



Balises

 **GR®**
Grande Randonnée


 **GR® de Pays**
Grande Randonnée de Pays

 **BL** - Boucle Locale

 **PR** - Promenade et randonnée inscrite au PDIPR

Signalisation

 **Bonne direction**

 **Changement de direction**

 **Mauvaise direction**

“Le Département et les baliseurs bénévoles officiels de la FFRandonnée Bouches-du-Rhône entretiennent les itinéraires de randonnée pédestre.”


les chemins, une richesse partagée
Bouches-du-Rhône

Conseils et recommandations pour se promener en Provence

La forêt et la colline sont source de vie, elles profitent à tous mais elles appartiennent à quelqu'un. Respectons l'hospitalité de leur propriétaire.

- Respectons la charte du randonneur éditée par la FFRandonnée
- Restons sur les chemins balisés
- N'abandonnons aucun objet, aucun débris. Nous pouvons ramener les emballages vides que nous avons apportés pleins
- Respectons les arbres, admirons les plantes, observons les animaux mais ne mutilons pas, ne coupons pas, ne dérangeons pas
- Respectons la réglementation, ne pénétrons pas les massifs avec des véhicules en dehors des voies ouvertes à la circulation publique
- Respectons les viticulteurs et les agriculteurs ; ne cueillons pas leurs produits
- Sachons cohabiter avec les chasseurs et les autres utilisateurs
- N'allumons pas de feu, ne fumons pas, ne nous aventurons pas en forêt par temps de sécheresse et surtout par grand vent.

Pour rendre votre randonnée agréable

- Ne surévaluez pas vos forces physiques
- Renseignez vous sur le temps de parcours, sur la météo
- Evitez de partir seul
- Emportez de l'eau en quantité suffisante, une trousse de secours, la carte IGN, une boussole
- Soyez équipés d'un sac à dos et de chaussures de randonnée, d'un vêtement chaud, d'un vêtement de pluie, d'un chapeau.

Pour votre sécurité et pour la préservation des massifs forestiers, l'accès aux espaces naturels est réglementé par arrêté préfectoral de juin à septembre. Renseignez-vous pendant la période estivale :

au **08 11 20 13 13** (prix d'un appel local)

ou sur : www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr

www.myprovence.fr/enviedebalade

EN PARTENARIAT AVEC :

- Le Département des Bouches-du-Rhône - Direction de la forêt et des espaces naturels : www.cg13.fr

- L'office de tourisme et des congrès de Martigues : www.martigues-tourisme.com

EN COLLABORATION AVEC :

- Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Bouches-du-Rhône et ses clubs affiliés : www.ffrandonnee13.fr

- L'office de tourisme de Carry-le-Rouet : www.otcarrylerouet.fr
- L'office de tourisme de Sausset-les-Pins : www.ville-sausset-les-pins.fr

