

Balises

 **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 déchet. 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 surestimez 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
- L'office de tourisme et des congrès de Martigues : www.martigues-tourisme.com

EN COLLABORATION AVEC :

- Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Bouches-du-Rhône et ses clubs affiliés : www.ffrandonnee13.fr
- L'office de tourisme de Carry-le-Rouet : www.otcarrylerouet.fr
- L'office de tourisme de Sausset-les-Pins : www.ville-sausset-les-pins.fr



DURÉE **4 h 30**

LONGUEUR **12,5 km**

DÉNIVELLÉ **200 m**

NIVEAU **PEU DIFFICILE**

BALISAGE 

CARRY-LE-ROUET

NOTRE-DAME-DU-ROUET ET LA PLAINE DU BON JEAN

TOPO RANDO

GRAND SENTIER DE LA CÔTE BLEUE

PROVENCE TOURISME

13, rue Roux de Brignoles
13006 Marseille

Tél. 04 91 13 84 13

Télécharger les topos-randos du Grand Sentier de la Côte Bleue sur : www.myprovence.fr





Cette randonnée au départ de la plage du Rouet permet de découvrir la superbe Chapelle Notre-Dame-du-Rouet située sur un promontoire avec une belle vue sur la calanque du Rouet et son viaduc d'un côté et la baie du Rouet avec sa plage de l'autre. La Plaine du Bon Jean a été la proie des flammes le 15 juillet 2016. Sans la végétation les falaises de calcaire blanc ressortent d'avantage et rendent ce vallon inaccessible en dehors du sentier. Le parcours en crête vous donnera une belle vue sur Marseille et ses îles.

Départ de Carry-le-Rouet : Parking Salle Paul Lombardi, plage du Rouet

ITINÉRAIRE :

Balisage bleu

- 1 Du parking, dirigez-vous vers la plage et empruntez la petite route (Avenue Blanche-Calvet) à l'est. Prenez à gauche l'impasse des Eaux-Salées en direction de la chapelle du Rouet).
- 2 Dirigez-vous vers la chapelle. Revenez sur vos pas. Passez une barrière et la voie ferrée. Montez une piste en lacets. Après 300m vous arrivez à une épingle de la piste. Beau point de vue sur le viaduc du Vallon de l'Aigle, la plage du Rouet, le phare de la Couronne. Continuez la piste jusqu'au prochain carrefour.
- 3 Laissez les 2 chemins de droite et empruntez le chemin principal de gauche.
- 4 300m plus loin soyez attentif au balisage, laissez la piste et prenez à votre gauche un sentier qui rejoint la D5 500 m plus loin. Prenez la route à gauche sur 150 m et traversez-la avec prudence.
- 5 Au panneau indicatif dirigez-vous dans le petit vallon de la Plaine du Bon

Jean ravagé par l'incendie de juillet 2016. Il serpente durant plus d'1h00 entre des falaises puis rejoint la voie rapide.

- 6 Passez sous un tunnel. Suivez le balisage bleu sur 1 km300 en laissant divers chemins à droite et à gauche. Allez en direction d'un pylône EDF et atteignez une piste balisée en jaune.
- 7 Prenez à gauche jusqu'au virage en épingle de la piste. Passez tout droit devant une citerne et descendez vers la Plaine de Romaron. Prenez à gauche le long d'un champ et rejoignez un grand croisement de pistes juste au-dessus d'un petit cabanon et son cyprès.
- 8 Montez la piste à gauche et continuez sur 750 m (balisage bleu) en laissant les divers chemins de droite et de gauche tout en admirant la vue sur la mer et Marseille. Quittez la piste pour descendre à gauche un petit sentier qui arrive dans le vallon de Jaume.

- 9 Passez sous le tunnel de la voie rapide. Remontez en face en suivant la piste. Au prochain croisement

prenez à gauche. Passez sous la buse de la SNCF, puis une barrière DFCL. Continuez jusqu'au chemin du Rouet. A gauche cette route descend vers la mer. Prenez à droite Avenue Jean Bart et retrouvez votre point de départ.



A savoir : Le parc marin de la Côte Bleue

Créé en 1983, il poursuit des objectifs de protection du milieu marin, de gestion des ressources de pêche, d'information du public et de promotion d'actions expérimentales et de recherche dans ces domaines. Il intervient sur l'ensemble de la Côte Bleue, entre le golfe de Fos et la rade de Marseille. Le Parc Marin gère deux zones marines intégralement protégées où toutes les formes de pêche, la plongée en scaphandre et le mouillage sont interdits. La 1^{ère} zone, créée en 1983, se situe devant Carry-le-Rouet sur 85 ha et la 2^{ème}, créée en 1996, se situe devant la commune de Martigues sur 210 ha.