

Balades pour la tête et les jambes

<http://balades.contingences.com>

Sainte Baume - Itinéraire détaillé

- Balades -

"La Madeleine de la Sainte Baume"

Christian Bonnet

Publication le jeudi 9 octobre 2008

Modification le mercredi 25 mars 2009

Fichier PDF créé le jeudi 9 septembre 2010

Description :

Itinéraire détaillé de la balade "La Madeleine de la Sainte Baume" : Chemin des rois - Crêtes de la cayre (balcon)- Sources de l'Huveaune.

[-] **Plan de situation** : Saint-Maximin à 40 Km à l'Est d Aix-en-Provence. Nans-les-Pins à 15 Km au Sud (Ouest un peu) de Saint-Maximin.



Plan de situation

[-] **Ligne générale** De Nans-Les-Pins à l'hôtellerie de La sainte Baume nous emprunterons l'antique « chemin des rois » qui coupe à deux reprises la D. 80. Il s'agit d'un trajet sans souci : 280 mètres de dénivelé pour environ 3,5 kilomètres, soit une heure et demie de marche à pas tranquilles, sur un large chemin, de surcroît balisé en rouge et blanc (GR).

Le retour par le vallon de Castelette débute par 200 mètres environ (en dénivelé) de descente raide. Ce passage peut être éprouvant pour les petites jambes et les vieilles mais il est bref.

[-] **Cartes** : IGN : TOP 25, 3345, SIGNES.TOURVES

Un topo et un extrait de l'ancienne carte IGN au 1/25.000 sont en vente pour un coût modique à l'Office du Tourisme de Nans-Les-Pins. Il couvre partiellement l'itinéraire que nous indiquons et lui apporte des compléments.

A) Balade « La Madeleine de la Sainte Baume »

A1 - De Nans-Les-Pins à l'hôtellerie de La sainte Baume

L'itinéraire classique part du centre de Nans par le GR 9A (Voir le topo de l'OT). Pour libérer un temps que l'on consacrerait à une excursion hors itinéraire sur le plateau, nous proposons de reprendre la voiture, après une visite au charmant centre-village et à son Office du Tourisme (on y trouvera de bons conseils), pour gagner le lieu-dit Les Aumèdes, (3 km au Nord) où commence notre boucle pédestre.

" Quitter le village par la D. 80, direction Plan d'Aups. À environ 1 km du centre-village, dans les champs cultivés, quitter la D. 80 lorsqu'elle tourne à gauche à angle droit. Poursuivre tout droit (Fléchage : Le Tigre et Centre de rééducation respiratoire) sur environ 1 Km, jusqu'à l'entrée de l'usine Le Tigre. Se garer sur le petit élargissement ménagé en face de l'usine, à gauche, dans un bosquet de chênes blancs.

" Poursuivre à pied sur la piste environ 300 m jusqu'à une fourche :



Début et fin de la boucle

On part vers la gauche par le Chemin des rois (également branche du GR 9, balisage rouge et blanc) et on reviendra par la droite, conduits par le GR 9 provenant de Saint-Zacharie.

" Après 30 à 45 minutes de marche à pas tranquilles on coupe une première fois la D. 80. Poursuivre en face par une montée rebutante. Longer la route tentera les jambes fatiguées. Mais ce serait une regrettable erreur car la montée ne dure pas. On parviendra en une vingtaine de minutes à l'éminence coiffée par l'oratoire de Miette, d'où la vue s'élargit.

" Dix minutes environ après avoir quitté l'oratoire de Miette on rejoint de nouveau la D. 80 sous laquelle le chemin des rois disparaît momentanément. Pour éviter aux randonneurs de marcher sur la route, le GR longe alors la route, par un sentier en lisière des bois, jusqu'à La Cayre, vilaine baraque à demi ruinée sur la droite de laquelle on retrouve le GR.



La Cayre

Celui-ci poursuit dans la même direction (ouest) et mène en un quart d heure à l hôtellerie de la Sainte Baume.

