



RANDONNEE

**LE GRAND
SENTIER
DE LA CÔTE
BLEUE**



SOMMAIRE

Communiqué de synthèse	P.2
Le tracé du sentier	P.3
Le saviez-vous?	P.4
Les boucles	P.5
Ensùès-le-Redonne	P.6
Carry-le-Rouet	P.7
Sausset-les-Pins	P.9
Martigues	P.11
Les partenaires	P.13
Informations pratiques	P.14

COMMUNIQUE DE SYNTHESE



Le grand sentier pour promouvoir la Côte Bleue

A l'origine du projet il y a **la volonté pour des communes d'Ensues-la-Redonne, Carry-le-Rouet, Martigues et Sausset-les-Pins**, de valoriser et conforter la Côte Bleue en tant que destination touristique.

Nait alors l'idée de travailler ensemble sur un sentier de randonnée. Dans l'air du temps, ce loisir a le vent en poupe : 5,5 millions de français pratiquent régulièrement la randonnée pédestre, selon une étude BVA de 2016. Pour les communes, il répond également à de nombreux enjeux territoriaux comme la mise en valeur du paysage, la sauvegarde du patrimoine naturel, l'entretien des chemins et la proposition de loisirs et déplacements doux...

Dans ce cadre, **la randonnée participe pleinement à l'amélioration du cadre de vie** des habitants et à l'attractivité touristique.

Les partenaires

Depuis juillet 2016, **Provence Tourisme coordonne** le projet qui a su rassembler autour des communes les acteurs de la randonnée en Provence :

- le Département en tant que gestionnaire du Plan Départemental des Itinéraires de Promenades et de Randonnées (P.D.I.P.R.)

- la FFrandonnée 13 et ses clubs de randonnée locaux pour l'expertise terrain
- les Offices de Tourisme pour la communication et la promotion

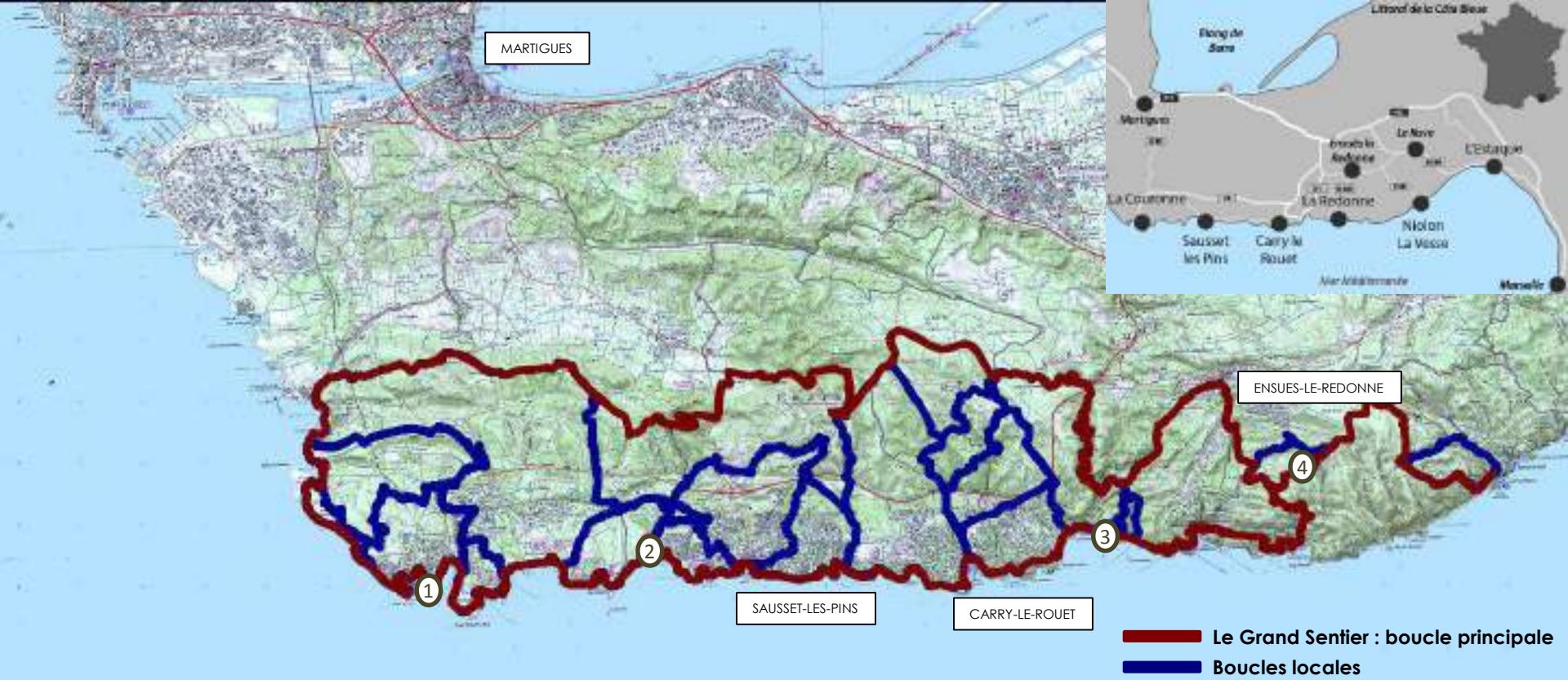
Destination Côte Bleue. « Prenez garde à la fermeture des portes ! »

