



Pierre-Jean Molina
Accompagnateur en montagne
06 09 37 61 63
versolalto.pj@gmail.com

CATALOGUE MASSIFS PROVENCAUX

Un peu de réglementation.

Bouches du Rhône : Comme tous les massifs Provençaux appartenant au département des Bouches du Rhône, le Massif des Alpilles est soumis l'été à une réglementation liée aux risques d'incendie pendant la période estivale. Cette période est définie par la préfecture elle s'étant généralement du 1^{er} juin au 30 septembre. Les mesures sont prises la veille pour le lendemain. Pour les connaître il suffit de se rendre sur le site de la préfecture dans la rubrique « Carte d'accès aux massifs forestiers des Bouches du Rhône ».

Spécificité du massif des Calanques, Il est possible que certaines Calanques soient soumises à un permis d'accès. (ex : Calanque de Sugiton). Les Calanques sont un parc national. Ceci pour des raisons de sur fréquentation qui ne fait pas bon ménage avec ce milieu fragile

Vaucluse : La réglementation est différente et la période également, elle s'étant du 1^{er} juillet au 15 septembre. Par ailleurs il faut que votre accompagnateur possède une dérogation pour pénétrer dans les massifs (C'est le cas pour Verso l'Alto).

Le Massif des Alpilles :

- **Le Rocher des deux Trous**, une géomorphologie étonnante, un lieu d'observation de certain rapace, Une vue à 360° depuis le sommet avoisinant, bref un lieu à ne pas manquer lors d'une de vos visites en Provence et plus particulièrement à Saint Rémy de Provence. => Randonnée, $\frac{1}{2}$ journée, ayant plusieurs points de départ. Possibles.
- **Les échelles du Mont Gaussier**, Une randonnée où vous côtoyez quelque peu la verticalité, tout en sécurité. Elle vous permet de rentrer dans cette montagne

qui a pu être un Oppidum Romain qui protégeait la ville antique de Glanum située en contre bas entre les valons de Saint Clerg et de Notre Dame de Laval. Egalement quelques curiosités et paysages à ne pas manquer. => **Randonnée, $\frac{1}{2}$ journée**

- **Le lac des Peiroou et sa cheminée**, Sur l'itinéraire du GR6 un des rares lieux des Alpilles où vous verrez de l'eau. Ici la présence de l'élément liquide est due à un barrage construit à l'emplacement même de l'ancien barrage antique qui servait à alimenter la ville de Glanum. Le premier barrage voute de l'histoire des techniques ; un lieu idyllique. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée. Peut se transformer en randonnée journée si on la regroupe avec les deux précédentes.**
- **Les Crêtes des Alpilles**, Une belle journée vous attend avec la découverte du massif où vous serez amené à rentrer au cœur même de cet immense plissement anticlinal. Selon la saison où vous le ferez les diverses plantes à fleurs viendront agrémenter votre aventure. Une vue panoramique depuis la méditerranée jusqu'aux montagnes de la Drôme, le Mont Ventoux, le Luberon, les contres forts des Cévennes. => **Randonnée journée.**
- **Les Alpilles, du versant Septentrional au versant Méridional**. Depuis les escarpements rocheux des dentelles de calcaire jusqu'aux oliveraies du versant ensoleillé en passant par les vallons de genévriers Cade, pins d'Alep ou Cèdres de l'Atlas, un dépaysement assuré => **Randonnée journée.**
- **La Tour des Opies**, le plus haut sommet des Alpilles peut être réalisé par différents itinéraires possibles. Il y en a pour tout le monde, pour la découverte pour l'aventure, pour les sportifs aussi. Imaginez la vue lorsque vous avez dans votre champ de vision, la vallée de la Durance, le Petit Luberon, La plaine de la Crau jusqu'à la méditerranée, Le mont Ventoux et bien d'autres lieux tout aussi prestigieux et splendides. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée ou journée selon l'itinéraire choisi.**
- **Les Directissimes Nord**, Elles sont au nombre de 3, La voie Mathéo, La voie Lola et la voie Papi. Elles vous emmèneront en très peu de distance du pied aux sommets ou aux crêtes. Des passages sur sentiers qui ne se font pas toute l'année pour ne pas déranger l'avifaune et plus particulièrement les oiseaux nicheurs. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée**
- **L'Avifaune des Alpilles**, On s'en approche, mais pas trop, on les observe sans les déranger, on les découvre dans leur milieu naturel sans jamais interférer.

- Un monde fascinant que vous découvrirez après une randonnée sans jamais sortir des sentiers balisés. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée**
- **Des carrières Hellénistiques et Romaines jusqu'aux carrières contemporaines**, un voyage dans le passé à la découverte d'une activité qui a permis à Glanum puis à Saint-Rémy de s'élever. Visite des sites => **Ballade de 2 heures**

-

Le Massif de la Sainte Victoire :

