-Baume
2219 CD 80, Route de Nans,
83640 Plan d'Aups Sainte-Baume



Vérifiez au préalable les conditions D'ACCÈS AUX MASSIFS sur
www.var.gouv.fr ou www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr



Cette réalisation est issue de la volonté collective des acteurs institutionnels et associatifs d'assurer la promotion d'un territoire remarquable mais fragile. Pour participer vous aussi à son développement durable, rendez-vous sur www.pnr-saintebaume.fr



Cuges-les-Pins



Gémenos

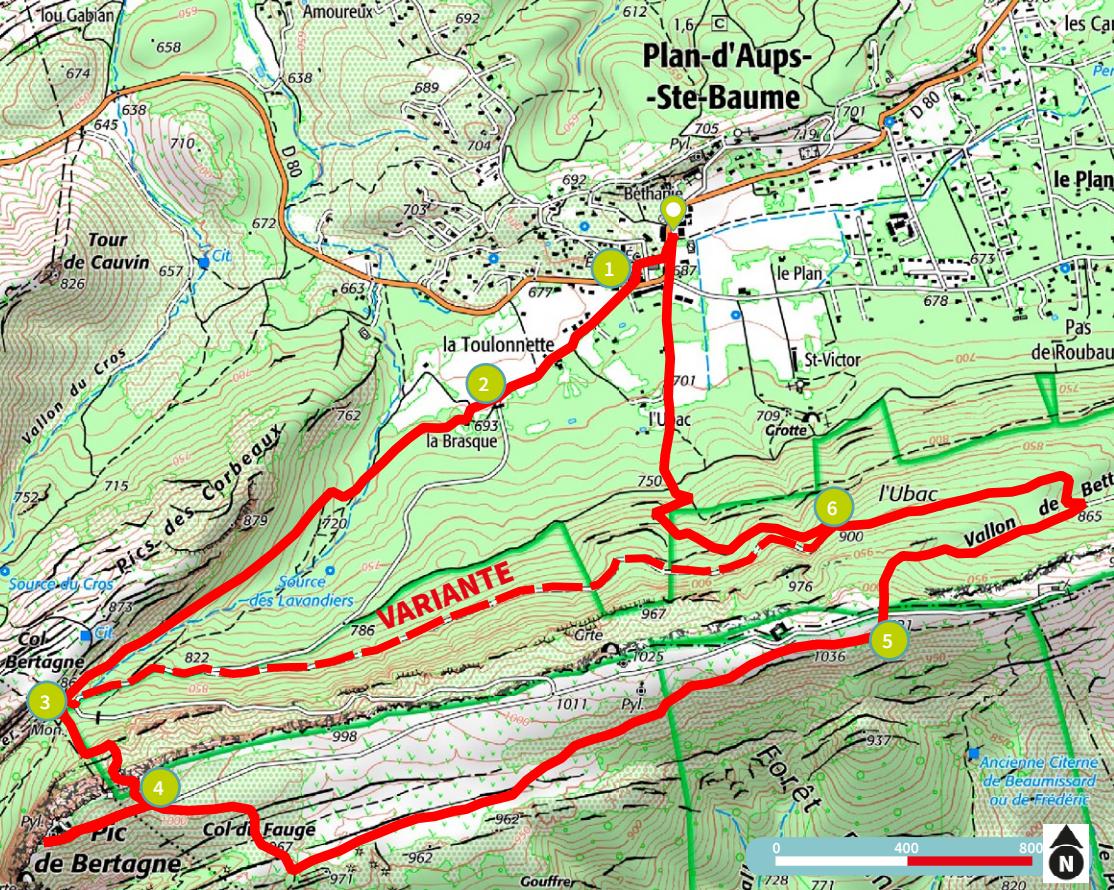


FF Randonnée
Le Département



RANDO EN SAINTE-BAUME





CIRCUIT PRINCIPAL

Durée : **4h00**
 Distance : **9.9 km**
 Dénivelé : **480 m**
 Difficulté : **Difficile**

AVEC VARIANTE

Durée : **3h00**
 Distance : **6.8 km**
 Dénivelé : **310 m**
 Difficulté : **Facile**

