

## Balisage

 **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.

**FFRandonnée**  
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 débris. 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 les 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 surestimez pas vos forces physiques • Renseignez vous sur le temps de parcours, la météo • Évitez 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)
- Sur [www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr](http://www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr)
- Sur [www.myprovence.fr](http://www.myprovence.fr) (Envie de balade)
- À l'Office de Tourisme et des loisirs de Martigues
- Sur [www.martigues-tourisme.com](http://www.martigues-tourisme.com)

## Office de Tourisme et des loisirs de Martigues

Rond-point de l'Hôtel de ville 13500 Martigues

04 42 42 31 10 • [info@martigues-tourisme.com](mailto:info@martigues-tourisme.com)

Retrouvez toutes les balades et randonnées sur  
[www.martigues-tourisme.com](http://www.martigues-tourisme.com)



PROVENCE  
ENJOY THE UNEXPECTED



# Grande boucle du Cap Couronne

TOPO RANDO  
GRAND SENTIER DE LA CÔTE BLEUE



Durée : 6h30

Longueur : 24,5km

Dénivelé : 370m

Niveau bleu - modéré

Martigues  la randonnée





## Grande boucle du Cap Couronne Départ : Avenue O. Griscelli, La Couronne - 13500 Martigues

Sur une distance de 24 km 500, la boucle de Cap Couronne située dans la partie sud de la commune de Martigues, vous fera découvrir un patrimoine naturel et historique exceptionnel.

### Point 1 - Gare SNCF La Couronne

De la gare SNCF de la Couronne, montez et prenez à droite la rue Olivier Griscelli vers l'église Saint-Jean-Baptiste. Suivez le chemin du Sémaphore. Puis prenez le chemin du Phare.

### Point 2 - Phare

Du phare, poursuivez à gauche vers le sentier du littoral. Vous arriverez à l'anse de Couronne-Vieille et sa carrière antique de pierre de la Couronne. Contournez la plage et montez les escaliers. Vous découvrirez les vestiges d'un village gaulois datant du VI<sup>ème</sup> siècle av-J.C. sur la pointe de l'Arquet (devant vous).

Suivez le sentier, en prenant soin de ne pas trop vous approcher du bord de la falaise (risque d'éboulement), vous verrez des carrières de pierre immergées en rejoignant l'anse de la Beaumaderie.

### Point 3 - Chapelle de Sainte-Croix

Poursuivez jusqu'à la plage de la Saulce traversez la plage pour remonter par les escaliers en surplomb de la plage de Sainte-Croix. Dirigez-vous vers la chapelle de Sainte-Croix du XVII<sup>ème</sup> siècle ap-J.C. Poursuivez votre chemin dans une pinède.

### Point 4 - Anse des Tamaris

Passez près de la station radar (vestiges militaires allemands) avant d'arriver à l'anse des Tamaris, avec son petit port que vous contournez. Prenez le sentier à droite longeant la mer et remontez jusqu'à la pointe des Tamaris et son village gaulois du VI<sup>ème</sup> siècle av-J.C.

### Point 5 - La Roselière

Descendez ensuite vers l'anse de Boumandariel, continuez vers la crique du Four à Chaux puis ensuite vers la plage du Grand-Vallat. Suivez le chemin bordant la roselière. Passez par le sentier botanique et devant la mare de Boumandariel, prenez ensuite sur votre gauche le sentier qui remonte vers « les Rouges ».

### Point 6 - Rond-point Les Rouges

Au rond-point, traversez, à la hauteur du panneau « les Rouges » prenez à gauche un sentier balisé en jaune, puis à droite le chemin des Roussures. Passez sur le pont du chemin de fer et tout de suite après un deuxième petit pont, tournez à droite et montez vers le Nord dans la pinède. Passez la buse sous la RD9, franchissez une barrière et poursuivez dans le Vallon d'Artou. A une bifurcation située dans la pinède, prenez sur la droite et suivez le balisage jaune.

### Point 7 - Citerne

A la bifurcation suivante, tournez à gauche avant la citerne enterrée. A un carrefour de pistes, tournez à gauche et suivez le panneau « les Laurons » qui vous emmèneront vers la Tour de la Vigie et près d'une citerne. La piste passe en-dessous de la Vigie. Dépassez une citerne et cheminez (balisage jaune) sur le plateau qui vous amènera au col de la Gatasse (Altitude 110 m).

### Point 8 - Col de la Gatasse

Traversez prudemment la RD49 et suivez-la à droite sur 200 m derrière le muret de sécurité.

Quittez la route pour prendre une piste vers la bâtisse servant de siège à la Société de Chasse « La Loure ». Plus loin, tournez à gauche sur la piste CB 101 et à la citerne, joindre le GR. Continuez vers l'Ouest sur la piste principale et descendez le Vallon de Crapaou. Longez des propriétés et des oliveraies. Passez sous la voie ferrée et rejoignez la route des Laurons. Prenez le sentier situé sur le bas-côté.

### Point 9 - Usine EDF

Traversez la route devant l'usine EDF. Empruntez le chemin qui longe la centrale jusqu'à la plage des Laurons. Prenez ensuite la rue des Laurons et sa corniche, jusqu'au port des Laurons. Après le petit rond-point, prenez à gauche et prenez le chemin entre les villas. Passez près d'un vestige militaire allemand datant de la Seconde Guerre Mondiale puis continuez le chemin vers la gauche jusqu'au parking de Bonniou Nord. Contournez le parking et suivre le chemin sur la droite. Passez devant le centre naturiste, la pointe de la Donnelle et poursuivez votre chemin sur la voie verte de Carro, à travers la plaine de Bonniou et sa richesse floristique et faunistique.

### Point 10 - Carro

En passant par la crique des Arnettes, vous arrivez à la pointe de Carro. Contournez le parking des camping-cars, passez devant la Croix de Carro, le port de pêche, le quai du vent large et la plage. Après la petite plage de Carro, suivez le littoral jusqu'à la carrière de Baou Tailla. Continuez à droite sur le chemin de la Douane avant de rejoindre par des escaliers la plage du Verdon. Traversez-la et montez à droite sur la pointe riche par des escaliers en pierres taillées. Tournez à gauche vers le Nord en direction du chemin du Sémaphore et revenez à la gare de la Couronne, par la rue Olivier Griscelli.