

16^e FESTIVAL DE RANDONNÉES

EN PAYS D'AUBAGNE ET DE L'ÉTOILE

DU 08 AU 11 MAI 2025



OFFICE DE TOURISME
PAYS D'AUBAGNE
ET DE L'ÉTOILE



LÉGENDE

- Office de Tourisme
- Mairie
- Régions de Tourisme
Appart'Hotels, Hôtes
- Camping
- Aut de service
camping car
- Base (MJC)
- Pharmacie (Apoth)
- Alcôve
- Activités de loisir
- Pont pédestre (foot)
- Rue de Village
- Éclairage public
et éclairage de rue
- Départ de randonnée
- Pont de bois



Pays d'Aubagne et de l'Étoile

L'ESPRIT DES COLLINES

LE 16^e FESTIVAL DE RANDONNÉES

DU 08 AU 11 MAI 2025

Cap sur la **16^e ÉDITION DU FESTIVAL DE RANDONNÉES I**

Cette année encore, le **FESTIVAL DE RANDONNÉES DU PAYS D'AUBAGNE ET DE L'ÉTOILE** vous invite à explorer des paysages grandioses à travers une sélection variée de parcours, adaptés à tous les niveaux. Que vous soyez marcheur aguerri ou amateur de balades contemplatives, laissez-vous guider au cœur d'une nature préservée et d'un patrimoine riche en histoire.

Organisé en collaboration avec les associations locales et le CDRP13, cet événement met à l'honneur la diversité du Pays d'Aubagne et de l'Étoile.

AU PROGRAMME : randonnées thématiques, découverte des sites emblématiques, immersion dans la nature et activités bien-être.

Partez sur les traces de Marcel Pagnol, initiez-vous à la marche nordique, explorez l'univers fascinant des abeilles ou offrez-vous une pause ressourçante avec le yoga en pleine nature.

Quelle que soit votre envie, cette édition promet de belles rencontres et des moments inoubliables.

ALORS, PRÊT À CHAUSSER VOS BASKETS ET À PARTIR À L'AVENTURE ?





TARIFS & RESERVATIONS

Participation aux randonnées pédestres

> **Tarif unique**
(adulte et enfant) :

4 € par personne
& par randonnée.

> **Randonnée du samedi soir :**

8 € (tarif spécial).

Responsabilité

> **Enfants** : sous la responsabilité des parents sur l'ensemble des activités.



INFOS PRATIQUES

Inscriptions & paiement

> **Directement à l'Office de Tourisme Intercommunal du Pays d'Aubagne et de l'Etoile :**

8, cours Barthélémy - Aubagne

> **En ligne sur notre site :**

tourisme-paysdaubagne.fr



> **Annulation :** aucun remboursement possible moins de 72h avant la randonnée.

Consignes de sécurité

- > **Animaux :** interdits sur la plupart des randonnées, sauf la randonnée canine.
- > **Respect des consignes :** assurez le bon déroulement de la randonnée en suivant les instructions de l'accompagnateur.
- > **Météo et plan Alarme Incendie :** les sorties peuvent être modifiées ou annulées en fonction des conditions.
- > **Vols :** ne laissez rien d'apparent dans votre véhicule. L'Office de Tourisme. décline toute responsabilité.

Conseils pour une randonnée agréable

- > **Prévoyez :** eau, pique-nique (pour les randonnées à la journée), en-cas, chaussures de marche et vêtements adaptés à la météo.
- > **Indispensables :** casquette, lunettes de soleil et crème solaire.
- > **Chaussures :** les encadrants peuvent refuser les participants sans chaussures adéquates.

Assurances

- > **Responsabilité civile et accidents corporels :** le participant doit contracter une assurance personnelle.
- > **Assurance Ffrandonnée :** renseignements et souscriptions auprès du Comité départemental
21, avenue de Mazargues
13008 Marseille
- > **Comité départemental de randonnée pédestre des Bouches-du-Rhône :**
04 91 32 17 10
bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr
bouches-du-rhone.ffrandonnee.fr

EN VOUS SOUHAITANT DE BELLES RANDONNÉES !