" Là, on trouvera de quoi se sustenter et se rafraîchir à « La terrasse », de quoi faire connaissance avec le pèlerinage et les dominicains de la Sainte Baume dans le hall de l hôtellerie (exposition en entrée libre).

A2 Itinéraires de retour



" Dos à la porte d entrée de l hôtellerie, repérer l orientation de l allée et du passage piétonnier qui lui fait suite. Repérer aussi, au fond, la petite éminence boisée fermant l horizon : les Rocs de la Caïre.

Ici on quitte le GR et l itinéraire réclame plus d attention. Après quelques centaines de mètres on aura à choisir un itinéraire plus ou moins long.

" Le début de l itinéraire est commun : conservant la direction repérée (plein nord) traverser la zone nue (parc de stationnement) pour atteindre la lisière de la chênaie. Sur les premiers arbres rencontrés on trouvera le balisage vert (en rouge sur la carte) que l on suit.

Après une centaine de pas : un sentier balisé en bleu bifurque sur la gauche. Le suivre sur 300 pas environ jusqu'à buter sur une piste DFCI (S 33) orientée Est-Ouest.

Ici trois itinéraires sont possibles parmi lesquels on choisira : un aller-retour aux Rocs de la Caïre (environ 2 h.), un aller-retour à la Chapelle des Adieux (environ 45 minutes) ou l'itinéraire de retour direct.

" **Choix 1 : aller-retour aux Rocs de la Caïre.**

Sur pistes du feu non balisées mais larges ; compter une heure de marche effective, et se donner le temps de l observation, seul motif de l excursion.

Suivre la piste vers votre gauche (Ouest) ; rejoindre en 20 minutes une seconde piste DFCI (Fléchage : S 34) qui coupe la première. La suivre à main droite (Est). Elle coiffe la crête au réservoir (point côté 772) que l on atteint en 15 minutes environ. Retourner au point de départ par le même itinéraire et poursuivre par l'itinéraire "choix 3".

" **Choix 2 : Aller-retour à la "chapelle des adieux"** (sente ombragée et nombreux lapiaz).

Continuer dans la même direction (nord) en restant sur le tracé bleu qui y conduit en 10 minutes. Retourner au point de départ par le même itinéraire et poursuivre par l'itinéraire "choix 3".

" **Choix 3 : rentrer au plus court.**

Suivre la piste DFCI vers votre droite sur 300 m. environ. On passe à proximité d'une citerne verte et jaune, avant de couper le tracé vert (quitté à la bifurcation) que l'on reprend à main gauche (nord) jusqu'à un col.

Le tracé vert plonge alors dans la vaste « reculée » de Castelette. Les 200 premiers mètres à déniveler sont raides. Ils seront pénibles aux petites jambes et les grandes s'aideront volontiers d'un bâton de marche. (Un passage exposé dans la première partie : ne pas laisser les enfants courir devant.) La pente se calme lorsqu'on bute sur un sentier plus large. Fléchage au sol : à gauche la grotte de Castelette (à environ 10 minutes) ; à droite les sources de l'Huveaune et notre sens de marche.



Castelette, zone fragile

Peu après ce panneau, le tracé vert parvenu au bas de la descente, rejoint le GR 9 sur une large piste en provenance de Saint Zacharie (Fléchage : La Taurrelle). Prendre à main droite. En vingt minutes environ on rejoint la fourche du départ & puis la voiture aux Aumèdes.

Le trajet de retour s'effectue en une heure environ de marche effective.

B) Balade suivante à La Sainte-Baume, en préparation

Elle nous conduira dans les étages supérieurs de la montagne, entre l'hôtellerie et la baume. Elle sera probablement consacrée aux diverses vies de La Madeleine que rapportent les évangiles -canoniques et apocryphes- puis les "traditions" d'Orient et d'Occident.

L itinéraire sera complété lors de l'accouchement en ligne.

C. B. oct. 2008

Post-scriptum : Retour à l'article ["La Madeleine de la Sainte Baume"](#)