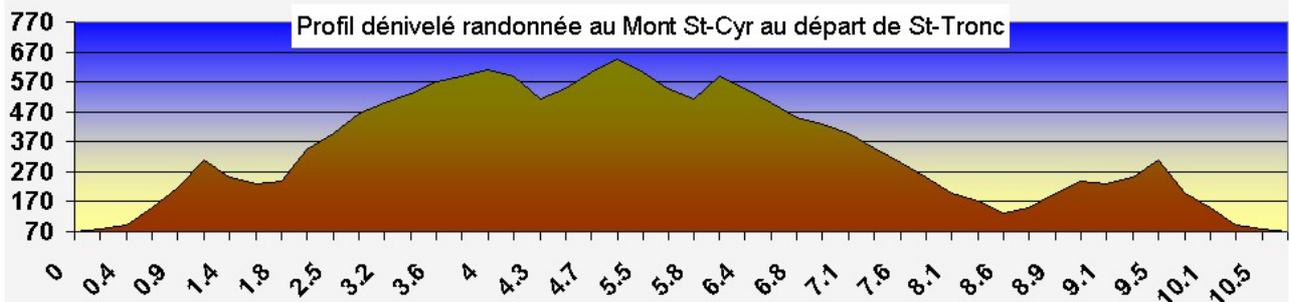


**Ce document est la propriété du site <http://marche-nature.wifeo.com/>
Diffusion soumise à autorisation préalable**

Le Mont Saint-Cyr au départ de Saint-Tronc

Date mise à jour : 12 mars 2010

<i>Infos Pratiques</i>	
Carte IGN :	Marseille 3145 ET
Accès :	Bus 16s au départ de la station de métro Dromel - arrêt "St Tronc Transformateur" 10 ^{ème} arrondissement de Marseille
Balisages :	ancien balisage bleu, bleu et jaune (issus du Parc des Bruyères)
Dénivelé :	Dénivelé cumulé 750 m positif et négatif (circuit en boucle) - 1000 m si la curiosité vous pousse jusqu'au Mont Carpiagne.
Distance :	Environ 12 km (avec la variante au mont Carpiagne)
Temps de marche à mon rythme :	5h30 à 6h00 avec l'extension au mont Carpiagne
Variante :	1 - Possibilité d'extension aller retour jusqu'au Mont Carpiagne qui rajoute 250 m de dénivelé positif et négatif supplémentaire. 2 - Au retour possibilité de s'arrêter au Parc des Bruyères (dénivelé positif supprimé environ 180m) avec retour par le bus n°17 jusqu'au lycée Jean Perrin puis bus n°16 pour retour au métro Dromel
Points culminants :	Mont Saint-Cyr à 610 m Mont Carpiagne à 646 m
Cotation :	Pénibilité physique : P4/6 Difficulté (orientation, passage aérien, ...) : D2/6
Commentaire :	Balade un peu sportive, très bien pour se muscler les cuisses et les mollets. Eviter les fortes chaleurs absence totale d'arbre et d'ombre, orientation relativement aisée avec balisage bien fait, tracé sur sentier caillouteux par moment - ascensions et descentes sur sentiers pentus - bonnes chaussures de randonnées nécessaires et bâtons de marche vivement recommandés



AVERTISSEMENT

Vous allez évoluer dans ou en limite de la zone naturelle protégée
« La Muraille de Chine »

Merci de respecter la faune et la flore et n'oubliez pas que

« Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants »

Antoine de Saint-Exupéry

Ce document est la propriété du site <http://marche-nature.wifeo.com/>

En résumé ...

Le Départ se fait depuis St Tronc 10ème arrondissement de Marseille, pour accéder au Mont St Cyr comptez environ 750 m de dénivelé cumulé et 2h15 à 2h30 de marche (eh oui qui l'eut crû!!) si la curiosité vous pousse jusqu'au Mont Carpiagne il faudra rajouter presque 250 m de dénivelé et disons 30 min. à 3/4 d'heure de marche. Aux portes de Marseille vous partirez pour une bonne balade de 1000 m de dénivelé cumulé avec des points culminants à presque 650 m pour une superbe vue sur Marseille, la baie de Cassis le tout dans un paysage de la garrigue provençale.