CIRCUIT
SPORT-NATURE



RANDO
GOURMANDE



CIRCUIT
CULTUREL



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



RANDO
ORIGINALE

Les THÉMATIQUES

CIRCUITS SPORT-NATURE

- 11 • **Initiation à la marche nordique**
→ itinéraire 1 | **jeudi 08 mai**
- 12 • **Randonnée Wellness**
→ itinéraire 4 | **jeudi 08 mai**
- 15 • **Rando-escalade dans les marmites**
→ itinéraire 10 | **jeudi 08 mai**
- 16 • **Randonnée Yoga l'Ermitage St-Jean-du-Puy**
→ itinéraire 12 | **jeudi 08 mai**
- 17 • **Rando-escalade : ascension du Garlaban par la face sud**
→ itinéraire 14 | **vendredi 09 mai**
- 20 • **Entre nature & sophrologie dans les collines de Pagnol**
→ itinéraire 25 | **samedi 10 mai**
- 21 • **Randonnée Yoga sur la tour de Cauvin & le plateau des masques**
→ itinéraire 26 | **samedi 10 mai**
- 23 • **Randonnée de marche nordique dans les paysages de la Sainte-Baume**
→ itinéraire 31 | **samedi 10 mai**
- 27 • **Randonnée Danse Garrigue**
→ itinéraire 38 | **dimanche 11 mai**

RANDONNÉES GOURMANDES

- **Découverte des abeilles de la Font de Mai** SPECIAL ENFANTS
11 → itinéraire 2 | **jeudi 08 mai** 9h30 ou 13h30
19 → itinéraire 22 | **sam. 10 mai** 9h30 ou 13h30
26 → itinéraire 36 | **dim. 11 mai** 9h30 ou 13h30
- 21 • **Le sentier vigneron d'Auriol & découverte de la cave des Vignerons du Garlaban**
→ itinéraire 27 | **samedi 10 mai**
- 22 • **A la découverte des plantes sauvages & dégustation de tisanes**
→ itinéraire 28 | **samedi 10 mai**
- 22 • **Visite de la Cabro d'Or** SPECIAL ENFANTS
→ itinéraire 29 | **samedi 10 mai**

CIRCUITS CULTURELS

- 11 • **Pagnol, Aubagne, Garlaban : un triptyque provençal**
→ itinéraire 3 | **jeudi 08 mai**
- 15 • **Roquevaire en contes** SPECIAL ENFANTS
→ itinéraire 11 | **jeudi 08 mai**
- 18 • **Randonnée argile en Provence**
→ itinéraire 19 | **vendredi 09 mai**
- 20 • **Sur les traces de Pagnol : une randonnée entre cinéma & garrigue**
→ itinéraire 23 | **samedi 10 mai**
- 20 • **Randonnée Ceram : sur les traces de l'argile & du patrimoine industriel**
→ itinéraire 24 | **samedi 10 mai**
- 26 • **Sur les pas de Pagnol : l'intégrale des collines**
→ itinéraire 37 | **dimanche 11 mai**
- 29 • **Roquevaire sur les traces des illustres**
→ itinéraire 42 | **dimanche 11 mai**

RANDONNÉES NATURE ET PATRIMOINE

- 13 • **Les crêtes de la Marcouline**
→ itinéraire 7 | **jeudi 08 mai**
- 14 • **Randonnée sur les hauteurs du massif de Régagnas**
→ itinéraire 8 | **jeudi 08 mai**
- 14 • **Randonnée panoramas sur Roquevaire**
→ itinéraire 9 | **jeudi 08 mai**
- 17 • **A la découverte des charbonnières de la Sainte-Baume**
→ itinéraire 16 | **vendredi 09 mai**
- 17 • **Forêt communale de la Penne & le vallon des Travettes**
→ itinéraire 17 | **vendredi 09 mai**
- 18 • **Eco-rando dans les collines de Peypin**
→ itinéraire 18 | **vendredi 09 mai**

