

PR®

Promenade & Randonnée

TopoGuides®

Les Bouches- du-Rhône... à pied®

La Provence

42 circuits dont 10 adaptés à la marche nordique



Consultez le PR 26
"Les bories du Tallagard"
et
commandez le TopoGuides®
FFRandonnée

Les itinéraires de randonnée pédestre connus sous le nom de « GR », jalonnés de marques blanc-rouge, sont une création de la Fédération française de la randonnée pédestre. Ils sont protégés au titre du code de la propriété intellectuelle. Les marques utilisées sont déposées à l'INPI. Nul ne peut en disposer sans autorisation expresse. Sentier de Grande Randonnée, Grande Randonnée de Pays, Promenade & Randonnée, Randocitadines, « A pied en famille », « les environs de... à pied », Sentiers des patrimoines, Week-ends Rando, sont des marques déposées, ainsi que les marques de couleur blanc-rouge et jaune-rouge. Les extraits des cartes figurant dans cet ouvrage sont la propriété de l'Institut Géographique National. Toute reproduction est soumise à l'autorisation de ce dernier.

6e édition : mars 2021 - ISBN 978-2-7514-1085-7

© FFRandonnée 2021 © IGN 2021 (fonds de cartes) - Dépôt légal : février 2021

PROVENCE
TOURISME



FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr



Bien préparer sa randonnée

COTATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

Le système de cotation de la FFRandonnée est un outil d'information et d'aide à la décision, permettant au randonneur de choisir des randonnées adaptées à ses capacités.

Il repose sur trois critères : effort, technicité, risque. Leur conjugaison permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque randonnée pédestre.

À cela s'ajoutent d'autres facteurs qui sont : la condition physique du participant, le poids du sac, la nature du sol, le niveau du groupe, la durée (en terme de répétition sur plusieurs jours), les conditions météorologiques.

La cotation s'entend hors manteau neigeux dans des conditions optimales.

EFFORT

5 niveaux d'effort physique déterminés sur la base du calcul de l'indice IBP

- **1 - Facile** : sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux balades et aux promenades.
- **2 - Assez facile** : peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.
- **3 - Peu difficile** : un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.
- **4 - Assez difficile** : des difficultés nécessitant un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.
- **5 - Difficile** : des difficultés nécessitant un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.



TECHNICITÉ

C'est la présence ou non d'obstacles plus ou moins importants.

- **1 - Facile** : parcours ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni de difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.
- **2 - Assez facile** : des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat » ou « confortables » et assez facilement repérables.
- **3 - Peu difficile** : au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support, les appuis se font sur les zones de meilleure adhérence.
- **4 - Assez difficile** : au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité du support.
- **5 - Difficile** : au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent gêner à la progression.





RISQUE

C'est le risque d'accidents corporels consécutifs à une chute ou une glissade donc lié à la configuration topographique des lieux.

- **1 - Faible** : l'exposition au danger est « mineure » (exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués...).
- **2 - Assez faible** : l'exposition au danger reste limitée. Les blessures sont possibles (exemples : chemin au relief un peu marqué avec présence possible de talus, luxation et entorses possibles en cas de chute...).
- **3 - Peu élevé** : l'exposition au danger est avérée (exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures...)).
- **4 - Assez élevé** : l'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemples : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, présence de barres rocheuses...).
- **5 - Élevé** : risque élevé d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale ». Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés de prises et de mains courantes).



Les itinéraires de Promenades et Randonnées (PR) sont en général des boucles : on part et on arrive au même endroit.

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

Préférez les transports en commun

L'accès par les transports en commun est signalé à la rubrique « Transports » de certains PR. Attention, certains services sont réduits ou inexistantes durant les week-ends, jours fériés et congés scolaires.

SNCF > tél. 36 35 (appel non surtaxé) ou www.oui.sncf

Cars et bus > tous vos déplacements dans les Bouches-du-Rhône avec le site www.lepilote.com et le 0 800 713 137 (service gratuit, tous les jours) ou contactez l'office du tourisme ou le syndicat d'initiative (coordonnées en page 11).