Le tracé emprunté est quasiment balisé tout le long mais les grimpettes se font à la force des cuisses et des mollets sans lacets, une sorte d'azimut brutal ⁽¹⁾.

Le temps de marche dépendra de votre allure, pour moi 3h00 à l'aller jusqu'au sommet de Carpiagne et environ 2h15 à 2h30 pour le chemin du retour avec une petite pause casse-croûte de 1/2 heure à 3/4 d'heure. Je ne fais pratiquement pas de pause quand je marche en solitaire sauf quand mon estomac crie famine !!!



Descriptif

A l'arrêt de bus "St Tronc transformateur" du 16s rejoignez le sens giratoire qui se situe à la croisée de la rue François Mauriac et du Chemin de Vallon de Toulouse et remontez vers l'EST en direction de la carrière PERASSO. 200 m plus loin à gauche (juste avant l'entrée de PERASSO) engagez vous sur une route en passant un portail métallique ouvert (ici levez les yeux vous apercevrez le Mont Rouvière avec son antenne et un ressaut rocheux en avant avec une croix, c'est là haut que vous devez monter dans un premier temps). 100 m plus loin à gauche (passage barré aux véhicules par un câble tendu entre deux poteaux) empruntez une piste qui s'élève sous une pinède vers le NORD. La piste se rétrécit rapidement en un sentier qu'il faut suivre jusque sous la croix mentionnée précédemment.

Notez bien que cette première partie n'est pas balisée mais vous savez où vous allez. Vous ne trouverez le premier tracé bleu qu'à partir du sentier que vous rejoindrez sous le bloc rocheux accueillant la croix. Suivre ce tracé bleu (ancien tracé) à votre droite pour attaquer l'ascension du mont Rouvière (320 m).

Ce document est la propriété du site <http://marche-nature.wifeo.com/>

Pour les curieux vous pouvez accéder à la croix en contournant le bloc rocheux par le haut en quittant le tracé bleu sur votre gauche.



Le tracé bleu s'élève à l'EST vers l'antenne sur une pente assez raide, vous devrez passer quelques petits ressauts rocheux en vous aidant des mains (préférez donc un bâton de marche équipé d'une dragonne). Le sentier ne monte pas au sommet du Mont Rouvière, il passe à sa gauche.

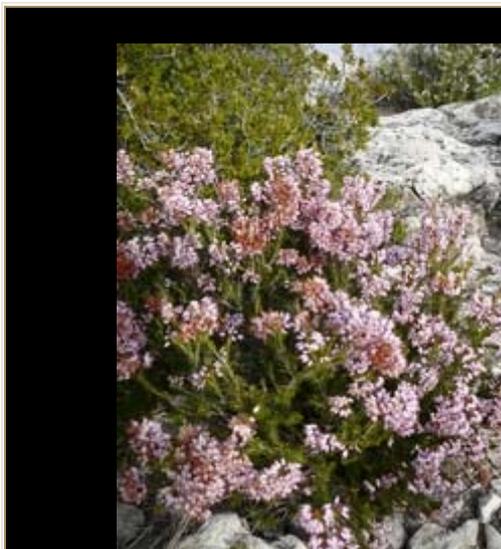
Pour les curieux, vous pouvez accéder au sommet du mont Rouvière en suivant un sentier qui part à droite du tracé bleu. Si vous montez vous pourrez être les témoins d'inscriptions gravées dans la roche en 1776 comme sur la photo ci contre ou en 1858. Mais aussi une superbe vue sur Marseille ...

Le tracé redescend ensuite les pentes du Mont Rouvière, vous aurez une vue plongeante sur la carrière PERASSO (bruyant en semaine !!), vous longerez sa clôture jusqu'à buter sur un sentier qu'il faudra suivre à votre droite en une ascension raide et caillouteuse vers 2 pylônes de ligne haute tension. Puis continuez en crête et profitez du paysage provençal de garrigue qui s'offre à vos yeux.

La végétation que vous rencontrerez : la bruyère, du romarin, des Argelas, quelques genévriers, du Chêne Quermès "en veux-tu en voilà", quelques arbousiers, des cistes fleuris à profusion.

