

Au loin, de l'autre coté de l'autoroute, profitez de la vue splendide sur la chaîne de la Nerthe !.. Attention, vous arrivez dans la partie qui a brûlé en 2016 !... Ceci vous rappelle les consignes de sécurité en forêt : pas de cigarette, pas de feu.



Le sentier monte et arrive sur une sorte de « col » !.. **C'est le point A : Possibilité d'itinéraire court en prenant à droite.**

Si vous êtes toujours en forme, il vous faut obliquer à gauche : vous êtes au dessus du tunnel de l'autoroute que vous allez dominer dans quelques instants (il est maintenant à votre droite).

Prendre le sentier bordé par une clôture, puis redescendre pour arriver sur un large chemin. Après 300 m : bifurquer à gauche et monter : vous allez rejoindre le célèbre « **Pas des Lanciers** ». Vous avez fait 5 km !....

Aller jusqu'à la Croix et profiter du panorama !... Vous voyez qu'il s'agit en fait d'une entaille dans le paysage : « la passage de la faille » : celle qui tranche le paysage des Pennes-Mirabeau !.....

Redescendre : (vous êtes depuis un moment sur le GR 2013) ; vous obliquez une première fois à gauche en suivant le chemin, puis tout en bas : prenez à droite et suivez la piste pour rejoindre l'endroit ou tout à l'heure, vous aviez du effectuer le petit raidillon !.... Vous êtes sur le retour.

Vous retrouvez le chemin pris à l'aller ; vous repassez au dessus de l'autoroute. Continuez, vous voici au petit col (attention aux falaises de l'autre coté) et vous suivez la piste jusqu'au **Point A**.
Au Point A : Prendre à gauche : c'est vraiment un sentier de chèvres maintenant !.... Mais le balisage est fréquent et vous ne devriez pas rencontrer de problème.

Prenez votre temps : la balade commence à se faire sentir dans les jambes et le sentier est caillouteux. Cela ne va pas durer, vous allez retrouver l'ombre de la pinède très rapidement.

Même itinéraire qu'à l'aller, jusqu'à la Lanterne du Souvenir.
Descendre le chemin de la Lanterne, prendre en face la rue Raspail, passer devant la Chapelle Notre Dame d'Aide, après les arcades du Château de Vento (ancienne Mairie)*, prendre les escaliers sur la droite qui mène au parvis de l'église puis à gauche la rue de la République pour rejoindre le parking Tino Rossi.

* Pour les curieux quelques mètres plus loin à gauche monter vers la table d'orientation pour une vue panoramique.



Reconnue d'Utilité publique
N° 012156 du 02 août 2001
Agrément ministériel du 20 juin 2006



<p>CHÈRE RANDONNEUR</p> <p>Cette notice de présentation vous est destinée pour vous renseigner sur les conditions de participation à la randonnée. Elle est destinée à être lue en complément de la notice de randonnée que vous recevrez à l'arrivée de la randonnée. Elle est destinée à être lue en complément de la notice de randonnée que vous recevrez à l'arrivée de la randonnée.</p> <p>Le but de la présente notice est de vous informer sur les conditions de participation à la randonnée. Elle est destinée à être lue en complément de la notice de randonnée que vous recevrez à l'arrivée de la randonnée.</p>	<p>FFS.P.</p> <p>Fédération Française des Sports Populaires</p> <p>ARCADES PERMANENTS DU CIRCUIT DE LANGUE D'OCC</p> <p>FFSP</p> <p>Office National des Forêts</p>
--	---

La licence FFSP vous couvre en RC ; elle donne droit au tampon sur votre **Passeport sportif international IVV**

Partenaires FFSP



Parcours Permanents IVV-FFSP
Provence - Pays d'Aix
PAR LA VOIE DES CRETES
SUR LES TRACES DES BIQUETTES