Métro > tél. 04 91 91 92 10, www.rtm.fr

En voiture

Tous les points de départ sont en général accessibles par la route. Un parking est situé à proximité du départ de chaque randonnée. Ne laissez pas d'objet apparent dans votre véhicule.

Veillez à ce que votre véhicule ne gêne pas le passage des véhicules de secours et d'incendie, des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche. Il est interdit de stationner derrière les barrières de routes forestières. Attention, les parkings sont rapidement saturés en saison. Le stationnement sauvage en bord de route et le long des pistes DFCI est formellement interdit.

Les TopoGuides® vos partenaires rando

230 GUIDES POUR PARCOURIR LA FRANCE À PIED



Toute la
collection
sur

www.MonGR.fr

1^{er} éditeur de guides
de randonnée en France

facebook.com/ffrandonnee.fr @ffrandonnee

GR
FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

INFOS PRATIQUES



Ce symbole apparaît au niveau de la fiche technique de chaque circuit adapté à la pratique de la marche nordique. Un temps de parcours approximatif l'accompagne : il peut varier selon les conditions physiques du marcheur.

L'ÉQUIPEMENT D'UNE BONNE RANDONNÉE

Les chaussures

Les chaussures de randonnée doivent être confortables et garantir un bon maintien du pied et de la cheville. Si elles sont neuves, prenez le temps de les faire à votre pied avant. Les tennis seront limitées à une courte marche de quelques heures.

Le sac à dos

Un sac de 20 à 40 l conviendra largement pour les sorties à la journée.

Les vêtements

Le système des « 3 couches » est fondamental : sous-vêtement en fibres synthétiques, pull ou sweat en fibre polaire, coupe-vent de préférence respirant.

Équipement complémentaire

Une paire de lacets, de la crème solaire, une casquette, des lunettes, une trousse de secours, une boussole, une lampe de poche, un appareil photo, de l'eau en quantité suffisante.

LA MARCHÉ NORDIQUE

1 > Principe

Cette activité physique se pratique avec deux bâtons spécifiques permettant de se propulser vers l'avant. Le geste est ample et fluide avec une accentuation du mouvement du balancier des bras et une foulée allongée. L'allure est plus rapide qu'en randonnée classique. Accessible à tous et à tout âge, ce sport complet se pratique été comme hiver et apporte énormément de bienfaits pour la santé.

2 > Durée de la randonnée

La durée en marche nordique est calculée sur une vitesse moyenne en terrain plat de 5 km/h environ. Elle sera modifiée en fonction de la dénivelée. Il est conseillé d'effectuer un échauffement avant le départ puis des étirements après l'activité.

3 > Équipement

- 2 bâtons de type monobrin ou télescopique en fibre de carbone et fibre de verre pour une meilleure absorption des vibrations. Garder le bouchon sur la pointe des bâtons pour les exercices annexes ainsi que pour la marche dans certaines conditions : sol dur ou caillouteux, terrain protégé...
- des chaussures à tige basse avec une semelle souple crantée pour un bon déroulé du pied.
- des vêtements adaptés à la météo, sans oublier la gourde d'eau.

Plus d'infos : rubrique « Marche nordique » sur le site www.ffrandonnee.fr



BIEN PRÉPARER SA RANDONNÉE



QUAND RANDONNER ?

Avant de partir, toujours s'informer sur le temps prévu :

Météo France : tél. **3250** (0,34 euro/minute) ou www.meteo.fr

En période estivale

Les journées longues permettent les grandes randonnées, mais attention au coup de chaleur. Il faut s'astreindre à boire beaucoup : environ 5 à 6 gorgées toutes les 20 minutes, soit au minimum 1,5 litre d'eau par personne pour une demi-journée de marche.

En été, les espaces forestiers sont plus exposés aux risques d'incendie. Aussi, pour protéger les promeneurs et les sites, l'accès aux massifs est règlementé par arrêté préfectoral du 1^{er} juin au 30 septembre, voire au-delà, et peut être renforcé par arrêté municipal. Il peut être fermé, en fonction des conditions météo.

