

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 son propriétaire.

◆ Respectons la charte du randonneur éditée par la FFRandonnée ◆ Restons sur les chemins balisés ◆ N'abandonnons aucun objet, aucun détritus. 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 les produits ◆ Sachons cohabiter avec les chasseurs et les autres utilisateurs ◆ N'allumons pas de feu, ne fumons pas, ne nous aventuremos 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, la météo ◆ Évitez 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)
- Sur www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr
- Sur www.myprovence.fr (Envie de balade)
- Auprès de l'Office de Tourisme et des loisirs de Martigues
- Sur www.martigues-tourisme.com



Téléchargez le GPX du circuit et retrouvez toutes les balades et randonnées sur www.martigues-tourisme.com



Dénivelé : 320 m

Distance : 24,5 km

Durée : 6h15

NIVEAU - MOYEN

RANDONNÉE GRANDE BOUCLE DU CAP COURONNE





Départ : Gare SNCF La Couronne

1 GARE SNCF LA COURONNE

De la gare SNCF de la Couronne, monter et prendre à droite la rue Olivier Griscelli vers l'église Saint-Jean-Baptiste. Suivre le chemin du Sémaphore. Puis prendre le chemin du phare.

2 PHARE

Du phare, poursuivre à gauche vers le sentier du littoral. Vous arriverez à l'anse de la Couronne-Vieille et sa carrière antique de pierre de la Couronne. Contourner la plage et monter les escaliers. Vous découvrirez les vestiges d'un village gaulois. Suivre le sentier, en prenant soin de ne pas trop vous approcher du bord de la falaise (risque d'éboulement)

3 CHAPELLE DE SAINTE CROIX

Poursuivre jusqu'à la plage de la Saulce, traverser la plage pour remonter par les

escaliers en surplomb de la plage de Sainte-Croix.

Se diriger vers la chapelle de Sainte-Croix du XVII^e siècle av-J.C. Poursuivre votre chemin dans la pinède.

4 ANSE DE TAMARIS

Passer près de la station radar (vestiges militaires allemands) avant d'arriver à l'anse des Tamaris, avec son petit port que vous contournerez. Prendre le sentier à droite longeant la mer et remonter jusqu'à la pointe des Tamaris et son village gaulois du VI^e siècle av-J.C.

5 LA ROSELIÈRE

Descendre ensuite vers l'anse de Boumardier, continuer vers la crique du Four à Chaux puis ensuite vers la plage du Grand-Vallat. Suivre le chemin bordant la roselière.

Passer par le sentier botanique et devant la mare de Boumardier, prendre ensuite sur votre gauche le sentier qui remonte vers « les Rouges ».

6 ROND-POINT - LES ROUGES

Au rond-point, traverser à la hauteur du panneau « les Rouges » prendre à gauche un sentier balisé en jaune, puis à droite le chemin des Roussures.

Passer sur le pont du chemin de fer et tout de suite après, sur un deuxième petit pont, tourner à droite et monter vers le Nord dans la pinède. Passer la buse sous la RD9, franchir une barrière et poursuivre dans le Vallon d'Artou.

À une bifurcation située dans la pinède, prendre sur la droite et suivre le balisage jaune.

7 CITERNE

À la bifurcation suivante, tourner à gauche avant la citerne enterrée.

À un carrefour de pistes, tourner à gauche et suivre le panneau « les Laurons » qui vous emmèneront vers la Tour de la Vigie et près d'une citerne. La piste passe en-dessous de la Vigie.

Dépasser une citerne et cheminer (balisage jaune) sur le plateau qui vous amènera au col de la Gatasse (Altitude 110 m).

8 COL DE GATASSE

Traverser prudemment la RD49 et suivre-la à droite sur 200 m derrière le muret de sécurité.

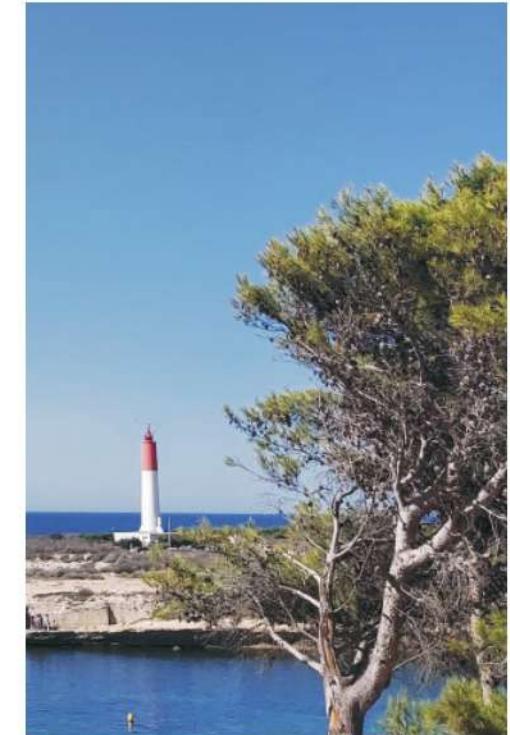
Quitter la route pour prendre une piste vers la bâtie servant de siège à la Société de Chasse « La Loutre ».

Plus loin, tourner à gauche sur la piste CB 101 et à la citerne, rejoindre le GR.

Continuer vers l'Ouest sur la piste principale et descendre le Vallon de Crapaou. Longer des propriétés et des oliveraies. Passer sous la voie ferrée et rejoindre la route des Laurons. Prendre le sentier situé sur le bas-côté.

9 USINE EDF

Traverser la route devant l'usine EDF. Emprunter le chemin qui longe la centrale jusqu'à la plage des Laurons.



Prendre ensuite la rue des Laurons et sa corniche, jusqu'au port des Laurons. Après le petit rond-point, prendre à gauche et prendre le chemin entre les villas.

10 CARRO

En passant par la crique des Arnettes, vous arrivez à la pointe de Carro.

Contourner le parking des camping-cars, passer devant la Croix de Carro, le port de pêche, le quai du vent large et la plage. Après la petite plage de Carro, suivre le littoral jusqu'à la carrière de Baou Tailla.

Continuer à droite sur le chemin de la Douane avant de rejoindre par des escaliers la plage du Verdon.

La traverser et monter à droite sur la pointe riche par des escaliers en pierres taillées.

tourner à gauche vers le Nord en direction du chemin du Sémaphore et revenir à la gare de la Couronne, par la rue Olivier Griscelli.