Pensée autour du fameux train de la Côte Bleue, chaque boucle peut démarrer d'une gare. Les randonneurs ont la possibilité de parcourir le sentier par étapes successives, de gare en gare, en utilisant le train pour s'y rendre ou en revenir.

Avec vue sur la grande bleue, à pied ou en train, les promeneurs vont de falaises abruptes en petits villages, de calanques en collines : véritable plongée dans le patrimoine littoral et naturel (Parc Marin de la Côte Bleue, sentiers botaniques...) et invitation à découvrir la richesse de l'offre touristique et économique locale.

Randonnez en mai.

Deux années de travail ont été nécessaires pour définir le tracé de **cet itinéraire de 62km et des 17 boucles**. Cette diversité de parcours permet au Grand Sentier de la Côte Bleue de s'adresser aux familles comme aux randonneurs aguerris. Le balisage, débuté en mars, **sera prêt pour accueillir les premiers curieux lors des ponts de mai**.



TOP 4 DES POINTS DE VUE EXCEPTIONNELS SUR LA CÔTE BLEUE



1
Les carrières de la pointe de Baou Tailla - Carro



2
Roselière du Grand Vallat - Sausset-les-Pins



3
Vue panoramique Le Grand Mornas - Carry-le-Rouet



4
Table d'orientation des Caucarières - Ensues



LE SAVIEZ-VOUS

?