Provence Tourisme, la Direction de la Forêt et des Espaces Naturels du Conseil départemental des Bouches-du-Rhône et la Préfecture des Bouches-du-Rhône mettent à votre disposition des outils d'information simples :

- appelez le 0811 20 13 13 (0,06 €/minute à partir d'un poste fixe)
- consultez les sites www.myprovence.fr/enviedebalade ou www.bouches-du-rhone.gouv.fr

Les niveaux de danger sont déterminés quotidiennement par massif forestier et par commune. Ils sont consultables à partir de 18 h. Sauf circonstance exceptionnelle, ces informations sont valables pour la journée du lendemain.

En automne-hiver

Pendant la saison de la chasse, de fin septembre à fin février, ne vous écarter pas des chemins balisés, qui sont des chemins ruraux ouverts au public (de chaque côté du chemin, le terrain est propriété privée). En hiver, veillez à ne pas déranger la faune sauvage, observez les traces sans vouloir les suivre.

En toute saison

Cohabitez en bonne intelligence avec les pratiquants des autres sports de nature.



**N° d'urgence
Secours 112
Pompiers 18
Samu 15
Gendarmerie
17
pour sourds et
malentendants
114**

DÉSAGRÈMENTS ET DANGERS

La chaleur excessive

Protégez-vous la tête et le corps, buvez souvent. Dès les premiers signes (maux de tête, nausées), il est indispensable de s'arrêter, de se mettre à l'ombre et de boire frais à petites gorgées.

L'orage

Ne restez pas debout sous un arbre ou un rocher, ou près d'une cabane ; éloignez-vous des cours d'eau et des pylônes. Accroupissez-vous sur ce qui peut être isolant (sac, corde) et tenez les deux pieds bien serrés.



Éco-vigilance incendie

**RANDONNEURS,
VOUS êtes des acteurs clés de la prévention incendie,
SOYEZ TOUJOURS EN ALERTE !**

SENSIBILISATION

Avant de partir : **RÉFLEXE DE CONSULTATION ET D'INFORMATION**

- 1 > Je consulte les conditions météo : www.meteofrance.com ou **3250**.
- 2 > Je sais renoncer à ma sortie si le risque est présent.
- 3 > Conscient des risques que l'imprudence fait courir, je n'expose pas le milieu naturel à un départ d'incendie (cigarettes, allumettes, barbecues, feux d'artifice...).
- 4 > J'informe une personne de mon parcours si je marche seul.

OBSERVATION

Sur le terrain : **RÉFLEXE DE LECTURE ET D'ANTICIPATION**

- 1 > Je porte attention à la signalétique spécifique incendies, notamment de la DFCI (Défense des forêts contre l'incendie).
- 2 > Je respecte les restrictions de circulation et de stationnement afin de ne pas bloquer les accès pour les pompiers. Je ne stationne pas devant les barrières.
- 3 > Je repère les habitations ou lieux de repli (stades, plaines...) qui peuvent me servir de refuge.

COMPORTEMENTS

En situation de feu : **RÉFLEXE DE SURVIE ET DE SAUVEGARDE**

- 1 > **Avant d'essayer de maîtriser un départ de feu**, je prévois les secours : **18** ou **112**
Le contenu de mon message :
 - localisation précise (commune, lieu-dit, points de repère, coordonnées GPS),
 - description des abords (campings, lotissements),
 - direction prise par le feu,
 - moyens d'accès possibles pour les secours.
- 2 > Je ne panique pas et j'attends l'arrivée des pompiers si je ne peux me dégager du feu.
- 3 > Je réagis rapidement :
 - j'emprunte les voies et chemins de dégagement,
 - je recherche un écran de protection (rocher, mur, butte de terre...),
 - je me réfugie dans les espaces dépourvus de végétation,
 - je me dirige vers les points d'eau (équipements de défense des forêts contre l'incendie, barrages, citernes, rivières...).

