



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