**18 887 HA
DE PARC
NATUREL
MARIN**

Certifié Natura 2000

**115 000
PLONGÉES
PAR AN**

32 structures et clubs
de plongée

**220
AMPHORES
IMMERGÉES**

**17 VIADUCS
& TUNNELS**

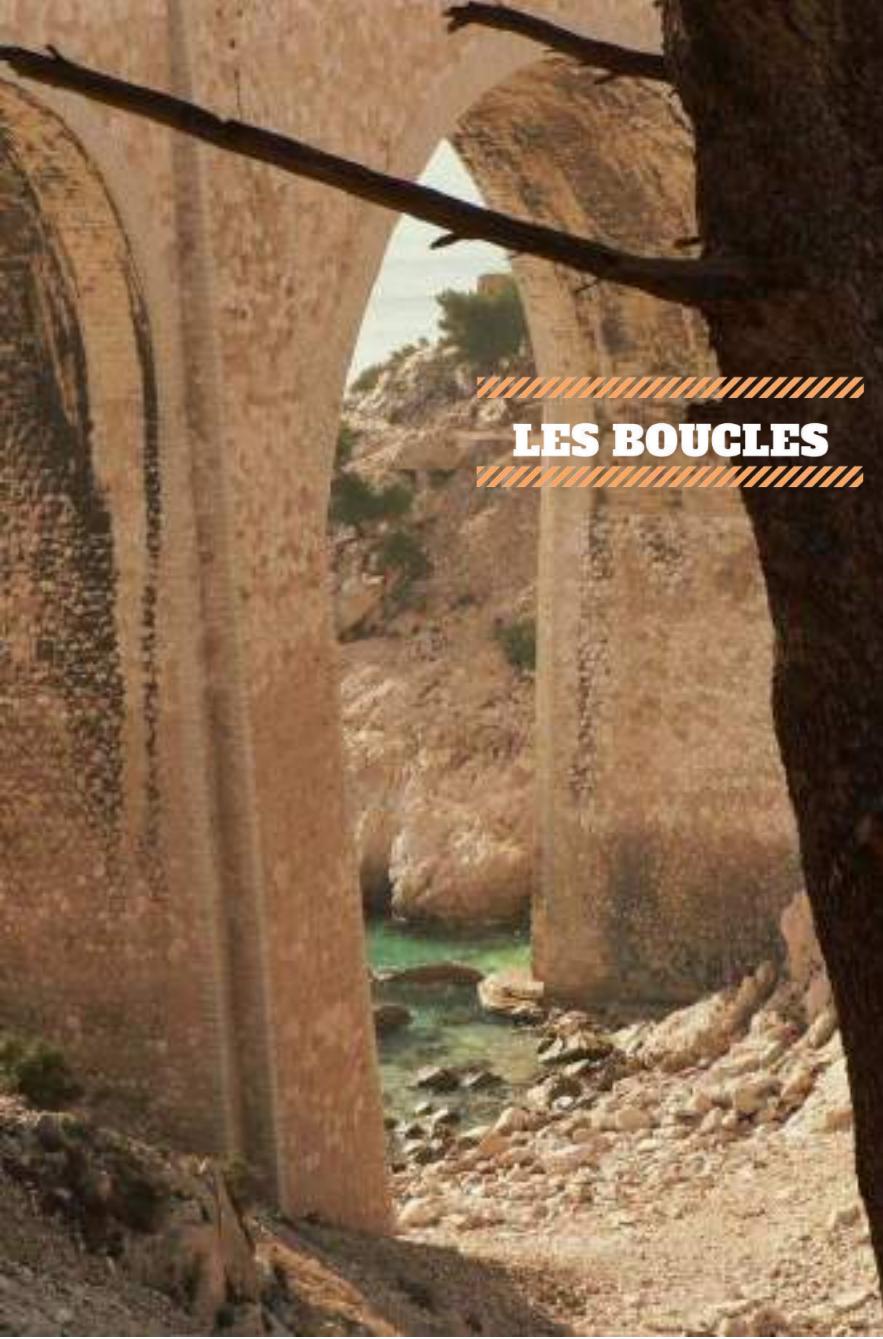
**28 KM DE
LITTORAL**

Portion de côte méditerranéenne,
située à l'ouest de Marseille, jusqu'à
l'embouchure de l'étang de Berre

**LIGNE DE CRÊTE
ALTITUDE MOYENNE
130 M**

**FAUNE & FLORE
EXCEPTIONNELLES**

Sur plus de 600 espèces végétales
recensées sur la Côte Bleue, on
compte 59 espèces protégées et
16 menacées



Long de 62 km le Grand Sentier de la Côte Bleue se parcourt en 3 à 4 jours de marche. Il se compose de 17 boucles intérieures, de 2 à 12km de long et de dénivélés différents. Cette diversité de parcours lui permet de s'adresser à tous types de public : familles comme randonneurs aguerris.

Première boucle du parcours en provenance de Marseille, Le Fort Niolon se situe sur la commune du Rove. Tous les partenaires remercient la commune qui a permis l'intégration de cette boucle existante dans Le Grand Sentier.