- 19 • **Sur les crêtes du Douard : panoramas entre plaine & collines**
→ itinéraire 21 | **samedi 10 mai**
- 23 • **La grotte de Manon & le vieux Mounouï**
→ itinéraire 30 | **samedi 10 mai**
- 24 • **Randonnée à la source des Nayes**
→ itinéraire 32 | **samedi 10 mai**
- 28 • **La grotte des voleurs**
→ itinéraire 39 | **dimanche 11 mai**
- 28 • **Le patrimoine des collines**
→ itinéraire 40 | **dimanche 11 mai**
- 28 • **Le balcon des Tourdres, une perle du massif de Garlaban**
→ itinéraire 41 | **dimanche 11 mai**
- 29 • **La grotte du facteur**
→ itinéraire 43 | **dimanche 11 mai**

RANDONNÉES ORIGINALES

- 12 • **Rallye nature : à la découverte des plantes sauvages** SPECIAL ENFANTS
→ itinéraire 5 | **jeudi 08 mai**
- 13 • **Randonnée découverte les petites bêtes de la rivière** SPECIAL ENFANTS
→ itinéraire 6 | **jeudi 08 mai** 9h30 ou 14h
- 17 • **Balade découverte de la Carrière « BRONZO PERASSO »**
→ itinéraire 15 | **vendredi 09 mai**
- 24 • **Randonnée avec son chien dans le massif de Régagnas**
→ itinéraire 33 | **samedi 10 mai**
- 24 • **Géocaching** SPECIAL ENFANTS
→ itinéraire 34 | **samedi 10 mai**

RANDONNÉES NOCTURNES

- 16 • **Randonnée & Yoga Ashtanga au soleil couchant**
→ itinéraire 13 | **jeudi 08 mai**
- 18 • **Randonnée Quiz & Sentiers**
→ itinéraire 20 | **vendredi 09 mai**
- 24 • **Balade théâtrale « Souvenirs des Collines »**
→ itinéraire 35 | **samedi 10 mai**

Les NOUVEAUTÉS & COUPS DE CŒUR du 16^e FESTIVAL DE RANDONNÉES

Sur les traces de Marcel Pagnol : une immersion dans son univers

À l'occasion du 130^e anniversaire de la naissance de Marcel Pagnol, le festival vous propose **plusieurs randonnées dédiées à cet artiste emblématique**. Marchez sur les pas du cinéaste et écrivain en découvrant les sites de tournage de ses films, les paysages qui ont nourri son imagination et les anecdotes qui ont marqué sa vie. Des collines du Garlaban à Saint-Savournin où se déroulera la soirée du festival avec la balade théâtrale « Souvenirs des Collines » jouée par la Compagnie « Dans la Cour des Grands », laissez-vous transporter dans un voyage entre fiction et réalité, où chaque sentier raconte une histoire.

Les randonnées bien-être : une parenthèse ressourçante

Offrez-vous une pause hors du temps avec nos randonnées bien-être, alliant marche en pleine nature et pratiques de relaxation. Yoga, sophrologie, respiration consciente ou danse, chaque itinéraire est une invitation à la détente et à la reconnexion avec soi-même. Guidés par des professionnels, vous profiterez des bienfaits d'une nature préservée tout en retrouvant équilibre et sérénité. Une véritable bulle d'apaisement au cœur des paysages provençaux.

L'argile, fil rouge du festival : entre nature et patrimoine

Aubagne, désormais membre de **la Route Européenne de la Céramique**, vous invite à explorer l'histoire et les usages de l'argile à travers deux randonnées inédites. En pleine nature ou en milieu urbain, découvrez les secrets de cette matière vivante, depuis sa formation géologique jusqu'à son rôle central dans l'identité du territoire. Une immersion unique où géologie et savoir-faire se rencontrent, révélant les liens profonds entre la terre et l'homme.

À vous de choisir l'expérience qui vous ressemble & de partir à la découverte des trésors du Pays d'Aubagne et de l'Étoile !

À VOS CHAUSSURES, PRÊTS, MARCHEZ !

\\ /

*Balade
théâtrale
jouée par la cie
«Dans la cour
des grands»*



FACILITEZ votre EXPÉRIENCE lors du 16^e FESTIVAL DE RANDONNÉES

Pour profiter pleinement du festival, plusieurs services sont à votre disposition :

Déplacez-vous facilement avec les transports en commun

> Lignes de bus gratuites "**Lignes de l'agglomération**" : un moyen pratique et écologique pour rejoindre les points de départ des randonnées.

