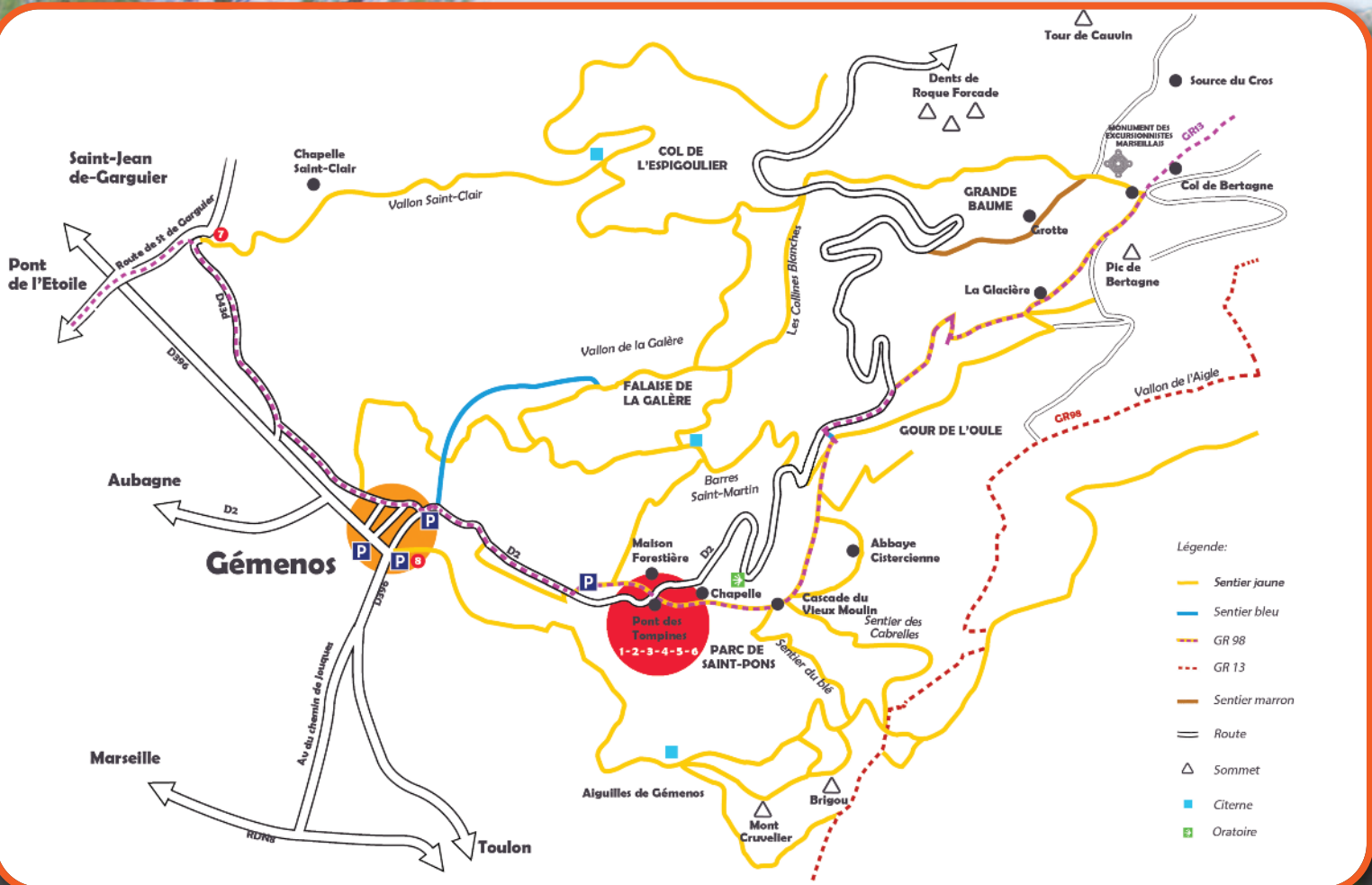


PLUS BELLES LES RANDO !



1 – LA CASCADE DU VIEUX MOULIN

Niveau : facile - 30 min aller

Traverser le pont et emprunter l'allée du Fauge (sentier jaune) à gauche dans le Parc de Saint-Pons. Passer devant Le Paradou, ancienne papeterie, à droite. A gauche, se trouve la chapelle Saint-Martin. Suivre le chemin jusqu'à un vieux moulin à blé en ruines et une cascade.

2 – LA SOURCE DE SAINT-PONS ET L'ABBAYE CISTERCIENNE

Niveau : facile - 45 min aller

Aller jusqu'à la cascade. (cf. promenade n°1)
De la cascade du Vieux Moulin, monter quelques escaliers et arriver à la prairie, longer le cours d'eau jusqu'à la source de Saint-Pons. Rejoindre l'abbaye qui est tout près. Cette abbaye date du XIII^e siècle. Traverser un vieux pont rustique devant l'abbaye et, vers la gauche, rejoindre la cascade pour revenir à votre point de départ.