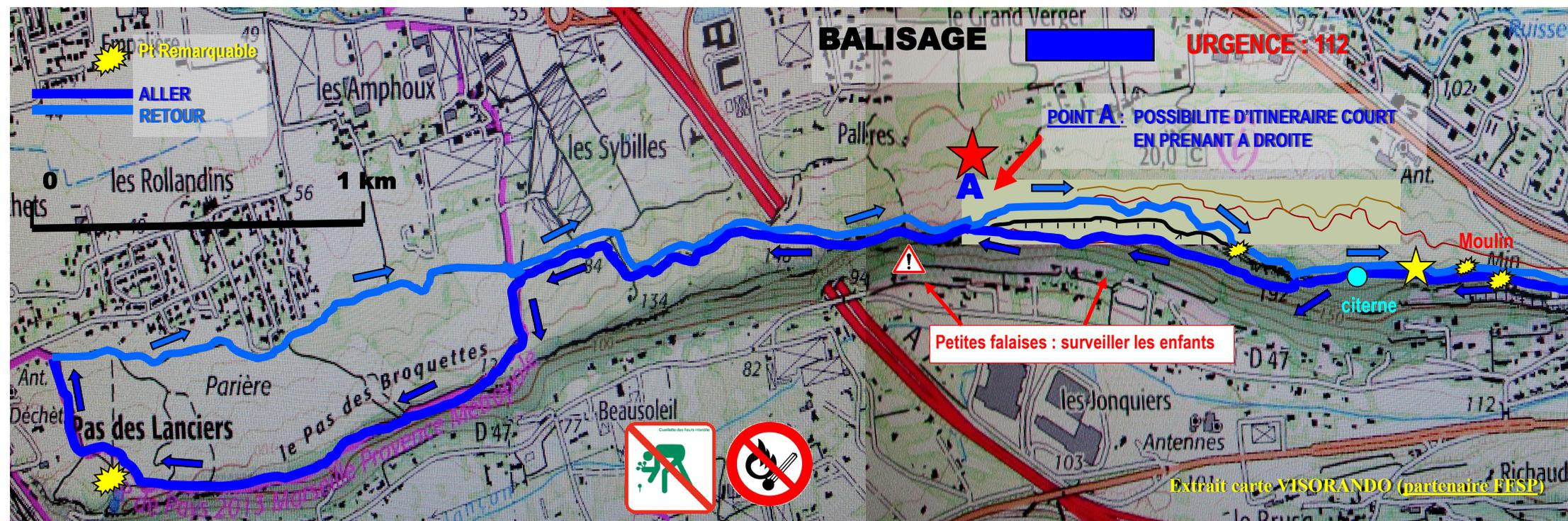
Provence-Pays d'Aix CP 13
LES PENNES – MIRABEAU
Longueur : 10 km Dénivelée : 170 m Durée : 3h
Point haut : 180m / Point Bas : 55m
Randonneurs confirmés

Départ : Syndicat d'Initiative
Balisage : plaquettes IVV bleue
balisage peinture bleue

Soyez bien chaussé / Pensez à boire un peu, mais souvent / Mettez un chapeau / Ayez un portable / Ne pas fumer ni allumer de feu sur le parcours / Ne pas s'approcher des terrasses / Surveiller les enfants / Ne pas cueillir de fleurs, elles sont mieux dans la nature.

Ne pas jeter sur la voie publique

Réalisé par nos soins



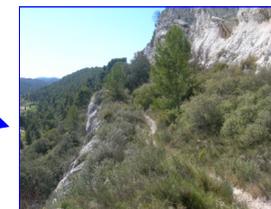
Randonnée sauvage en pleine garrigue, aux portes de Marseille, avec de splendides panoramas et si vous avez un peu de chance, la possibilité de surprendre des chèvres sauvages du Rove.

Parcours qui malgré ses 10 petits kms et sa faible dénivelée, n'est pas neutre !.. Mais vous permettra de vivre un moment de nature et d'isolement en dominant la civilisation.

Départ du Syndicat d'Initiative, prendre en face le chemin de la Lanterne jusqu'au Moulin de Pallières et suivre le balisage bleu.
Aller jusqu'au château d'eau, le contourner par la droite.

Une cinquantaine de mètre plus loin : prendre à gauche et suivre le sentier qui descend, en se faufilant dans la pinède, juste sous les petites falaises.

Surveillez les enfants : un peu plus loin pentes marquées à gauche du chemin.



Vous allez dépasser une petite ruine puis arriver sur de gros blocs de pierres (vestiges de carrières). 100 m plus loin sur la droite, une grotte s'ouvre dans la falaise.



Parcours permanent IVV France des PENNES MIRABEAU

Autres parcours en Pays d'Aix (150 km)

La Roque d'Anthéron - Gréasque - St Cannat - Puy-loubier - Lambesc - Rognes - Aix-en-Provence - Simiane-Collongue - Jouques - Fuveau - La Tour d'Aigues (Luberon)

PARKING Tino ROSSI

43.408982 / 5.310493

SYNDICAT D'INITIATIVE

Tel : 04 42 02 55 14

22, rue Raspail

13170 Les Pennes Mirabeau