Infos et horaires sur www.lametropolemobilite.fr



Optez pour le covoiturage

> **Facilitez vos trajets et partagez un moment convivial en covoiturant !**

Pour vos demandes de covoiturage, l'Office de Tourisme Intercommunal vous propose d'utiliser l'application Karos. Retrouvez le lien de téléchargement de l'application www.karos.fr



Organisez votre séjour en toute sérénité

> **Prolongez l'expérience en séjournant dans le Pays d'Aubagne et de l'Étoile !**

L'Office de Tourisme Intercommunal vous accompagne pour trouver hébergement, restauration et activités adaptées à vos envies.

Contactez-nous pour découvrir les offres de nos hébergeurs partenaires : contact@tourisme-paysdaubagne.fr

Parce que notre territoire est aussi le vôtre, ensemble, prenons soin de nos terrains de jeu !

Dans le Pays d'Aubagne et de l'Étoile, votre terrain de jeu s'appelle Garlaban, Sainte-Baume, Étoile, Régagnas ou bien encore Huveaune. De merveilleux espaces naturels où nous aimons tous nous promener, marcher, courir, pédaler ou tout simplement respirer...

Soyons conscient de la richesse de cette nature et préservons-la !
Adoptons un comportement responsable.

LA CHARTE DU RANDONNEUR

- Accéder de préférence sur les lieux en transports en commun, en vélo ou à pied.
- Rester sur les chemins balisés.
- Respecter la faune et la flore (ne pas cueillir fleurs, plantes...).
- Respecter la tranquillité des résidents et riverains.
- Tenir son chien en laisse.
- Ne pas fumer, ne pas allumer de feux.
- Ne pas souiller les sources ou les puits.
- Ne pas jeter de pierres.
- Ne pas jeter de papiers et débris mais récupérer soigneusement ses déchets.

ANTICIPEZ VOTRE VENUE ET PROFITEZ
PLEINEMENT DU FESTIVAL !

PROGRAMME 2025



JEUDI 08 MAI

AUBAGNE

Initiation à la marche nordique

→ itinéraire 1

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 8 km
- ⚡ **Dénivelé** | 200 m
- 👤 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant

Découvrez l'initiation à la marche nordique dans le domaine de la Font de Mai. Accompagné par une animatrice expérimentée, apprenez les bases de cette activité dynamique, sur un parcours adapté. Que vous soyez novice ou habitué des randonnées, cette initiation accessible à tous vous offre une opportunité idéale de profiter des nombreux bienfaits pour la santé.

RECOMMANDATIONS

Des bâtons seront prêtés à tous les participants.
> Merci de ne pas apporter vos propres bâtons, car aucun stockage sur site n'est possible.
> Veillez à être équipés de baskets à tige basse pour une liberté de cheville et à avoir une bouteille d'eau avec vous pendant l'activité.



CIRCUIT
SPORT-NATURE

AUBAGNE

Découverte des abeilles de la Font de Mai

SPECIAL ENFANTS

→ itinéraire 2

DÉPART À 9H30 OU À 13H30

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 1 km
- ⚡ **Dénivelé** | 30 m
- 👤 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 4 ans)

Plongez dans le monde magique des abeilles à la Font de Mai ! L'association La Provence des Abeilles vous invite à découvrir le milieu fascinant de ces petites butineuses.

AU PROGRAMME

Une balade à travers l'exposition photos pour découvrir la relation entre les abeilles et les fleurs, une visite d'une ruche en forme de cheminée pour tout savoir sur la vie des abeilles, un atelier pour fabriquer ses propres bougies avec de la cire d'abeille, une séance de coloriage pour laisser libre cours à la créativité et des jeux.

> À la fin de cette journée, les enfants repartiront avec une petite surprise pour prolonger le plaisir !

Alors, prêt à partir à l'aventure
avec les abeilles ?



