



Balilage

 **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.”


les chemins, une richesse partagée
Bouches-du-Rhône

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 détrit. 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 surevaluez 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
- La Métropole Aix-Marseille Provence - Pays de Martigues : www.paysdemartigues.fr
- L'ONF - Forêt domaniale de Castillon
- L'office de tourisme de Martigues : www.martigues-tourisme.com
- Le Parc de Figuerolles à Martigues
- L'office de tourisme de Port-de-Bouc : www.portdebouc-tourisme.fr

EN COLLABORATION AVEC :


- Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Bouches-du-Rhône et ses clubs affiliés : www.ffrandonnee13.fr
- Le point d'information de Saint-Mitre-les-Remparts : www.saintmitresremparts.fr

DURÉE **2 h 30**

LONGUEUR **7 km**

DÉNIVELÉ **189 m**

NIVEAU **ASSEZ FACILE**

BALISAGE 

SAINT-MITRE-LES-REMPARTS

DU CRÉPON AUX ROCALÈDES

TOPO RANDO

SENTIER ENTRE MER ET ÉTANGS

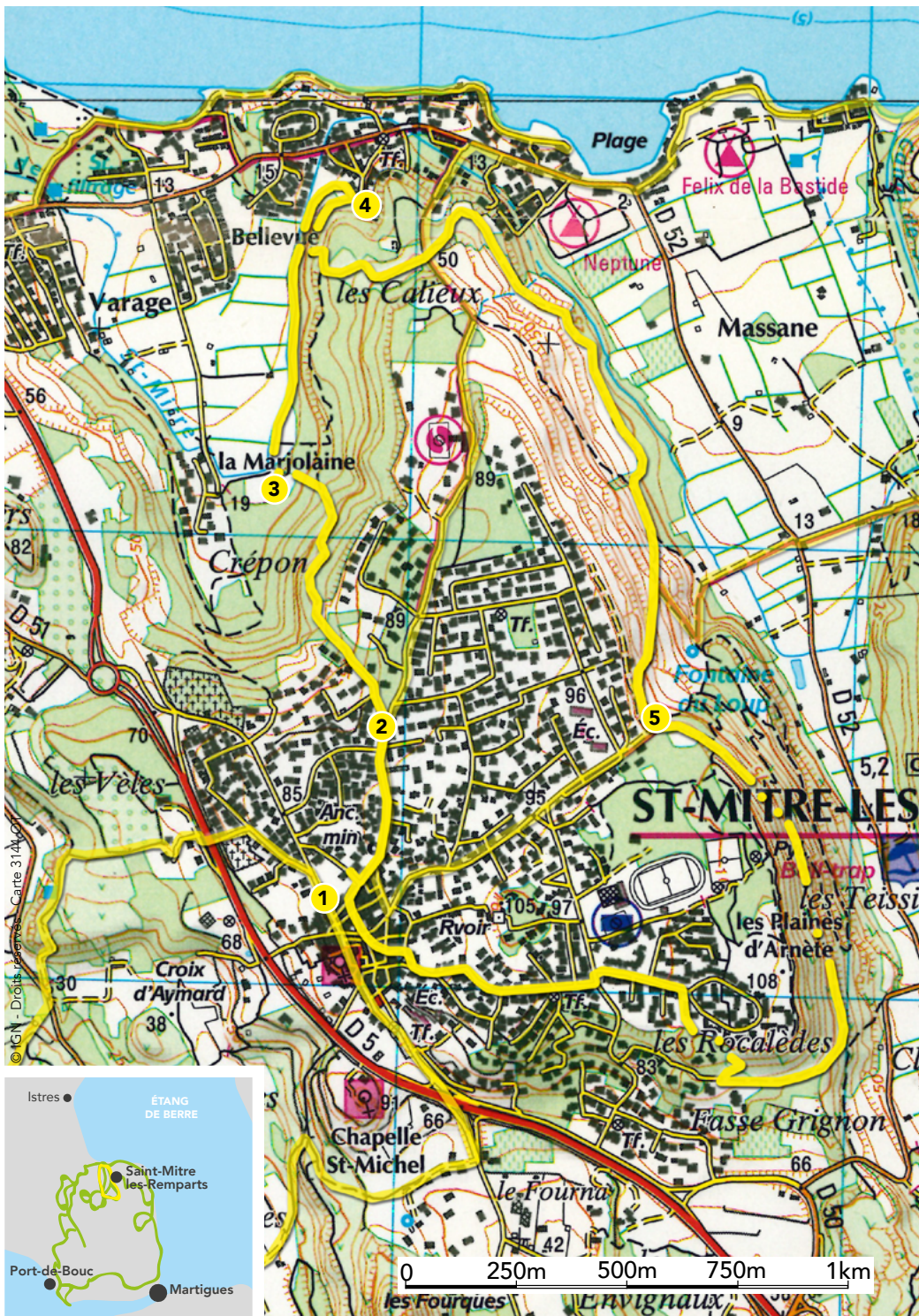
PROVENCE TOURISME

13, rue Roux de Brignoles
13006 Marseille

Tél. 04 91 13 84 13

Télécharger les topos-randos du "Entre mer et étangs" sur :
www.myprovence.fr





Par ce circuit, tout près du village, on atteint, dans un monde incroyablement beau, le calme de la forêt. Il mène le long du canal bordé de roseaux et offre des vues magnifiques à flanc de colline.

Départ : Parking place de la Manare

ITINÉRAIRE :

Balilage bleu ■

- 1 Du parking de la Place de La Manare, prenez à droite puis tournez à gauche la rue Irénée Sabatier, en face de la pharmacie. Passez devant le moulin, la crèche puis au carrefour continuez tout droit.
- 2 Descendez à gauche le Chemin du Crépon . Passez la barrière. Le chemin descend jusqu'à la plaine.
- 3 A l'intersection, allez à droite. Suivez le petit canal jusqu'aux maisons.
- 4 Prenez la piste forestière à droite en angle aigu. Elle monte en lacets. A l'intersection avec une large piste (Chemin des Calieux), prenez à gauche puis tout de suite à droite. Le chemin se faufile au pied du plateau de Saint-Mitre-les-Remparts. Le suivre jusqu'à une fourche composée de 2 chemins de même taille. Allez à droite et montez un raidillon. Continuez tout droit. Après 100 mètres à la fourche, montez à droite. On rejoint la montée de la Fontaine du Loup (ancienne voie romaine). Arrivé en haut, empruntez la piste goudronnée sur 100 mètres.
- 5 Au virage, allez à gauche en passant la barrière. Suivez le chemin à flanc de colline, les vues sont magnifiques. Au carrefour, tournez à droite devant le mur en ruines et montez un raidillon. Dirigez-vous vers la droite et passez à droite du poteau électrique. Près des maisons, marchez quelques dizaines de mètres sur le bitume puis, attention, prenez le petit sentier à droite, juste avant le n°18. En lacets, on arrive sur le plateau des Plaines d'Arnète. Prenez la traverse entre les maisons, tournez à gauche. Empruntez le boulevard Louis Aragon puis en face le boulevard Clovis Hugues qui mène au centre-ville. Rejoignez le parking par la rue Bellefont. Un détour par le centre ancien, à l'intérieur des remparts, vous permettra d'en découvrir l'église, le lavoir, les petites ruelles...



A savoir :

Le canal d'irrigation de Saint Mitre capture son eau dans le canal de Martigues. Ce dernier fut construit après avoir été déclaré d'utilité publique par un décret de Napoléon III en 1869. Il permet alors de dériver de la Durance 531 litres par seconde, à partir de la prise d'eau du canal des Alpines près de Salon de Provence