



Site :  
gvrando.com

## DIMANCHE 16 DECEMBRE 2018

	La petite sainte baume	La petite sainte baume	QUELQUES PAS DANS MARSEILLEVEYRE
ATTRAIT	Des gorges sauvages et inattendues dans ce petit massif rocheux, un panorama dégagé sur le Garlaban, la Sainte Victoire et la Ste Baume au Nord, le Montounier au sud	Randonnée dans les gorges sauvages avec vues sur la sainte Victoire ; le Garlaban ; la sainte Baume	Escalier des géants, le pas de la demi-lune, Les 2 pas de la Mounine, le pas du pin ... tentant non ?
NIVEAU	<b>1+</b>	<b>2</b>	<b>3+</b>
DIFFICULTES	<u>Durée de marche effective</u> : <b>5h00</b> <u>Dénivelée cumulée</u> : <b>430 m</b> <u>Nature du parcours</u> : sur piste et bons sentiers , un petit passage sur sentier étroit dégradé <u>Particularités</u> : une pente à 25% sur 250m de distance à l'entrée des gorges	<u>Durée de marche effective</u> : <b>5 h00</b> <u>Dénivelée cumulée</u> : <b>500 m</b> environs <u>Nature du parcours</u> : pistes ; sentiers par moment rocailloux <u>Particularités</u> : Une pente à 25% à l'entrée des gorges	<u>Durée de marche effective</u> <b>5 h</b> <u>Dénivelée cumulée</u> : <b>650m</b> <u>Nature du parcours</u> : majoritairement sur sentiers très empierrés (type éboulis) et rocailloux <u>Particularités</u> : fortes montées/descentes +/-30%, dont une montée continue sur 300m de dénivelé. Passages vertigineux nécessitant la + grande attention. Franchissement (monter/descendre) de ressauts rocheux (les pas) de quelques mètres, il faut y mettre les mains et avoir le pied ferme.
RENDEZ VOUS	Piscine de Gardanne : <b>8h15</b> départ 8h30	Piscine de Gardanne : <b>8 H 15</b> départ : 8h30	Piscine de Gardanne : <b>7h50</b> départ : <b>8h00</b>
MATERIEL	Chaussures de rando montantes, bâtons, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle	Chaussures de rando montantes, bâtons pliables, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle.	Chaussures de rando (bonnes <b>semelles</b> ) à tiges montantes, <b>bâtons pliables</b> , pique-nique, eau, vêtements de circonstance Trousse de secours personnelle
CONSIGNES	Pas de chien	Pas de chien	<b>Nombre limité s'inscrire=&gt;</b> cljchauvet@hotmail.fr <b>Personnes sujettes au vertige s'abstenir</b> <b>Prévoir un pique-nique tardif (vers 13h)</b> <b>RANDO ANNULEE en cas de pluie ou de vent&gt;40km/h</b>
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne, Gréasque, D46 puis D46a, Valdonne, D8, La Bouilladisse, Roquevaire, Pont de l'Etoile, D396, Gémenos, D396, parking à la jonction avec la N8, (tourner à droite sur la RN8 et parking à gauche) Coordonnées GPS :N 43°16'27.6" E 005°38'04.9" Covoiturage indicatif : 15€ par voiture	Gardanne, Gréasque, D46 puis D46a, Valdonne, D8, La Bouilladisse, Roquevaire, Pont de l'Etoile, D396, Gémenos, D396, parking à la jonction avec la N8, (tourner à droite sur la RN8 et parking à gauche) Coordonnées GPS :N 43°16'27.6" E 005°38'04.9" Covoiturage indicatif : 15€ par voiture	Marseille, plage du Prado, La Madrague, Les Goudes, Parking à Callelongue => 40 km : covoiturage suggéré 80km 20€/voiture Retour possible en empruntant le tunnel Prado sud-Carénage (4,50€)
TRAJET PEDESTRE	Carte 3245ET Parking, c124 plateau de sports, c179, 246 piste SE puis Ouest, gorges petite Ste Baume, c379, 361 citerne, c395, les 4 Termes, c365,385 piste c266, retour parking	carte IGN 3245ET ;parking ; p.c 124 ;179 ; gorges petite sainte Baume ;p.c 350 ; les quatre termes ; la fleuride ; p.c238 ; 125 ; retour parking	IGN 3145ET Parcours en « 8 » : Callelongue, Vallon St Michel, grotte St Michel d'Eau Douce, Pas de la Demi-Lune, grotte du déserteur, vallon de la Mounine, sommet Marseilleveyre, col des Chèvres, vallon de l'Aigle, Callelongue par le sentier vert
ANIMATEURS	Françoise Tenoux 06 04 14 77 55 Annie Gracia 07 82 46 09 93	Robert Guillaso 06 69 03 19 78 Pierre BEDIKIAN 06 15 41 91 78	Claude Chauvet 06 13 83 78 98 Pascale Tanguy 06 48 43 69 80