- **La Croix de Provence**, Depuis la face sud ou depuis le lac de Bimont sur les lieux peints par Zola. Vous découvrirez cette montagne Aixoise qui a fasciné et fascine encore. Ses couleurs ocre au coucher du soleil, ou bien ses parois impressionnantes qui caractérisent tant les massifs calcaires, vous feront l'adopter. => **Randonnée Journée**
- **La Croix de Provence**, Directissime sud, une version sportive de la précédente qui n'enlève rien au charme de la montagne => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée**
- **Le refuge Barthélémy Baudino**, Situé dans un écrin de verdure, entretenu par des bénévoles, il fait partie des rares refuges qui existent sur cette montagne. Une randonnée facile en $\frac{1}{2}$ journée ou une randonnée journée selon l'itinéraire choisi. On peut même partir en fin d'après-midi, y passer la nuit et repartir pour une belle journée de randonnée le lendemain. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée ou journée.**
- **Le refuge du Prieuré**, Depuis Vauvenargues, constitue une montée régulière, soutenue mais quelle récompense une fois arrivée. Une soirée au coin du feu vous réconcilie avec ce lieu idyllique. Une petite aventure vous attend. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée + nuitée.**
- **La Croix de Provence et Gouffre du Garagaï**, Le travail de l'eau sur la roche est une curiosité pleine d'interrogations. Des millénaires ont façonnés le calcaire pour nous émerveiller devant la beauté du site. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée ou journée selon l'option choisie.**
- **La Grande Traversée**, un périple à taille humaine pour découvrir la Sainte Victoire sous toutes ses facettes. => **Randonnée Journée**

Les Calanques :

- **Les 3 Calanques**, Port Miou, Port Pin, En Vau, presque indissociables, leur proximité incite à la découverte des trois. Un parc national jeune où le turquoise côtoie l'émeraude et l'ocre, il n'en faut pas plus pour tomber sous le charme de ce lieu paradisiaque. => **Randonnée Journée ou $\frac{1}{2}$ journée selon option choisie**
- **La Grotte de Saint Michel d'Eau Douce**, Au départ de la Calanque de Callelongue, on prend de l'altitude pour surplomber au sud l'univers minéral et aquatique du massif des Calanques et au nord la cité Phocéenne de plus d'un million d'habitants. Des passages par des crêtes escarpées, qui semblent être découpées dans de la dentelle. => **Randonnée journée ou $\frac{1}{2}$ journée selon option choisie.**
- **Calanques de Sugiton et Morgiou**, De toutes beautés ces Calanques et accessibles au plus grand nombre, Une randonnée qui laisse une large place à la contemplation .=> **Randonnée Journée**
- **Le Pas de l'œil de Verre**. Pour le sport, mais pas que, très athlétique et oh combien étonnant ! vous serez au pied même de la Grande Candelle => **Randonnée Journée**
- **Le Col de la Candelle**. Vous vous en approchez sans l'atteindre puisque la Grande Candelle ne se gravit pas au cours d'une randonnée pédestre. Par contre vous serez juste en dessous du sommet avec une vue éblouissante sur le littoral du parc national. => **Randonnée journée**
- **La Calanque de Podestat**. Au départ de la Calanque de Sormiou, cette randonnée vous conduira vers l'ouest. Des paysages déroutants, des animaux marins fossilisés. On concilie la montagne et la mer puisqu'on ne s'en éloigne jamais trop. **Randonnée Journée**

Massifs du Mont Ventoux, Luberon et Monts du Vaucluse :

- **Les Gorges de Régalons**, le travail de l'eau est quelques fois surprenant, vous en aurez encore la preuve lors de cette randonnée. Elle vous transportera aussi dans l'univers passé du pastoralisme du début du XXème siècle. Une leçon de chose et d'histoire contemporaine mais également millénaire. => **Randonnée journée ou $\frac{1}{2}$ journée selon itinéraire choisi.**
- **La forêt de Cèdres**, Le second empire en est l'instigateur, il a créé la loi qui a amené à ce reboisement avec une essence venue d'outre méditerranée. . Au

départ de Mérindol, une belle randonnée qui permet de découvrir le versant sud du massif et vous fait voyager dans le temps pour rejoindre la fin du XIX siècle.

=> **Randonnée Journée.**

- **Par l'Abbaye de Sénanque**, Comme son nom l'indique, cette randonnée au départ de Gordes, l'un des plus beaux villages de France, vous emmènera sur les hauteurs puis dans le vallon où est implantée l'abbaye de Sénanque, abbaye cistercienne. Un sentier bucolique vous ramènera sur Gordes dans l'après-midi. => **Randonnée Journée.**
- **Mont Ventoux, le balcon nord**, Au départ du Mont Serein, une randonnée qui vous emmènera en forêt et peut être aurez-vous l'occasion d'observer la petite population de chamois forestier du Mont Ventoux. => **Randonnée journée.**
- **Lever du jour au sommet du Ventoux**, toujours impressionnant de beauté et d'éclat de couleurs que se lever de soleil à l'aube. Mais cela demande tout de même quelques petits sacrifices. Tout d'abord une nuit dans un confort spartiate en forêt et ensuite un départ très tôt pour faire les 400 à 500 de dénivelé qui nous sépare du sommet. Une petite aventure. => **Randonnée $\frac{1}{2}$ journée.**
- **Mont Ventoux par le sud**, Une grande randonnée qui vous fera gravir le géant de Provence par son versant sud, une belle boucle qui vous amène des plaines Vauclusiennes au belvédère du sommet. => **Randonnée journée**
- **Mont Ventoux par le nord**, Cette randonnée fait écho au versant sud avec un même objectif mais cette fois un départ depuis la jolie petit vallée de la Toulourenc. => **Randonnée journée**

Si vous désirez effectuer d'autres randonnées qui n'apparaissent pas dans ce catalogue, parlez-en à votre accompagnateur. Il fera le nécessaire pour vous permettre de les réaliser.