



SPORTS LOISIRS & Nature de MARTIGUES

Randonnée, Marche Nordique, Longe-Côte

Avenue Calmette et Guérin

13500 MARTIGUES

☎ 06 73 43 40 31

Email : slnmartigues@hotmail.com

<http://slnmartigues.fr>

RANDONNEE DU 19 NOVEMBRE 2023 CARCES ET LES CHUTES DU CARAMY (83)

Départ : 7H30 parking de La Halle (gare routière)

Durée : 4 heures 30 mn

Dénivelé : 280 m

Longueur : 14 km

Difficultés : P1 / T1

Carte IGN : 1/25000 :

Animateurs : Marcel 06 33 73 31 62 et Boune

Notre randonnée débutera du parking du stade de Carcès où le bus nous déposera. Nous emprunterons une passerelle qui enjambe l'Argens, puis 2 ou 3 rues nous permettront d'accéder au centre du village.

Une pause-café et pain s'imposera avant de reprendre notre randonnée en traversant différentes rues qui nous amèneront sur le chemin du Caramy. Nous passerons devant 2 chapelles puis nous suivrons la piste qui longe le canal avec de très belles vues sur les chutes. Nous arriverons à un répartiteur et au lac de Suzanne, un tracé rouge nous indiquera le circuit.

Nous redescendrons par un sentier boisé, puis nous suivrons le canal, plusieurs méandres avant de prendre la route vers Carcès. Nous retraverserons le village par une autre direction bien sympathique, encore quelques rues et nous atteindrons notre bus et la fin de notre randonnée.

Remarque : Une randonnée sans grande difficulté mais très agréable avec un joli village à découvrir, le seul bémol et le passage sur la route goudronnée pour arriver jusqu'au Carmy.

Recommandations :

- * Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.
- * Chaussures de marche tiges hautes **Recommandées.**
- * Bâtons conseillers
- * 1.5 litres à 2 litres d'eau minimum par personne, en période estivale.
- * Divers : appareil photo, jumelles...
- * Suivre l'animateur de tête
- * Respecter les consignes et faire preuve de prudence.