Retrouvez l'ensemble des recommandations sur le site de la Fédération
www.ffrandonnee.fr
rubrique randonner/sécurité



Suivez les balisages de la FF Randonnée

LES TYPES DE BALISAGE

Type d'itinéraire	1 GR®	2 GR PAYS®	3 PR®
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

1 Grande Randonnée / **2** Grande Randonnée de Pays / **3** Promenade & Randonnée

MARQUAGES DES BALISAGES

Le jalonnement des sentiers consiste en marques de peinture sur les arbres, les rochers, les murs, les poteaux. Leur fréquence est fonction du terrain.

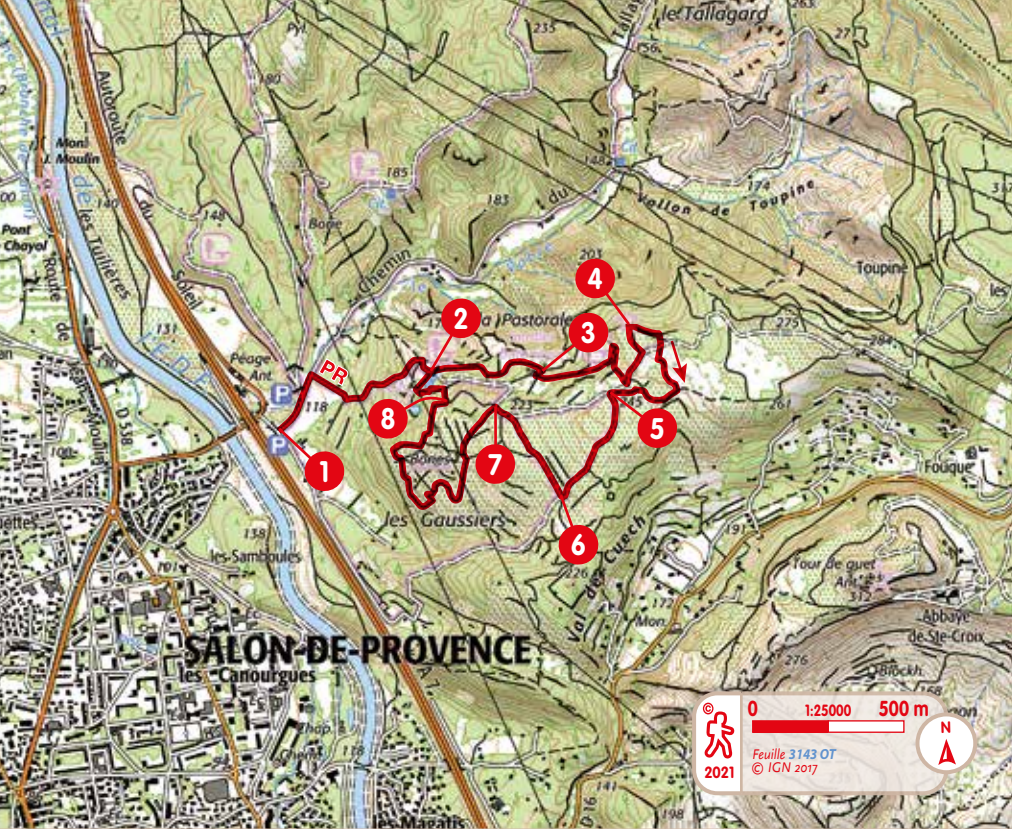


Les baliseurs : savoir-faire et disponibilité

Pour cheminer sereinement, 8900 bénévoles passionnés s'activent toute l'année, garants d'un réseau de 180000 kilomètres de sentiers, sélectionnés et aménagés selon des critères de qualité.

Signalisation directionnelle

Au titre du PDIPR, le Conseil départemental équipe chaque carrefour de poteaux directionnels. Respectez et surveillez ces éléments de votre sécurité !



PATRIMOINE

BANCAUS ET BORIES

Modestes remises agricoles qui n'ont ni fenêtre, ni cheminée, ni pilier de soutènement mais une extraordinaire voûte en encorbellement, on retrouve les bories dans toute la Provence. La technique de la pierre sèche remonte au Néolithique ; elle est désormais à l'inventaire du patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. Si les bories sont de simples empilements de pierres sèches, la technique prouve cependant une connaissance intime de ce matériaux offert par la nature. Autre utilisation de la pierre qui a façonné le visage de la Provence : le bancau ou restanque. Ces murets de pierres font ressembler les collines à des escaliers

de géants. Ils racontent ce que la main de l'homme a dû fournir de travail et d'efforts pour élargir les terres cultivables.