En cette fin de mois de février la garrigue est en fleur, c'est très jolie ...

Quelques photos pour ceux qui ne seraient pas de la région et pour qui ces noms de plantes ne veulent pas dire grand chose (ce sont des plantes communes, j'avoue ne pas être très fortiche dans ce domaine)



Bruyère en fleur



Ciste cotonneux



Argelas en fleur



Massif de romarin en fleur



Un arbousier



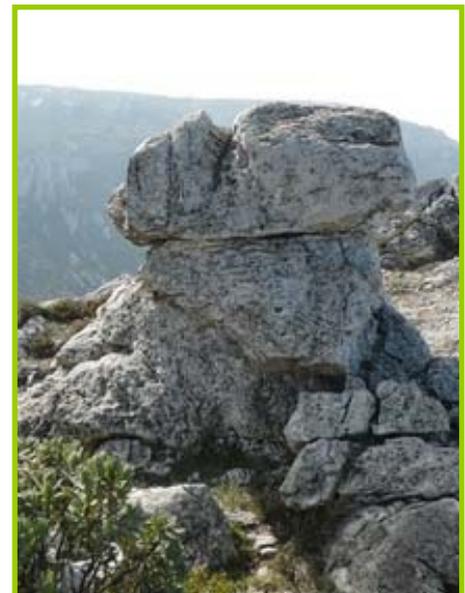
La feuille d'un arbousier

Poursuivons notre balade, ... laissez à votre gauche un tracé bleu qui descends dans le vallon (c'est un des tracés qui vient du Parc des Bruyères, nous en reparlerons un peu plus loin) et à partir de là, suivre toujours en crête le beau balisage bleu jusqu'à un carrefour de sentiers (jaune et bleu) orné d'un rocher de forme particulière (voir la photo ci contre) - Altitude 590 m. - vous êtes arrivés au lieu appelé "La Gibecière" (ou "le col de la Gibecière").

Ici 3 possibilités s'offrent à vous:

- soit vous souhaitez pousser jusqu'au Mont Carpiagne (646 m), alors courage prenez à droite le sentier (jaune) qui descend abrupt vers le col Sabatier (513m) pour remonter en face vers le Mont Carpiagne qui vous offre une superbe vue sur la baie de Cassis, sur la Gineste, un panorama à 360°. Désolé pas de photo de paysage, ce jour là trop de brume dans l'atmosphère pour espérer obtenir quelque chose de sympa. L'ascension de Carpiagne est assez raide également (vous verrez, le tracé jaune poursuit sa route après le sommet vers l'EST mais cela fera l'objet d'un complément à cet article ou de la publication d'un autre itinéraire sur le site ...).

Si vous fouillez du regard les abords du cairn qui marque le sommet du Mont Carpiagne vous pourrez trouver, au sol, une plaque de l'Institut National Géographique qui a été scellée ici pour marquer un point géodésique⁽²⁾.



Ce document est la propriété du site <http://marche-nature.wifeo.com/>

- soit vous filez tout droit vers le Mont Saint-Cyr qui culmine à 610 m, 5 minutes de marche et la vue sur l'autre versant - là aussi possibilité de poursuivre après le sommet pour redescendre vers le col Galvaudan ou la Source des Eaux Vives (qui a donné son nom au trial des eaux vives qui se déroule en Mai dans ces collines) mais cet itinéraire là, ce sera pour une autre fois.
- soit vous prenez à gauche, le tracé jaune qui redescend vers le parc des Bruyères.

Personnellement je vous propose de déjeuner dans le coin s'il y a du vent ou bien au sommet du Mont St Cyr si le temps est calme.

Après un bon plat de pieds paquets (!?!) pour reconstituer quelques forces, le retour se fait par le tracé jaune portant l'indication "Le Parc par les Vallons" partant de La Gibecière. La descente est un peu longue avec un dénivelé négatif de 460 m environ, attention les genoux. Vous évoluerez au fond des vallons entre les Argelas (le sentier est bien dégagé, pas de problème avec les piquants).



