




Balisage

-  **GR®**
Grande Randonnée
-  **GR® de Pays**
Grande Randonnée de Pays
-  **BL - Boucle Locale**
-  **PR - Promenade et randonnée** inscrite au PDIPR

Signalisation

-  **Bonne direction**
-  **Changement de direction**
-  **Mauvaise direction**

“Le Département et les baliseurs bénévoles officiels de la FFRandonnée Bouches-du-Rhône entretiennent les itinéraires de randonnée pédestre.”



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 leur propriétaire.

- Respectons la charte du randonneur éditée par la FFRandonnée
- Restons sur les chemins balisés
- N'abandonnons aucun objet, aucun débris. 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 leurs produits
- Sachons cohabiter avec les chasseurs et les autres utilisateurs
- N'allumons pas de feu, ne fumons pas, ne nous aventurons 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, sur la météo
- Evitez 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)
ou sur : www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr
www.myprovence.fr/enviedebalade

EN PARTENARIAT AVEC :

- Le Département des Bouches-du-Rhône - Direction de la forêt et des espaces naturels : www.cg13.fr
- L'office de tourisme et des congrès de Martigues : www.martigues-tourisme.com

EN COLLABORATION AVEC :

- Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Bouches-du-Rhône et ses clubs affiliés : www.ffrandonnee13.fr
- L'office de tourisme de Carry-le-Rouet : www.otcarrylerouet.fr
- L'office de tourisme de Sausset-les-Pins : www.ville-sausset-les-pins.fr

CARRY-LE-ROUET

LE VALLON DE JAUME

PAR LES GROTTES

TOPO RANDO

GRAND SENTIER DE LA CÔTE BLEUE

DURÉE **4 H**

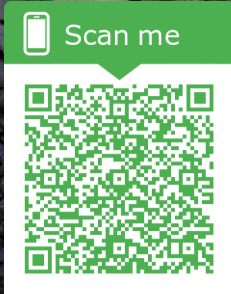
LONGUEUR **10 KM**

DÉNIVELÉ **166 M**

NIVEAU **PEU DIFFICILE**

BALISAGE 

<https://www.myprovence.fr/document/itineraire-de-randonnee-sur-le-grand-sentier-de-la-cote-bleue-carry-vallon-de-jaume-par-les-grottes.pdf>





A savoir :

Carry-le-Rouet est une charmante station balnéaire située à seulement 30 km de Marseille. Posée au pied de collines de pins, Carry est au cœur de la côte Bleue qui s'étale de Marseille à Martigues et fait partie des destinations des Bouches-du-Rhône qui offrent les plus belles plages de sable, de galets ou de graviers. Elles sont facilement accessibles et sont réputées pour la clarté de l'eau. Vous apprécierez le petit port plein de charme qui fait le pittoresque de Carry. Bateaux et barques de pêche côtoient sagement voiliers et plaisanciers. Les quais sont bordés de nombreux restaurants avec leurs larges terrasses. Vous aurez certainement du mal à résister à leurs spécialités de poissons parfumés aux saveurs d'huile d'olive et d'herbes de la garrigue.

Longez la voie rapide. Passez une barrière. En arrivant sur la route traversez-la en restant toujours sur le trottoir de gauche. Passez le rond-point de la gendarmerie. Longez le parking des Ecoles. Laissez en face la gare et empruntez le chemin piétonnier jusqu'au boulodrome. Retrouvez le chemin de l'aller pour retourner au point de départ.

Ce circuit au départ de l'Office du Tourisme permet de découvrir les collines de Carry-le-Rouet. Cette randonnée sans difficulté alternera entre sentiers en fond de vallons et pistes avec de belles vues vers la mer. Vous découvrirez d'anciennes grottes encore habitées au début des années 1900. La table d'orientation vous donnera une large vue sur les massifs autour de Marseille et ses lles jusqu'au Phare de La Couronne. Le Vallon de Jaume reste encore un beau vallon boisé.

Départ de Carry-le-Rouet : Office du tourisme

ITINÉRAIRE :

Balisage bleu

- 1 Descendez la Route Bleue vers le Port. Au rond-point remontez l'avenue Aristide Briand (RD5c). Prenez en face du parking du boulodrome le chemin du Jas Vieux. Passez sous le tunnel SNCF. Continuez tout droit.
- 2 Passez une barrière et, après le tunnel qui passe sous la voie rapide tournez à droite. Longez sur 100m la voie rapide, prenez un sentier à votre gauche et remontez le vallon durant 300 m. Tournez à droite sur le petit sentier qui monte vers 2 grottes qui forment une tête de hibou. Après les avoir visitées continuez l'ascension pour arriver sur le plateau. Au croisement tournez à droite pour arriver à la table d'orientation
- 3 Belle vue d'est en ouest : La Chaîne de l'Etoile - Marseille et les lles du Frioul - Le Phare de Planier et celui de la Couronne. Continuez le chemin principal et être attentif au balisage qui se dédouble 300 m plus loin.
- 4 Laissez le sentier de droite (variante) et continuez tout droit jusqu'au prochain croisement. Descendez le petit sentier de droite jusqu'au vallon du Réganas.
- 5 Laissez le vallon du Réganas à droite et le chemin qui monte en face pour prendre le chemin de gauche qui s'enfonce dans un vallon. Au carrefour suivant prenez à droite et montez la piste.
- 6 Passez au-dessus d'un joli petit cabanon entouré de verdure au-dessus d'un champ cultivé et qui invite au repos et pourquoi pas à la pause pique-nique. Montez la piste en face et continuez sur 750 m (balisage bleu) en laissant les divers chemins de droite et de gauche tout en admirant la vue sur la mer et Marseille. Quittez la piste pour descendre à gauche par un petit sentier qui arrive dans le vallon de Jaume.
- 7 Passez sous le tunnel de la voie rapide. Remontez en face en suivant la piste. Continuez tout droit.