DURÉE **2 h 45**

LONGUEUR **8 km**

DÉNIVELÉ **230 m**

NIVEAU **PEU DIFFICILE**

BALISAGE 

CARRY-LE-ROUET

LE TOUR DE ROMARON

TOPO RANDO
GRAND SENTIER DE LA CÔTE BLEUE



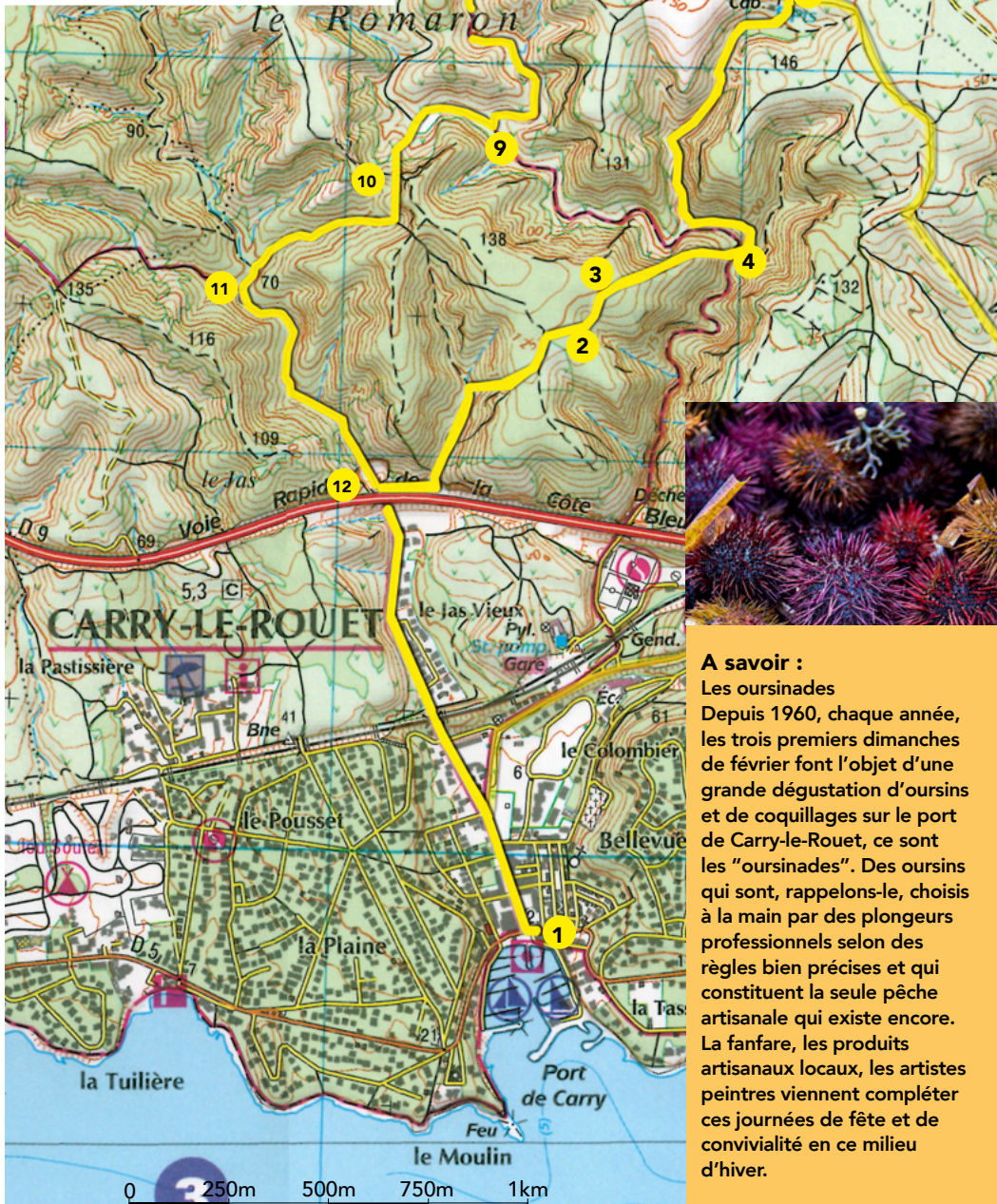
PROVENCE TOURISME

13, rue Roux de Brignoles
13006 Marseille

Tél. 04 91 13 84 13

Télécharger les topos-randos du Grand Sentier de la Côte Bleue sur : www.myprovence.fr





A savoir :
 Les oursinades
 Depuis 1960, chaque année, les trois premiers dimanches de février font l'objet d'une grande dégustation d'oursins et de coquillages sur le port de Carry-le-Rouet, ce sont les "oursinades". Des oursins qui sont, rappelons-le, choisis à la main par des plongeurs professionnels selon des règles bien précises et qui constituent la seule pêche artisanale qui existe encore. La fanfare, les produits artisanaux locaux, les artistes peintres viennent compléter ces journées de fête et de convivialité en ce milieu d'hiver.

Ce circuit au départ de l'Office du Tourisme vous emmènera dans les collines de Carry-le-Rouet. Après avoir cheminé en fond de vallon vous découvrirez d'anciennes grottes encore habitées au début des années 1900. La table d'orientation vous donnera une large vue sur la Chaîne de l'Etoile, les massifs côtiers autour de Marseille ainsi que ses Iles et jusqu'au Phare de la Couronne. Vous croiserez de jolis petits cabanons entretenus par les chasseurs de la commune. Sur le chemin du retour vous remarquerez que dans les vallons abrités du mistral, les pins petit à petit reprennent leur place.

Départ : Office du tourisme

ITINÉRAIRE :

Balises bleu ■■■

- 1 Descendez la Route Bleue vers le Port. Au rond-point remontez l'Avenue Aristide-Briand (RD5c). Prenez en face du parking du boulodrome le chemin du Jas Vieux. Passez sous le tunnel SNCF. Continuez tout droit.
- 2 Passez une barrière et, après le tunnel qui passe sous la voie rapide tournez à droite. Longez sur 100m la voie rapide, prenez un sentier à votre gauche et remontez le vallon durant 300 m. Tournez à droite sur le petit sentier qui monte vers 2 grottes qui forment une tête de hibou. Après les avoir visitées continuez l'ascension pour arriver sur le plateau. Au croisement tournez à droite pour arriver à la table d'orientation.
- 3 Belle vue d'est en ouest : La Chaîne de l'Etoile - Marseille et les Iles du Frioul - Le Phare de Planier et celui de la Couronne. Continuez le chemin principal et être attentif au balisage qui se dédouble 300 m plus loin.
- 4 Laissez le sentier de droite (variante) et continuez tout

- droit jusqu'au prochain croisement. Descendez le petit sentier de droite jusqu'au vallon du Réganas.
- 5 Laissez le vallon du Réganas à droite et le chemin qui monte en face pour prendre le chemin de gauche qui s'enfonce dans un vallon. Au carrefour suivant prenez à droite et montez la piste.
- 6 Passez au-dessus d'un joli petit cabanon entouré de verdure au-dessus d'un champ cultivé et qui invite au repos et pourquoi pas à la pause pique-nique. Continuez sur la piste en direction Nord, longez un champ jusqu'au prochain carrefour.
- 7 En arrivant à une fourche, ignorez le chemin qui monte à droite. Continuez dans la plaine de Romaron. Passez devant un cabanon qui porte le joli nom de "Pétoulier".
- 8 Puis faites un détour à droite pour aller voir les ruines d'une ancienne bergerie avec les restes de belles voûtes, signes d'une activité pastorale importante à une certaine époque dans la région. Revenez sur le chemin

- principal et prendre à gauche. Longez un verger, un petit cabanon clôturé et un puits. Contournez la propriété dans une pinède jusqu'au prochain croisement avec une barrière à gauche.
- 9 Passez la barrière et progresser dans un vallon assez tortueux puis après 900 m rejoignez un carrefour.
- 10 Prenez à droite dans le vallon durant environ 200m. Etre attentif au balisage bleu qui monte à gauche sur un petit sentier pour aller rejoindre une petite crête d'où arrive de droite un autre balisage bleu.
- 11 Par un sentier raide et caillouteux descendez dans le vallon. Admirez la multitude de petits pins qui reprennent vie après l'incendie ravageur de 2010. Continuez la descente en ignorant les chemins de gauche et droite jusqu'au prochain panneau indicateur.
- 12 Prenez à gauche le vallon pour arriver au tunnel qui passe sous la voie rapide. Continuez tout droit pour retrouver votre point de départ.