3 – LE GOUR DE L'OULE

Niveau : facile - 1h aller

Aller jusqu'à l'abbaye. (cf. promenade n°2)
Devant l'abbaye cistercienne (abbaye dans votre dos), traverser le pont et suivre une déviation, à droite, qui débouche sur le chemin des plâtrières (tracé jaune).

4 – LES BARRES SAINT-MARTIN

Niveau : facile - boucle de 3h
230 m de dénivelé

Suivre le tracé jaune qui traverse le parc. A la citerne DFCI (Défense de la Forêt Contre les Incendies) au niveau du Gour de l'Oule, prendre à gauche le tracé jaune. Arrivé à la départementale, descendre 50m pour prendre la piste à droite qui mène aux barres St-Martin. Continuer pour dépasser la citerne. Ignorer le tracé jaune qui part sur la droite et suivre la piste jaune qui descend sur Gémenos. Dans un virage, après encore 30mn, à la borne 21 à gauche, prendre le tracé bleu pour arriver à l'Église. Reprendre la D2, emprunter à droite le tracé jaune, puis traverser à nouveau la D2 pour rejoindre le parking de Saint-Pons.

5 – LE SENTIER DU BLÉ ET LE SENTIER DES CABRELLES

Niveau : moyen - boucle de 2h30

Aller jusqu'à la cascade (cf. promenade n°1). A la cascade, prendre à droite le sentier du blé. Atteindre une piste DFCI, la continuer sur 800 m pour récupérer le GR98 qui part sur la gauche et redescend sur le sentier des Cabrelles.

6 – LA GLACIÈRE

Niveau : difficile - 2h30 aller - 500 m de dénivelé

Monter jusqu'à l'abbaye cistercienne du parc de Saint-Pons (cf. promenade n°2), traverser le pont rustique qui se trouve devant l'abbaye (en laissant l'abbaye dans votre dos), puis suivre à droite le tracé jaune.

UN PEU D'HISTOIRE

Les Glacières datent du XVIII^e siècle, ce sont des puits profonds d'environ 20m destinés à entreposer la glace récupérée durant l'hiver dans des bassins attenants.

Cette glace était destinée à la conservation des aliments.

7 – LA CHAPELLE SAINT-CLAIR

Niveau : facile - 35 min aller - 230 m de dénivelé

Départ de Saint-Jean-de-Garguier (au bord de la D43d) Prendre la route qui se trouve en face de la chapelle de Saint-Jean-de-Garguier, elle mène à un lotissement qu'il faut contourner en passant par une route sur la gauche. Monter dans la colline en suivant une route en lacets (piste DFCI), passer une barrière de feu puis, 700 m après, dans un virage, prendre à gauche le sentier caillouteux fléché en rouge ou poursuivre sur une même distance jusqu'à voir apparaître la chapelle au sommet de la colline (pour les moins aventureux, il suffit de poursuivre son chemin par la piste DFCI).

8 – LA BOUCLE DU CRUVELIER

Niveau : moyen - 3h45 - 450 m de dénivelé

Départ parking école Vessiot
Suivre le tracé jaune qui déambule dans les rues anciennes de Gémenos, le super Gémenos, pour arriver au sommet du Cruvelier (alt. 560m). Retour par le sentier du blé. Passer devant la ruine de la bergerie du Brigou. Traverser le parc de Saint-Pons jusqu'à la sortie du parking, traverser la D2 et emprunter le tracé jaune. Retour par le village (cf. topo randonnées "Sentier du Limbert" disponible à l'Office de Tourisme).

LES GRANDES RANDONNEES

LE GR 98

Le GR 98 passe sur notre commune et peut être rejoint par la piste du Cruvelier. Suivre le balisage propre au GR. Pour les plus courageux qui désirent poursuivre jusqu'à Cassis, compter 7h30. Pour rejoindre le Plan d'Aups possibilité de récupérer le GR 98 par le vallon des Cabrelles en passant par le Parc de Saint-Pons. Compter 5h30 environ, en partant du village.

LE GR 2013

Depuis mars 2013, le GR13 a été spécialement créé dans le cadre de Marseille-Provence, Capitale Européenne de la Culture. Périurbain et artistique, il accueille les marcheurs sur notre commune à partir de Saint-Jean-de-Garguier ou directement depuis le Parc de Saint-Pons. Il conduit jusqu'au Pic de Bertagne.

(cf. topo randonnées disponible à la vente)

LA SAINTE-BAUME

Gémenos est une porte ouverte sur ce haut lieu de pèlerinage, sanctuaire dédié à Sainte Marie-Magdeleine. Ce site magnifique est accessible par la route qui sillonne le massif, à 17 Kilomètres. Départ de l'Hôtellerie de la Sainte Baume située sur la commune du Plan d'Aups.

Équipements adaptés à la randonnée recommandés
POUR VOTRE SÉCURITÉ, RESTEZ INFORMÉ

Pour connaître les conditions d'accès aux massifs durant les périodes de restriction* :
0811 20 13 13 (0,06€/mn) ou www.visitprovence.com

*1er juin > 30 septembre