Boucle Le Fort de Niolon

Départ : gare de Niolon
6km, 200m de dénivelé

A 190 m d'altitude le fort de Niolon offre aux promeneurs une vue superbe sur le Frioul et la rade de Marseille.

Après la guerre de 1870 perdue contre les Prusses, le gouvernement français a voulu renforcer les défenses côtières et s'est doté d'une commission chargée d'évaluer les nouveaux besoins du territoire en matière de fortification et remplacer les anciennes places fortes dépassées par l'évolution de l'artillerie. Plus de 160 forts ont été construits entre 1874 et 1885, le Fort de Niolon date de la fin des années 1880.



LE VILLAGE AUX 5 CALANQUES

Ensùès - la - Redonne grâce à son étendue de plus de 25 km² bénéficie d'un cadre exceptionnel entre terre et mer.

Son village est niché dans un grand vallon entouré de collines qui permettent à leur sommet d'avoir un magnifique panorama sur l'étang de Berre d'une part, et une vue à 180° sur la

Méditerranée et sur la rade de Marseille d'autre part.

Son littoral est composé de 5 calanques qui sont autant de jolis petits ports : la Madrague de Gignac, la Redonne, Figuières, Petit Méjean et Grand Méjean. La calanque de la Redonne est accessible en train par la ligne SNCF de la Côte Bleue.

Boucle des Bourgailles Caucarières

Départ : parking des Bourgailles
4km, 80m de dénivelé

Ce parcours permet de faire une balade familiale facile et sympa au cœur de notre massif forestier tout en ayant une vue imprenable sur la mer. Au milieu du parcours, une table d'orientation permet de se situer et faire une pause déjeuner à la fin du parcours avec un espace dédié.

Boucle des calanques

Départ : parking de la gare d'Ensùès-la-Redonne
6,5km, 350m de dénivelé

Tout le long de la descente une vue est imprenable sur la rade de Marseille. Arrivé au bord de mer, on découvre sous les majestueux viaducs en pierre de la ligne SNCF centenaire, les 5 calanques : le Grand Méjean, Petit Méjean, Figuières, la Redonne et la Madrague de Gignac.
Boucle en cours de création.

CARRY - LE - ROUET



UN PORT AU PIED DE COLLINES DE PINS

Cette station balnéaire familiale est située entre Marseille, Martigues et l'étang de Berre. Dès les beaux jours, elle attire les touristes grâce à ses petites criques sauvages, ses plages, ses activités nautiques et subaquatiques (une dizaine de club de plongée), ses sentiers de randonnée et ses 200 animations estivales.

Au mois de février, Carry-le-Rouet fête l'oursin : des dégustations sont organisées sur le port. On accompagne son plateau de coquillages avec de bons crus du terroir. Danses folkloriques, brocante, expositions de peinture et d'artisanat animent cette événement d'envergure nationale.

Boucle Entre Mer et Colline

Départ : gare SNCF
12 km, 210 m de dénivelé

Cette randonnée permet de découvrir la chaîne de l'Estaque. Ce parcours alterne entre des sentiers en fond de vallons et de larges pistes. Une garrigue basse s'est développée sur cette roche calcaire blanche. Le retour longe le littoral par "le sentier du lézard", piste aménagée en bord de mer.

Boucle Le Tour du Romaron

Départ : Office de Tourisme
8km, 210m de dénivelé

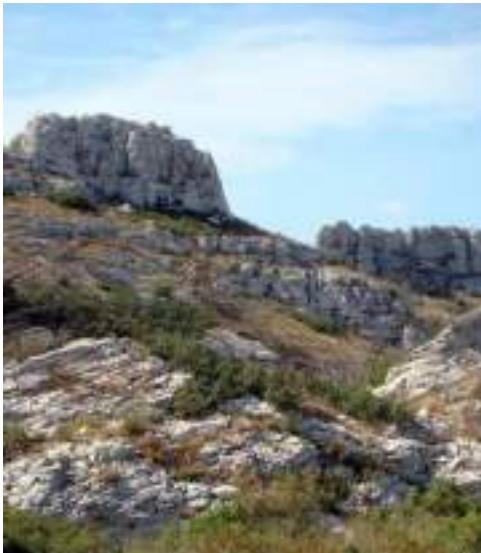
Découverte d'anciennes grottes habitées jusqu' au début des années 1900. La table d'orientation donne une large vue sur la Chaîne de l'Etoile, les massifs côtiers autour de Marseille ainsi que ses îles et jusqu'au Phare de la Couronne. On y croise de jolis petits cabanons entretenus par les chasseurs.