RANDO
GOURMANDE

AUBAGNE

Pagnol, Aubagne, Garlaban : un triptyque provençal

→ itinéraire 3

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 12,5 km
- ⚡ **Dénivelé** | 490 m
- 👤 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Intermédiaire
(> 10 ans - bons marcheurs)

Plongez au cœur de l'univers de Marcel Pagnol lors d'une randonnée qui vous mènera du domaine de la Font de Mai à la grotte de Manon, avant d'atteindre le col de Garlaban. Accompagné d'un guide passionné, laissez-vous transporter à travers les paysages emblématiques des «Souvenirs d'enfance», entre collines dorées et sentiers parfumés de Provence. Découvrez les lieux qui ont inspiré ses récits et ses films, et profitez de panoramas à couper le souffle sur Aubagne et Marseille.

*Une immersion authentique entre nature
et patrimoine littéraire !*



CIRCUIT
CULTUREL



JEUDI 08 MAI

AUBAGNE

Randonnée
Wellness

→ itinéraire 4

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 6 km
- ⚡ **Dénivelé** | 400 m
- 👤 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 10 ans)

Une randonnée axée sur le bien-être, qui propose tout au long du parcours des ateliers de respiration, de mobilité, de pilates et de stretching.

Une demi-journée dans les sentiers de Marcel Pagnol pour parcourir 6km, accessible aux débutants.

Idéal pour faire le plein d'énergie !

RECOMMANDATIONS

Prévoir des chaussures de sport, des vêtements de sport, une serviette et de l'eau.



CIRCUIT
SPORT-NATURE

AUBAGNE

Rallye Nature : à la découverte
des plantes sauvages

SPÉCIAL ENFANTS

→ itinéraire 5

DÉPART À 9H30

- 🕒 **Durée** | 2h30
- 📍 **Parcours** | 1,5 km
- ⚡ **Dénivelé** | 50 m
- 👤 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 5 ans)

Partez à la découverte des plantes sauvages du vallon de la Font de Mai à travers un jeu d'observation et de reconnaissance.

À l'aide d'indices, identifiez 10 plantes cachées sur votre parcours, dessinez-les ou capturez-les en photo. Une façon ludique d'en apprendre davantage sur leurs usages et propriétés.

Des petits lots récompenseront les meilleurs explorateurs !

RECOMMANDATIONS

Prévoir chaussures de marche, de l'eau, vêtements longs.



RANDO
ORIGINALE

Trouvez les
10 plantes
cachées sur
votre parcours

///





AURIOL

Randonnée découverte
les petites bêtes de la rivière

SPÉCIAL ENFANTS

→ itinéraire 6

DÉPART À 9H30 OU 14H

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 3 km
- ⚡ **Dénivelé** | 70 m
- 👁️ **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 6 ans)

Bienvenue à tous les aventuriers en herbe ! Partez à la découverte du magnifique site des Encanaux et du cours d'eau qui le traverse. Cette randonnée sera l'occasion de découvrir la vie fascinante d'un cours d'eau et de ses écosystèmes.

AU PROGRAMME

De petites activités éducatives et ludiques permettront aux participants d'observer la biodiversité présente et le cycle de l'eau.

Une belle manière d'allier loisirs de plein air et connaissances scientifiques !



RANDO
ORIGINALE

CUGES-LES-PINS

Les crêtes
de la Marcouline

→ itinéraire 7

DÉPART À 8H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 14 km
- ⚡ **Dénivelé** | 600 m
- 👁️ **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Confirmé

Parcourez les crêtes du massif de la Marcouline lors d'une randonnée alliant sentiers boisés et panoramas ouverts.

Côté ubac, ce parcours offre de belles échappées sur le village de Cuges-les-Pins. Sans difficulté majeure, il se déroule toutefois sur un terrain rocailleux, demandant une bonne stabilité.

Une immersion au cœur d'un paysage authentique !



RANDO NATURE
& PATRIMOINE

JEUDI 08 MAI

LA BOUILLADISSE

Randonnée sur les hauteurs
du massif de Régagnas

→ itinéraire 8

DÉPART À 9H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 13 km
- ⚡ **Dénivelé** | 410 m
- 👉 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Intermédiaire

Partez à la découverte du massif de Régagnas en traversant une succession de vallons aux ambiances variées.

