



DÉCOUVREZ ÉGALEMENT :

LE PIC DE BERTAGNE

Au départ de Plan d'Aups Sainte-Baume

Ce sentier vous permettra d'atteindre le point culminant du Massif de la Sainte Baume à 1042 m d'altitude. 2 itinéraires sont possibles :

- 4h00 • 9,9 km • +480 m • Difficile
- 3h00 • 6,8 km • +310 m • Facile

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



Vérifier 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



Provence Verte & Verdon
T O U R I S M E



LA GROTTTE DE SAINTE MARIE-MADELEINE

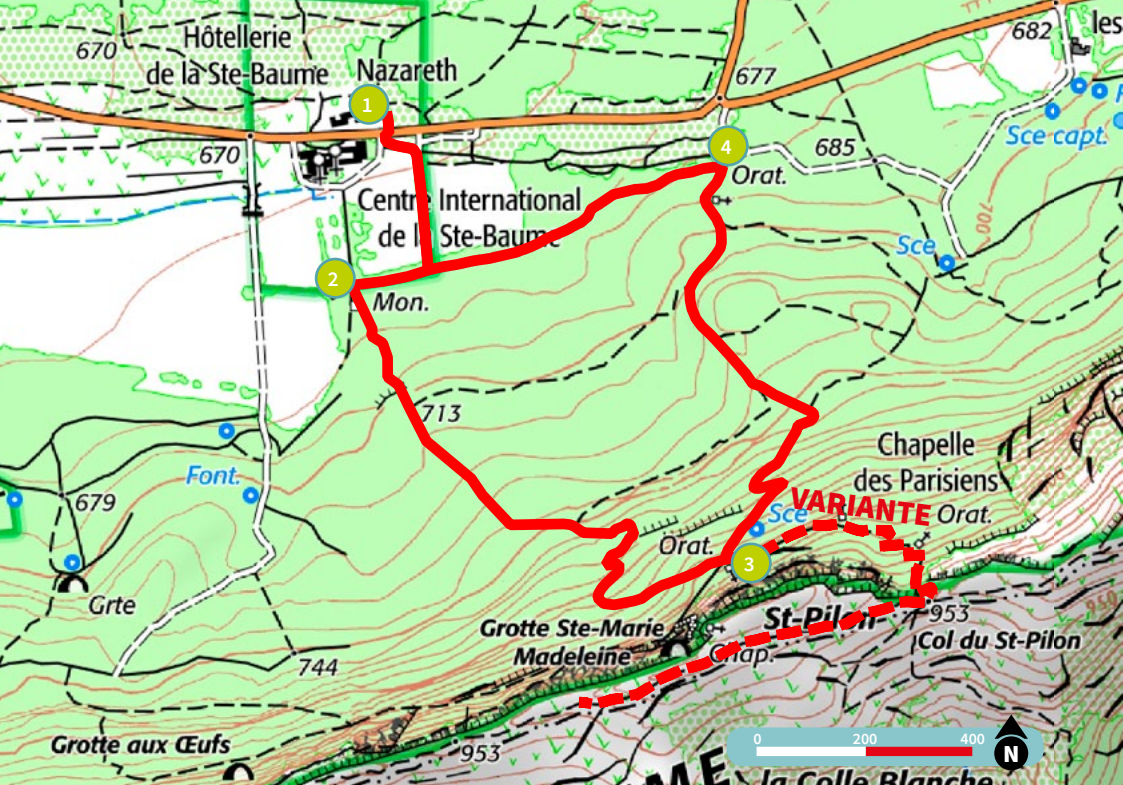
PLAN D'AUPS SAINTE-BAUME

VARIANTE : La chapelle du Saint Pilon

RANDO EN SAINTE-BAUME



Parc
naturel
régional
de la Sainte-Baume



CIRCUIT PRINCIPAL

Durée : **1h30**
 Distance : **3.8 km**
 Dénivelé : **250 m**
 Difficulté : **Facile**

AVEC VARIANTE

Durée : **2h30**
 Distance : **5.8 km**
 Dénivelé : **400 m**
 Difficulté : **Difficile**

AUX ALENTOURS

- Glacière de Pivaut (Mazaugues - 8,5 km)
- Vestiges du Vieux Nans (Nans les Pins - 8 km)

GROTTE DE SAINTE MARIE-MADELEINE

Au départ de l'Hostellerie de la Sainte-Baume

Itinéraire historique et incontournable de la Montagne Sainte-Baume, accessible au grand public malgré un dénivelé significatif, qui s'apprécie dans le silence et le respect des lieux. La restauration récente du Chemin du Canapé rend l'ascension relativement confortable. La redescente par le Chemin des Roys est progressive, sur un sentier plus large. Pour les plus volontaires et en cas de météo favorable, le panorama depuis la crête et la réhabilitation de la Chapelle du Saint-Pilon justifient l'intérêt de l'aller-retour au sommet.



L'itinéraire commence devant l'Espace Tourisme & Découverte face à l'Hostellerie.

- 1 Traverser la route pour rejoindre l'angle du « Parking de l'Hostellerie Est » (panneau d'informations).

Face à la Montagne Sainte-Baume, emprunter le GR9 (balisage rouge et blanc), plein sud, par la piste rejoignant la forêt.

Après le pont de bois, prendre l'Allée Royale à droite (Ouest) jusqu'au carrefour de l'obélisque des Compagnons du Devoir.

- 2 Commencer, à gauche, l'ascension du Chemin du Canapé et le suivre jusqu'à l'intersection avec le Chemin de Giniez.

Tourner à gauche en direction de la Grotte de Sainte Marie-Madeleine, passer un premier oratoire, puis atteindre, plus loin, le carrefour dit « l'Oratoire » (Poteau directionnel).

- 3 Continuer l'ascension à droite pour atteindre les escaliers puis la Grotte de Sainte Marie-Madeleine. Après la visite de ce sanctuaire géré par les frères dominicains, et après avoir profité du panorama, redescendre par le même itinéraire jusqu'au carrefour de l'Oratoire.



VARIANTE CHAPELLE DU SAINT-PILON

(ajouter 1h pour 2km et 150m+)

Cette variante transforme le circuit principal en itinéraire montagnard soumis aux aléas météos.

Le passage en crête est à éviter en cas de pluie, vent et/ou brouillard.

Au carrefour de l'Oratoire (point 3), descendre sur le Chemin des Roys, puis quitter très rapidement le chemin pour remonter par le GR9 à droite (Sud-Est) après l'oratoire. Passer la Chapelle des Parisiens, puis les deux oratoires suivants menant au Col du Saint-Pilon (952m). Prendre à droite (Ouest) le GR98 et rester sur le sentier au milieu de lapiaz jusqu'à la Chapelle du Saint-Pilon. Au retour, rejoindre le carrefour de l'Oratoire par le même itinéraire.

- 4 Continuer la descente par le Chemin des Roys en direction du parking des 3 Chênes, en suivant le balisage jaune. Passer la Source de Nans, réhabilitée par les Compagnons du Devoir, et rester sur le chemin principal jusqu'à l'oratoire puis la placette des 3 Chênes (panneau d'informations).

Dos au panneau, prendre tout à gauche l'Allée Royale jusqu'au pont de bois emprunté à l'aller et retourner au point de départ par le même itinéraire. Profiter d'un rafraîchissement bien mérité sur place ou au village de Plan d'Aups Sainte-Baume situé à 5 km.