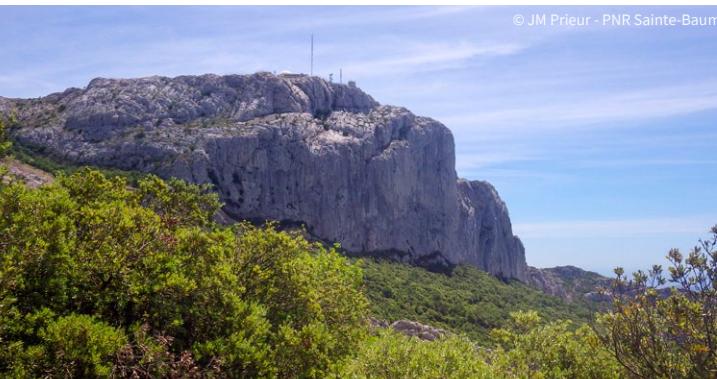
AUX ALENTOURS

- Circuit découverte du village (Plan-d'Aups - 0 km)

LE PIC DE BERTAGNE

Au départ de Plan d'Aups Sainte-Baume

Itinéraire montagnard soumis aux aléas météos et comprenant deux zones de rochers glissants (entre 3 et 4, et après 5) à éviter en cas de pluie, vent et/ou brouillard. Pour diminuer effort et technicité, privilégier la variante de Betton.



Départ du centre du village depuis l'aire de pique-nique située entre les deux parkings de la Maison de Pays.

Rejoindre et traverser la route pour prendre, à droite, la rue du Pic de Bertagne jusqu'à la Place du village puis la mairie.

1 Traverser la route principale (D2) et prendre en face, le chemin de la Brasque. Continuer sur une portion goudronnée jusqu'à l'Espace Naturel Sensible (ENS) départemental de la Brasque.

2 Emprunter, en face, le chemin en sous-bois en suivant le GR Marseille-Provence 2013 (balisage rouge et jaune).

Prendre à gauche pour passer devant la ruine de l'ancienne ferme de la Brasque et poursuivre sur la piste principale jusqu'à une petite clairière.

A la sortie de la clairière, prendre à droite le petit sentier raviné puis caillouteux qui rejoint le Col de Bertagne après une ascension modérée puis soutenue offrant de belles fenêtres de vue sur l'extrémité occidentale de la Montagne Sainte-Baume.

A l'intersection avec la piste, poursuivre en face vers le Col de Bertagne. Rejoindre très rapidement le Col et le Monument des Excursionnistes Marseillais.



3 VARIANTE PISTE DE BETTON

(enlever 1h pour 3,2km et 170m+)

Depuis le Col de Bertagne, redescendre la piste goudronnée pour rejoindre la piste en terre de Betton à droite.

La suivre sur près de 2 km (balisage jaune) pour récupérer l'itinéraire et le descriptif au point 6.

Au carrefour du Col, suivre l'indication Pic de Bertagne en empruntant un sentier escarpé qui monte fortement. Rester vigilant dans la zone de rochers qui conclut l'ascension.

Déboucher sur la crête et rejoindre la piste goudronnée en contrebas. (Possibilité d'aller-retour vers le Pic de Bertagne, à droite, 20mn)

4 Au carrefour, suivre la direction du Col du Saint-Pilon à gauche (Est), passer un premier carrefour et rejoindre plus bas le GR98. L'emprunter à gauche (Nord-Est) vers le Col du Saint-Pilon.

Traverser des zones de lapiaz, dépasser le relais radio, longer puis rejoindre la piste goudronnée.

5 Traverser la piste goudronnée pour emprunter en face le sentier vert qui, après un passage escarpé, s'engage dans le vallon de Betton pour atteindre après 1km la piste du même nom.

L'emprunter à gauche (Nord-Ouest) et continuer sur la piste de Betton jusqu'à l'intersection avec le sentier jaune qui descend à droite (Ouest).

6 Suivre le sentier jaune descendant, qui serpente en sous-bois sous une voûte réduite et rejoint la piste forestière de l'Ubac.

Poursuivre en face sur le sentier jaune qui conclut la descente, longe les premières habitations puis rejoint le point de départ.

Profiter des commerces du village pour un rafraîchissement bien mérité.