



Dimanche 16 janvier 2022

Site :
gvrando.com

Vers le Mont St Cyr et le Vallon de l'Evêque

LE MONT SAINT CYR, VALLON DE LA BARASSE

Monts Carpiagne et Saint Cyr, deux géants marseillais

ATTRAIT	Vue magnifique sur tout Marseille et sa rade, la chaîne de l'Etoile et le Garlaban	Profiter d'une magnifique vue à 360° sur la région marseillaise, l'Etoile, le Garlaban, la Ste Baume	Les collines qui dominent Marseille avec vue à 360 degrés sur les calanques, Cassis, l'étoile, la sainte Baume et les Alpes enneigées
NIVEAU	1+	2	3
DIFFICULTES	<p><u>Durée de marche effective</u> : 4h environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 380m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : pistes et sentiers parfois très rocailloux</p> <p><u>Particularités</u> : Passages délicats de blocs rocheux en crête sur 1km -Descente continue à 15% sur 2 kms dans le Vallon de l'Evêque sur sentier très rocailloux</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 5h00 environ</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 600 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : En boucle sur pistes, sentiers rocailloux,</p> <p><u>Particularités</u> : quelques passages délicats notamment en descente (20%), quelques passages à gué.</p>	<p><u>Durée de marche effective</u> : 6 heures</p> <p><u>Dénivelée cumulée</u> : 770 m</p> <p><u>Nature du parcours</u> : pistes, sentiers rocailloux, une descente sèche et ardue 500 m suivi d'un sentier pentu de 500 m entre les monts du jour, quelques passages à gué</p> <p><u>Particularités</u> :</p>
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : 8h15 départ : 8h30	Piscine de Gardanne : 8h15 Départ : 8h30	Piscine de Gardanne : 8h00 Départ : 8h15
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons très recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle, prévoir le froid	Chaussures de rando montantes, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle,	Chaussures de rando montantes, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle
CONSIGNES	Respectez les consignes sanitaires : port du masque obligatoire en voiture, pendant les pauses, respect des distances et des gestes barrières ; Covoiturage déconseillé Pas de chien		
TRAJET ROUTIER SUGGERE	A/R : 66kms Gardanne, D6, A51, rocade L2, sortie St Loup, av. Florian, place de la Gare de l'Octroi, bld Romain Rolland, rond-point Jan Palach, bld Achille Marcel, au rond-point rue Pierre Doize, traverse de Chante Perdrix puis rue des 3 Ponts ; tourner à gauche direction Parc des Bruyères, parking à l'entrée du parc . Covoiturage suggéré par voiture : 16.50 € Coordonnées GPS : N 43°16'29.5" E 005°26'24.0".	72 km AR : Gardanne, D6 direction Marseille, A51, A7, A507 (L2), A50 Sortie St Menet /La Valentine, à droite Rue Léon Bancal, Bd de la Barasse, Chemin de la Barasse, Parking au bout du chemin de la Barasse (vers barrière accès au centre de tir). Coordonnées GPS : N 43°28'06,5" / E 5°48'21,5" - Covoiturage suggéré par voiture : 18 €	
TRAJET PEDESTRE	Carte : 3145ET Parking, parc des Bruyères, piste, montée c185, c379 sous les pylônes de la ligne HT, crête jusqu'à la jonction du Vallon de l'Evêque, descente du Vallon de l'Evêque, parc des Bruyères retour parking	Carte IGN 3145ET : Circuit en boucle. Parking. Chemin de Pic Foch, Chemin de la Maque, Vallon de Chauméry, GRP2013, Croix de St Marcel, Col de Galvaudan, Pt 505, Pt 538, Mont St Cyr, Col Sabatier, Pt 432, Pt 355, Source des Eaux Vives, Vallon de la Barasse, Pt 113, Pt 88, Parking.	Carte IGN 3145 ET: circuit en boucle Parking, carrefour de la boucle, vallon du Luinant, point 286, point 359, point 529, mont Carpiagne point 641, Col Sabatier, mont Saint Cyr, source des eaux vives, vallon la Barasse, retour parking
ANIMATEURS	Françoise Tenoux : 06 04 14 77 55 Pascale Tanguy : 06 48 43 69 80	Claude Chauvet : 06.13.83.78.98 Sylvie Deschaseaux : 06 17 79 10 18	Georges Jacoup : 06 69 36 12 15 Ibrahima Diallo : 06 88 20 35 69