BORIE / PHOTO A.B.



Les bories du Tallagard

Sur le massif du Tallagard, à la découverte de la flore méditerranéenne et des vestiges de la vie pastorale et agricole d'autrefois.

1 Du parking, suivre le Haut Chemin du Tallagard, en face des panneaux d'information. Après 250 m, franchir à droite une barrière pour prendre le chemin revêtu qui monte progressivement en s'orientant à gauche. Continuer sur cette route.

2 La quitter devant des réservoirs, pour suivre en face le sentier de découverte jusqu'à la ferme de la Pastorale.

3 Prendre le chemin qui longe un muret, poursuivre à la lisière d'une oliveraie et se diriger vers les terrasses cultivées en balcon [👁️ > bancaus]. Sur le plateau, rester sur la piste à gauche et plus loin encore à gauche jusqu'à la table d'orientation.

4 Suivre le chemin à droite jusqu'à la piste, la traverser pour emprunter un chemin qui s'écarte à gauche. Il passe devant deux bories restaurées avant de rejoindre la piste balisée en vert. La suivre à gauche.

5 Descendre à gauche jusqu'à une intersection de chemins.

6 Bifurquer à droite sur celui qui monte vers le plateau. Après un chemin qui vient de droite, poursuivre à gauche sur 60 m.

7 Emprunter le chemin de gauche et se diriger vers la Grande Borie (Petit Mas). La laisser à droite (⚠️ > être attentif au fléchage). Tourner à droite pour passer devant deux autres bories, puis rencontrer le sentier qui mène à une quatrième borie. Revenir sur le chemin fléché et poursuivre jusqu'à une table de pique-nique.

8 Descendre le sentier de gauche. Rester à gauche sur un petit sentier et dépasser deux réservoirs. Se diriger à droite, au niveau d'un autre réservoir, vers le pavillon de chasse du bailli de Suffren. Retrouver le repère **2** en direction d'un pylône électrique.

2 Rejoindre le parking par le même itinéraire qu'à l'aller.



AMANDIER / DESSIN P.R.



2h
5,5km



S SITUATION

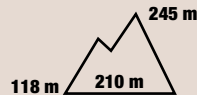
Salon-de-Provence, à 40 km au nord-ouest de Marseille par l'A 7

P PARKING

aménagé, à 2,5 km au nord de Salon, de l'autre côté de l'A 7 (suivre « A 7 vers Avignon, Lyon »)

D DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



B BALISAGE

vert

À DÉCOUVRIR...

- > **En chemin :**
- pavillon de chasse du bailli de Suffren
 - ruines de la ferme la Pastorale (XVII^e)
 - bancaus
 - table d'orientation
 - bories

> Dans la région :

