



RANDONNEE DU DIMANCHE 30 MARS 2025 LA SAINTE BAUME , GROTTTE SAINTE MARIE MADELEINE

Départ : 7H30 parking de la Halle à Martigues (gare routière)

Durée : 5h30

Dénivelé positif : 510 m

Dénivelé négatif : 509 m

Longueur : 13,6 km

Difficultés : P1 / T1 , Moyenne

Carte IGN : 1/25000 :

Animateur : Brigitte = 0682130085

Départ et Arrivée : Village de Plan d'Aups , parking de la brasserie de la mairie ,

D/A : N43,326602° / E5,71206° , altitude 682 m ,

Notre randonnée partira du village de Plan d'Aups (83) au dessus d'Auriol (13) ; le bus nous déposera devant la brasserie de la mairie et très proche de la boulangerie , où nous pourrons prendre notre café et viennoiserie juste avant le départ de notre rando ,

Nous traverserons une partie de ce village pour emprunter le chemin de l'Ubac qui nous mènera au sentier de la forêt de la Sainte Baume , où nous monterons progressivement jusqu'au pied du massif de la Sainte Baume qui nous surplombera ,

Tout en longeant ce massif , nous traverserons le Vallon de Betton où il y a deux grottes : la Grotte du Betton et la Grotte aux Oeufs , mais celles ci sont très difficiles d'accès , cailloux et terrains très glissants, Nous serons dans une forêt magnifique avec de nombreuses essences , chênes , sapins, ifs , châtaigniers , érables , quand nous arriverons au pied de ce beau massif , nous poursuivrons sur un large chemin DFCI, marque rouge et jaune , qui nous mènera à la Grotte Sainte Marie-Madeleine , en fonction de l'heure nous pouvons y monter pour la visiter et y prendre notre pique-nique , De nombreux bancs à l'extérieur de la grotte , ainsi qu'une salle des pèlerins avec tables et chaises , et même une cheminée pour les courageux et volontaires ,

Après notre pose , nous redescendrons par le chemin du Canapé qui traverse la réserve biologique de la Sainte-Baume ; nous poursuivrons jusqu'à l' Hostellerie de la Sainte-Baume : la visite est gratuite et c'est un bel établissement rempli d'histoire et de multiples explications sur la région , Pour ceux qui ne sont pas intéressés : une buvette est ouverte au public,

Nous reprendrons notre boucle : un chemin qui nous ramènera au sentier dans cette belle forêt pour un retour au village ,

Cette rando sera à faire par temps sec car les sentiers risqueraient d'être très glissants ,

Recommandations :

*** Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.**

*** Chaussures de marche rigides *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.**