CARRY - LE - ROUET

Boucle Le Vallon de Jaume par les Grottes

Départ : Office de Tourisme
10km, 166m de dénivelé

Le Vallon de Jaume est beau vallon boisé. Cette randonnée sans difficulté alterne entre sentiers en fond de vallons et pistes avec de belles vues vers la mer. Placé derrière la table d'orientation, la vue porte jusqu'aux massifs autour de Marseille et ses îles jusqu'au Phare de La Couronne.



Boucle La calanque des Eaux Salées

Départ : plage du Rouet
4 km, 100m de dénivelé

Cette promenade familiale allie la découverte architecturale du viaduc et la beauté de la calanque des Eaux Salées, taillée dans le calcaire. En remontant les escaliers sous le viaduc, le vallon de l'Escalayolle offre une vue sur la grande bleue.

Attention toutefois à ne pas s'aventurer sur les emprises ferroviaires.



Boucle Notre Dame du Rouet par la plaine

Départ : plage du Rouet
12,4km, 200m de dénivelé

Marche vers la superbe Chapelle Notre Dame du Rouet située sur le promontoire avec une belle vue sur la calanque du Rouet et son viaduc d'un côté, sur la baie du Rouet avec sa plage de l'autre.

La Plaine du Bon Jean a été la proie des flammes le 15 juillet 2016. Le parcours en crête dévoile Marseille et ses îles.



SAUSSET - LES - PINS

UN VILLAGE ENGAGÉ POUR LA BIODIVERSITÉ

Sausset-les-Pins offre une variété de paysages et de sites alliant mer, collines et vieux village. La commune est reconnue pour sa grande richesse tant patrimoniale qu'en matière de biodiversité: on y trouve des espèces végétales et animales de grande qualité dont certaines protégées.

Sur ces espaces caractéristiques de la Côte Bleue se trouve un bijou : la « roselière » seule zone humide du territoire. Initialement exploitée pour l'alimentation en eau, l'élevage et la collecte des joncs, c'est un site sauvage, naturel, très attractif notamment pour les oiseaux qui jouent un rôle majeur toute l'année.

Boucle Mer et Colline Valestéloué

Départ : Office de Tourisme
6,5km, 120m de dénivelé

Randonnée sur le bord de mer puis à travers la roselière et le sentier botanique, montée à travers la garrigue et le long des pinèdes vers le sommet de la colline. Traversée d'un ancien grand domaine agricole (ruines). Au sommet, découverte d'un panorama époustouflant sur la Côte Bleue alliant la colline et la mer.

Boucle du Grand Vallat Littoral

Départ : Office du Tourisme
5km, 100m de dénivelé

Randonnée en bord de mer qui emprunte le sentier de la roselière et fait découvrir les vestiges de l'ancienne alimentation en eau du château Charles-Roux. A la découverte de l'ancien parc du château, du barrage et de la réserve maintenant comblée. Vue sur le château.

SAUSSET - LES - PINS

Boucle Mer et Pinéde Valapoux

Départ : Office de Tourisme

10,5km, 240m de dénivelé

Un parcours sur la corniche, très prisée des surfeurs, avec un superbe paysage vers le large et les îles marseillaises.

A la découverte des quartiers anciens de Sausset puis randonnée dans la colline alternant garrigue et pinède dans un espace préservé d'une grande richesse.



