

Les Camoins, Barres Rocheuses du Saint-Esprit

Synonyme de collines parfumées et de cigales chantant sous le soleil, cette randonnée plante le décor des films de Marcel Pagnol, dont Angèle, Regain et le plus célèbre Manon des Sources.

1 Du terminus du bus, prendre la *montée des Camoins*. À l'église, remonter la *rue de Ruissatel* en direction du cimetière. Passer le cimetière et suivre le sentier balisé en bleu qui longe quelques propriétés privées. Le sentier grimpe, passe un ressaut avant de récupérer sur la droite une large piste qu'il faut longer sur environ 25 mètres. Le sentier quitte la piste, traverse un joli petit vallon, puis coupe une route goudronnée pour grimper dans la colline. Le sentier rejoint une piste que l'on remonte à droite, à l'épingle prendre à gauche sur environ 200 mètres.

2 45mn - Quitter la piste pour prendre à droite le sentier qui remonte la ligne de crête. Pratiquement au sommet, un marquage au sol indique la direction de la Croix. Un aller-retour s'impose pour découvrir un magnifique

panorama sur Marseille ; c'est aussi l'endroit idéal pour une pause. Continuer en direction des **barres du Saint-Esprit**, passer sous une arche et longer les vestiges d'**Aubignane**, qui sont les décors du film Regain de Marcel Pagnol. Au croisement, descendre le sentier de gauche, passer un petit ressaut et rejoindre la **ferme d'Angèle**, décors du film Angèle.

3 1h30 - Quitter le balisage bleu et prendre à gauche le petit sentier qui longe le flanc de colline et rejoint le **col d'Aubignane**. Au col, prendre à gauche la piste qui longe les **barres du Saint-Esprit** et rejoint le point **2**.

Le retour s'effectue par le même chemin, en suivant le balisage bleu.

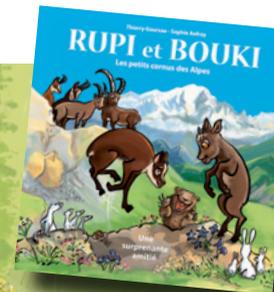
2h15 - Arrivée.

ACCÈS

- en bus : ligne 12B, métro la Timone.
- en voiture : de Marseille, prendre l'A50 en direction d'Aubagne, sortie 4B, puis suivre la direction de Saint-Menet, Allauch, les Camoins.

FICHE TECHNIQUE

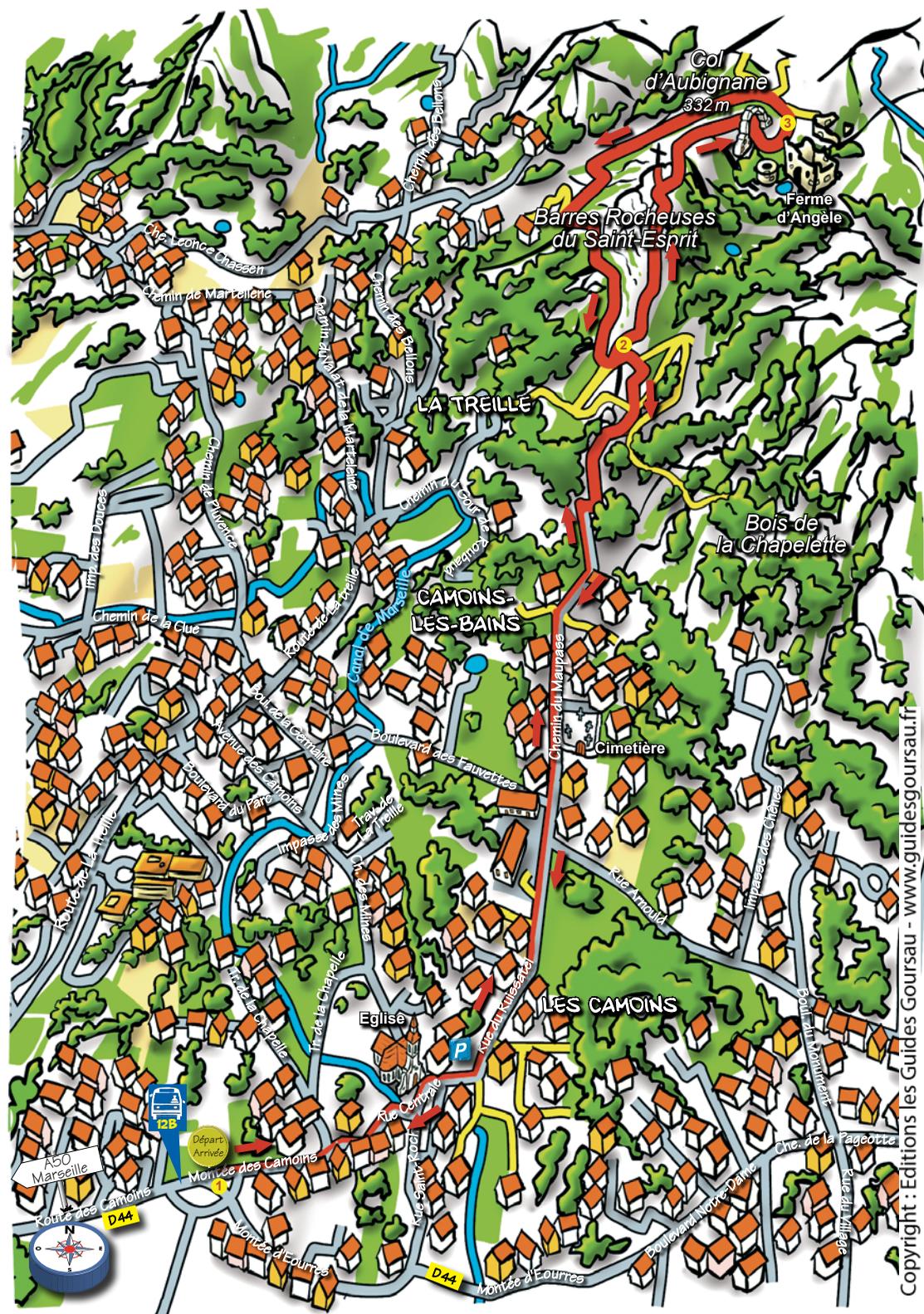
- DISTANCE** : 7km
- TEMPS ESTIMÉ** : 2h15
- DÉNIVELÉ** : 390m
- DIFFICULTÉ** : promenade. Facile, hormis les petits ressauts à mi-parcours.
- REMARQUE** : randonnée à parcourir en toute saison.