Vous allez passer au "Pas de Richaud" pierre gravée peinte en jaune et bleu qui marque un carrefour (alt. 400 m):

- à gauche en bleu le sentier qui monte au crêtes (c'est le sentier balisé bleu que nous avons laissé à notre gauche lorsque nous étions en crête le matin),
- à droite, on devine un sentier qui part sur une crête, il rejoint le haut du Parc des Bruyères,
- tout droit, c'est le vallon de l'Evêque que nous allons suivre pour rejoindre également le Parc des Bruyères.

Si vous êtes curieux ou curieuses et observateurs ou observatrices vous apercevrez mon ami "Le Borgne", c'est ainsi que j'ai nommé un cailloux scellé au sol sur le chemin.

"Attention !! Le Borgne vous surveille de son oeil observateur, pas de bruit, passez votre chemin dans le calme en respectant son repos et tout ira bien !!"

Vous ne me croyez pas, alors regardez cette photo à droite.

Allez°!! Réveillez votre imagination, rappelez vous les histoires qui germaient dans vos têtes d'enfants ...

Et en plus il vous fait son plus beau sourire !!! ...



En marchant, levez les yeux et profitez de la vue sur Marseille qui s'ouvre à vous entre les collines, c'est splendide, si vous avez un temps clair, faites le plein de photos ...

Continuez de descendre, après quelques lacets vous arrivez au Parc des Bruyères sur une large piste au niveau d'un bassin d'orage (là vous avez des panneaux d'indication sur les départs de ballades depuis le Parc).



Descendez la piste à votre gauche, vous passerez un second bassin d'orage en contre-bas sur votre droite puis après une courbe à gauche, accédez à un troisième bassin d'orage en surplomb par une rampe d'accès toujours à votre gauche (alt. 130 m environ). Traversez cette retenue d'orage et attaquez l'ascension du retour par le talweg qui démarre ici (pas de balisage).

Il vous faudra encore un peu de courage pour boucler la boucle.

Si vous êtes sur les genoux, au lieu de remonter à ce 3ème bassin d'orage, c'est ici que vous pouvez rejoindre l'entrée du Parc en 15 min. environ pour récupérer le bus n°17 par la piste qui descend.

Pour les autres, la montée dans le talweg est assez difficile en fin de journée dans des éboulis. Une fois arrivé en haut, vous serez à 240 m d'altitude environ. Ici prenez à gauche sur le sentier et rejoignez 30 mètres plus loin le sentier venant à votre droite (vieux balisage bleu) que vous avez emprunté le matin en descendant du Mont Rouvière en clôture de la carrière PERASSO.

Encore quelques efforts pour gravir le Mont Rouvière et puis, par le même chemin que celui suivi à l'aller, redescendez vers la croix perchée sur sa proéminence rocheuse.

Arrivé là, soit vous avez repéré le sentier à droite par lequel vous êtes monté, alors récupérez le pour rejoindre la route, soit vous suivez le tracé bleu ancien jusqu'en bas, vous arrivez sur un terrain de foot sans cage, longez ce terrain vers le Sud Ouest et continuez sur le chemin qui suit la clôture de la résidence "Les jardins de flore" pour accéder à la route (au départ de la piste à l'endroit même où l'accès aux véhicules est barré par un câble - vu au début). Puis retournez à l'arrêt de bus "St Tronc Transformateur".

Et bravo, vous avez fait une bonne marche je pense mais surtout vous avez été très sympa de me lire jusqu'ici, je vous en remercie en espérant ne pas vous avoir trop ennuyé !!!!

Et puis vous trouverez page suivante quelques photos de fleurs prises sur le chemin de cette balade mais mes connaissances botaniques sont limitées, je ne connais malheureusement pas les noms communs de ces magnifiques fleurs que l'on ne croirait pas pouvoir trouver sur ce terrain aride.

Loulou la Cigale

⁽¹⁾ *Azimut brutal : terme employé dans l'armée pour désigner une direction de marche rectiligne d'un point de départ à un point d'arrivée : marcher tout droit sans contourner les obstacles, en effectuant les dénivelés positifs ou négatifs tout droit sans lacets, etc ... aïe aïe les cuisses !!*

⁽²⁾ *Un point géodésique est un point dont la position sur la Terre a été déterminée précisément grâce à la géodésie (science qui mesure et représente la surface terrestre) en utilisant la triangulation.*