Boucle Sentier Botanique Roselière

Départ : RD49 en direction de La Couronne, parking de la roselière
2,3km, 60m de dénivelé

Parcours longeant la roselière, lieu d'accueil de nombreuses espèces d'oiseaux, et permettant de découvrir le sentier botanique riche de nombreuses espèces de plantes méditerranéennes et d'arbres présentés sur des panneaux descriptifs. Début du parcours accessible à tous.



VILLE D'ART ET D'HISTOIRE

Le littoral martégal de la Côte Bleue offre aux amoureux de la Provence des paysages naturels préservés, ses criques et ses plages, et des noyaux villageois authentiques : La Couronne et Carro.

De cette frange littorale aux contreforts des collines, les randonneurs découvrent en

suivant des sentiers aménagés, la beauté des paysages et le lien ancestral qui lie ici nature et activité humaine.

Avec ce projet à l'échelle de la Côte Bleue, Martigues Station classée de tourisme, Ville d'Art et d'Histoire, développe encore ses activités de pleine nature et ses atouts touristiques.

Grande boucle de Cap Couronne

Départ : Gare de la Couronne
24km, 100m de dénivelé

Cette grande boucle donne à voir un patrimoine naturel et historique exceptionnel. Du littoral encore sauvage, on apprécie un environnement floristique et faunistique d'intérêt national, ainsi que des curiosités géologiques, archéologiques et historiques.

Boucle botanique de la plaine de Carro

Départ : parking des Arnettes
4km, 50m de dénivelé

Cette boucle située entre Carro et Bonnieu va à la rencontre des différents biotopes qui se développent dans ce secteur. Le site concerné présente un intérêt floristique majeur en France, lié en grande partie à l'existence d'un substrat original et de conditions climatiques particulières.

MARTIGUES

Boucle locale de Boumandariel

Départ : parking de Boumandariel
5,5km, 50m de dénivelé

La boucle de Boumandariel, située entre Martigues et Sausset-les-Pins, permet de découvrir des paysages à couper le souffle : un littoral naturel préservé et la seule zone humide de toute la côte bleue située à cheval entre les communes de Martigues et Sausset-les-Pins.



Boucle des carrières de pierre de La Couronne

Départ : parking des Ragues
12km, 50m de dénivelé

De Carro à la Couronne, se dévoilent 8 des 18 carrières de pierre (continentales et littorales). Cette boucle permet de mesurer le travail des carriers, de déceler les exploitations, de distinguer les différences de stratégie d'extraction et les périodes d'activité de l'antiquité à nos jours.

Boucle des vestiges militaires

Départ : chemin de Cavalas
10km, 50m de dénivelé

La plupart de ces vestiges allemands (plateformes d'artillerie, soutes à munitions, tobrouks...) datant de 1943-44, sont disposés plus ou moins stratégiquement en ligne de crête et en position littorale. Au-delà de l'intérêt historique, un panorama sur la mer et sur les paysages côtiers y est révélé.



LES PARTENAIRES



INFORMATIONS PRATIQUES

Où se procurer les informations sur le sentier?

Le topo Grand Sentier de la Côte Bleue n'existe pas encore, son édition est prévue pour 2019.

Dès mai 2018 le pas à pas du Grand Sentier sera disponible sur le site MyProvence.fr

Les boucles locales possèdent leurs propres topos, disponibles dans les Offices de Tourisme ou mairie des communes :

- [Office de Tourisme de Carry-le-Rouet](#)

11-13 Route Bleue, 13620 Carry-le-Rouet
04 42 13 20 36

- [Mairie d' Ensuès-la-Redonne](#)

15 Avenue Général de Monsabert, 13820 Ensuès-la-Redonne
04 42 44 88 88

- [Martigues](#)

Maison du Tourisme, Rond-Point de l'Hôtel-de-Ville, 13500 Martigues
04 42 42 31 10

- [Office de Tourisme de Sausset-les-Pins](#)

16 Avenue du Port, 13960 Sausset-les-Pins
04 42 45 60 65

Crédits photo

Pour toute demande ou utilisation de visuel merci de vous adresser à abani@myprovence.fr