RUPI et BOUKI
Les petits cornus des Alpes



EN VENTE en librairie ou sur
www.guidesgoursau.fr



De part et d'autre de la métropole marseillaise, un immense territoire naturel, entre la vallée de l'Huveaune et la mer, offre un domaine important d'oxygénation. Cet ensemble est formé de plusieurs unités naturelles dont la morphologie du terrain, souvent très sévère, offre une intéressante diversité.

Les calanques, comme l'ensemble de la Provence, sont très sensibles aux incendies, notamment l'été et par temps de mistral.

RÉGLEMENTATION

Durant l'été dans les Bouches du Rhône, l'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral et peut l'être par arrêté municipal.

En fonction du niveau de danger, l'accès au massif forestier peut être possible toute la journée niveau **Vert** et **Orange**, ou limité à la tranche d'horaires entre 6h et 11h le matin niveau **Rouge** ou interdit toute la journée niveau **Noir**.

Situation de danger météorologique	peu dangereuse	dangereuse	très dangereuse
Période de l'année			
Janv. - Avr. - Mai - Oct. - Nov. - Déc.	Niveau VERT	Niveau VERT	Niveau ORANGE
Février - Mars		Niveau ORANGE	Niveau ROUGE
Juin - Juillet - Août - Septembre	Niveau ORANGE	Niveau ROUGE	Niveau NOIR

Du 1^{er} juillet au samedi précédant le 2^{ème} dimanche de septembre, le niveau de danger feu de forêt est défini chaque jour avant 19h pour le lendemain.

Cette information est accessible auprès :

De la préfecture (site www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr), le Service départemental d'incendie et de secours, des Mairies, en consultant le serveur vocal dédié au n° **08 11 20 13 13**.

RECOMMANDATIONS

N'allumez donc aucun feu.

Ne laissez derrière vous aucune trace de votre passage.

Ne quittez jamais les sentiers.

Ne faites pas de bruits inutiles.

Regardez, sentez, photographiez la flore sans la cueillir.

Pas de camping en dehors des sites d'accueil.

Les chiens doivent être tenus en laisse.

Quoi qu'il en soit, il faut impérativement respecter les consignes de sécurité et de propreté sous peine de forte amende...

QUEL ÉQUIPEMENT ?

Même si elles ne portent pas le nom de montagne, nos collines n'en sont pas plus faciles. Les sentiers et chemins caillouteux, la chaleur, le vent et l'aridité de notre belle Provence nous rappellent à la réalité.

Il faudra donc prévoir un équipement adapté à la pratique de la randonnée :

- sac à dos, chaussures de marche, vêtements de protection contre le vent, la pluie, le froid ; ne pas oublier que la météo peut toujours évoluer ;
- chapeau pour éviter les insulations, lunettes de soleil, crème solaire, sans oublier une trousse de premiers secours ;
- une gourde (1,5 l/personne), un encas et, bien entendu, un pique-nique si vous partez pour la journée.

EN VENTE
En librairie ou
sur www.guidesgoursau.fr

16 balades et randonnées sur Marseille et ses calanques.
Un choix des plus beaux sites à découvrir en famille ou entre amis.

LA PÉRIODE

L'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral.

Il appartient à chacun (promeneur et randonneur), d'évaluer ou de se renseigner sur les conditions climatiques (vent) du moment. (Voir réglementation ci-contre).

LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Promenade : randonnée avec peu de dénivelé, praticable par tout marcheur et relativement courte.

Balade : randonnée avec plus de dénivelé, plus longue mais toujours sur de bons chemins.

Randonnée : randonnée nécessitant soit un certain entraînement à la marche, soit pouvant présenter des passages délicats ou des difficultés techniques. Ces difficultés ou situations délicates rencontrées sont détaillées dans la randonnée.

L'HORAIRE

Le temps estimé de la randonnée concerne uniquement la durée de marche (non compris les arrêts). Rappelez-vous que l'horaire indiqué n'est qu'un repère adaptable en fonction de la composition du groupe et de la chaleur.

LE PLAN

Par son illustration en 3D, la lecture de carte prend une tout autre dimension et donne le profil de la randonnée. De ce fait l'utilisation de cartes géographiques n'est pas indispensable.

Le nord est indiqué par la boussole dessinée sur la carte.

L'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucune façon être tenus pour responsables en cas de modification des informations de cette balade et des aléas dus à des conditions naturelles imprévisibles, en cas d'accidents ou d'incidents survenant sur l'itinéraire ou en cas d'infractions qui pourraient être commises par les utilisateurs de cette fiche rando, notamment à l'encontre de la réglementation sur la propriété privée.

TÉLÉPHONES UTILES

Météo

08 92 68 02 13

Police

17

Pompiers

18 (ou 112, téléphones portables)

SAMU

15

Alpes sommets

ANDROID APP ON Google play | Télécharger dans l'App Store

Mont-Blanc
Alt. 4810m - Dist. 18,1km - Cote. 1911m - Dén. 2677m