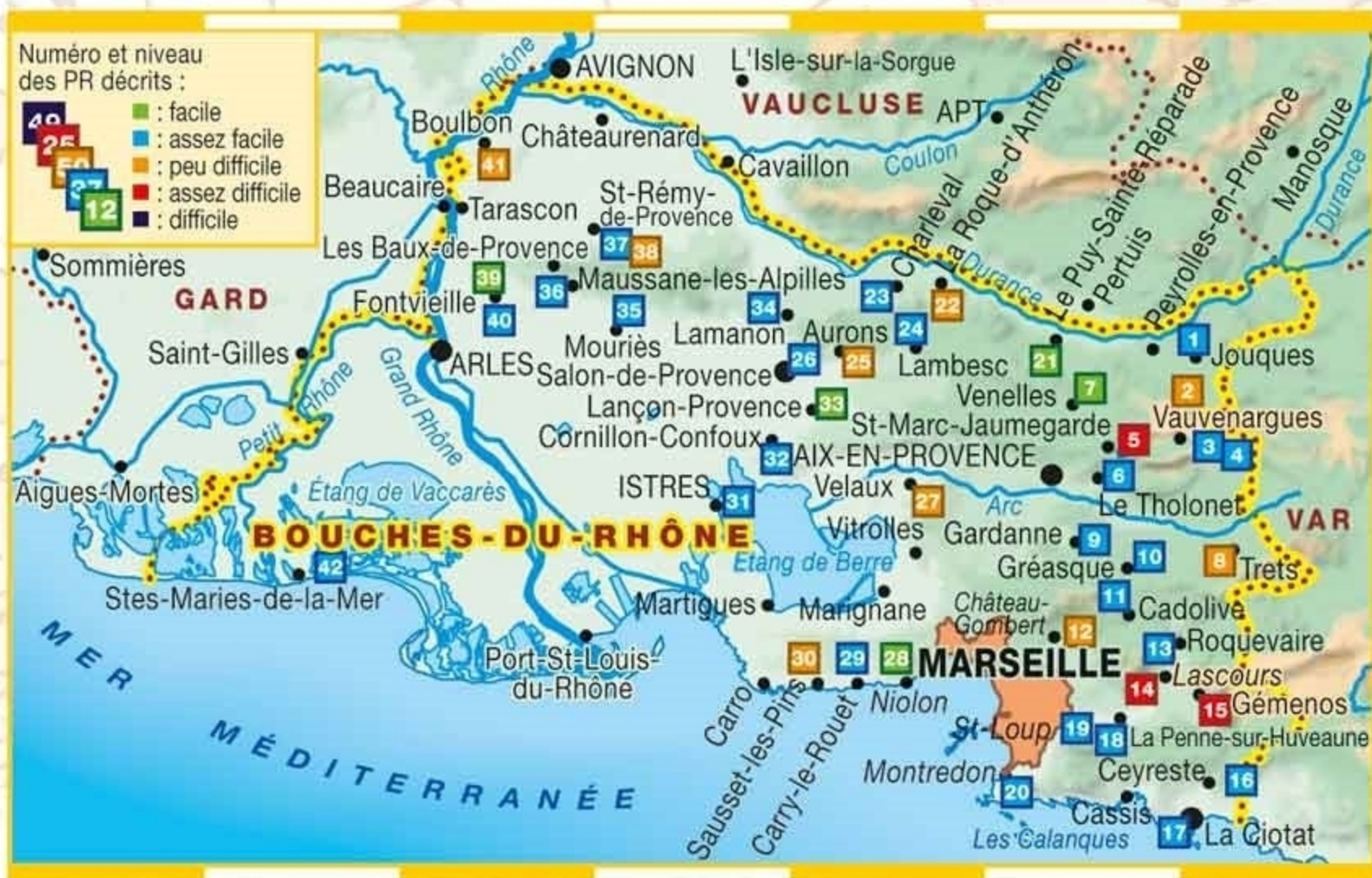
- Salon-de-Provence : château de l'Empéri (XII^e, musée national d'art militaire), savonneries, quartier des Savonniers (XIX^e, bâtisses style renaissance), musée du Savon, maison de Nostradamus
- Lamanon : château (XVII^e), grand platane tricentenaire, site de Calès (cité troglodytique de 116 grottes)



BOUCHES-DU-RHÔNE

Les Bouches-du-Rhône... à pied®

Dans le parcours des saisons, dans la lumière intense du soleil ou dans la douce fraîcheur des ombrages, la Provence vous offre l'émotion de tous les contrastes : des sous-bois aux crêtes de calcaire blanc qui portent fièrement les noms de Sainte-Victoire et Garlaban, des verts argentés des garrigues et oliveraies des Alpilles aux bleus profonds des Calanques. Terre d'histoire et de culture, les Bouches-du-Rhône offrent également des traditions fortes et vivantes. À travers ces 42 promenades et randonnées, nous vous invitons à les découvrir...



Dans cette collection

- > Des itinéraires balisés sur le terrain
- > Des balades classées par niveau de difficulté
- > L'expertise FFRandonnée associée aux cartes IGN
- > Des informations pratiques indispensables
- > Des textes pour découvrir la région, accompagnés de nombreuses photographies et illustrations



Réf. D013

CODE PRIX : 4

ISBN 978-2-7514-1085-7



9 782751 410857