



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 08 OCTOBRE 2023

LE GARLABAN (Bouches du Rhône)

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

Durée : 5 heures

Dénivelé positif : 921 m

Dénivelé négatif : 842m

Longueur : 12 km

Difficultés : P1 T1 (avec passage en T2)

Carte IGN : 1/25000 : IGN 3245 ET

Animateurs : Brigitte 06 82 13 00 35 Sylviane, Magali, Fabienne.

C'est une jolie randonnée, avec des chemins agréables bordés de végétation divers et aussi ombragés. Prévoir chapeau et casquette ainsi que suffisamment d'eau (2 à 3l) pour la journée et les bâtons.

Nous partirons du petit village de LA TREILLE, (alt 209) joli village provençal de Marcel Pagnol, le bus nous déposera en bas du village sur un grand parking, et nous monterons jusqu'au village en passant devant le cimetière ou toute la famille de Marcel Pagnol est enterrée. Village toute en montée, avec sa jolie église, sa place avec la fontaine ou une partie du film de Manon des Sources a été tournée. Nous prendrons le sentier à la sortie du village balisé en jaune direction Col d'Aubignane (alt332). Sentier très bucolique, nous sommes dans le domaine de Pagnol.

Au col d'Aubignane suivre le balisage jaune direction Baume du Plantier (alt550), nous aurons une vue panoramique sur tout Marseille et ses alentours. Nous passerons au pied de la grotte de Manon, par un sentier en direction du Pas de Garrigue (alt544) en passant par le col SALTI toujours sur notre sentier avec un super panorama, nous attaquerons la montée un peu plus raide et caillouteuse avec des passages sur de grosses marches rocheuses, nous arriverons sur un plateau ombragé et nous serons sur le Col du Garlaban (alt628) au pied de la montée vers la Croix du Garlaban, une montée raide et rocailleuse d'une vingtaine de minutes, mais la récompense ultime est à l'arrivée au pied de la Croix, avec cette vue à 360° sur toute la région et une jolie table d'orientation. Nous prendrons notre pique-nique devant cette vue à couper le souffle.

Après la pause déjeuner nous attaquerons la descente en reprenant notre sentier (Jaune). Nous entamerons celle-ci avec un passage délicat par une main courante pour franchir ce passage et nous arriverons face à un ravin, lieu-dit la Source de Barquieu (alt515) sans eau pour l'instant, avec vue sur un Ravin impressionnant : le Ravin du Garlaban, nous suivons le sentier des Dansaires ombragé en partie et très bucolique. Le sentier descend avec des passages rocailleux et parfois dérapant, toujours avec une vue magnifique sur ce ravin. Nous arriverons aux abords du village avec une dernière remontée pour découvrir ce petit village de LASCOURS. Le sentier se termine à l'embranchement de la D44E du Chemin des Esparets, du Chemin du Grand Vallon et de l'arrêt de bus ESPARÊT ligne 2 où notre bus nous attendra.

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.