Depuis le vallon de la Cougourde jusqu'au vallon de Joachim, l'itinéraire vous mènera jusqu'à la maison de la Sérignane avant d'entamer la descente par une portion du GR de Pays Provence, Mines d'énergies. Alternant pistes et sentiers rocailleux, cette randonnée offre une belle immersion dans un paysage préservé, sans difficulté technique particulière.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE

ROQUEVAIRE

Randonnée panoramas
sur Roquevaire

→ itinéraire 9

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 15 km
- ⚡ **Dénivelé** | 500 m
- 👉 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Intermédiaire à confirmé (> 12 ans)

Partez pour une randonnée offrant des vues spectaculaires sur les hauteurs du village et du vallon de Saint-Vincent. L'itinéraire vous mènera jusqu'au Pont de Joux avant de redescendre par l'autre rive de l'Huveaune

Sur des sentiers parfois caillouteux et ponctués de passages raides, cette randonnée promet une belle aventure pour les amateurs de nature et de panoramas grandioses.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



ROQUEVAIRE

Rando-escalade dans les marmites

→ itinéraire 10

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 12 km
- ⚡ **Dénivelé** | 600 m
- 👉 **Niveau** | Difficile
- 👤 **Public** | Confirmé

Avis aux randonneurs confirmés en quête d'aventure ! Cette rando-escalade vous emmène au cœur du Grand Vallon. Depuis Lascours, vous rejoindrez le puits de l'Aroumi en passant par les impressionnantes marmites creusées dans la roche. Le parcours alterne sentiers escarpés et passages techniques équipés de chaînes, avec notamment une cuve de 3 mètres à franchir. Une expérience immersive pour découvrir autrement les reliefs spectaculaires du massif !

RECOMMANDATIONS

Baudrier, casque et corde fournis.

> Déconseillée aux personnes ayant le vertige et peur du vide.



CIRCUIT
SPORT-NATURE

ROQUEVAIRE

Roquevaire en contes SPÉCIAL ENFANTS

→ itinéraire 11

DÉPART À 14H

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📍 **Parcours** | 4 km
- ⚡ **Dénivelé** | 200 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 6 ans)

Partez pour une balade contée à travers le village de Roquevaire, où chaque ruelle et chaque place résonnent d'histoires d'autrefois. Provence Buissonnière vous invite à une balade en famille, ponctuée de contes provençaux, pour redécouvrir l'identité et les traditions de ce territoire au riche passé. Entre anecdotes locales et légendes d'antan, laissez-vous transporter par la magie des récits qui font vibrer l'âme de la Provence.



CIRCUIT
CULTUREL

JEUDI 08 MAI

SAINT-ZACHARIE

Rando Yoga L'Ermitage St-Jean Du Puy

→ itinéraire 12

DÉPART À 8H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 7,5 km
- 📏 **Dénivelé** | 450 m
- 👉 **Niveau** | Moyen (randonnée)
Facile (yoga)
- 👤 **Public** | Débutant à
intermédiaire (> 10 ans)

Au départ de Saint-Zacharie, partez pour une randonnée guidée par Sébastien, alliant marche et yoga sur des sentiers préservés du vallon de la Baume. Après une montée soutenue mais accessible, une esplanade naturelle vous offrira un panorama grandiose de la Sainte-Victoire au Garlaban. Là, Anne vous guidera dans une séance de yoga, favorisant harmonie et ressourcement dans ce cadre apaisant.

Une expérience unique entre effort et sérénité !

RECOMMANDATIONS

Prévoir sac à dos avec pique-nique + 1,5 litres d'eau + gobelet, tapis de yoga, tenue adaptée à la météo, lunettes, chapeau, crème solaire.



CIRCUIT
SPORT-NATURE

SAINT-ZACHARIE

Randonnée & Yoga Ashtanga au soleil couchant

→ itinéraire 13

DÉPART À 18H

- 🕒 **Durée** | Soirée
- 📍 **Parcours** | 7,2 km
- 📏 **Dénivelé** | 230 m
- 👉 **Niveau** | Moyen (randonnée)
Facile (yoga)
- 👤 **Public** | Débutant à
intermédiaire (> 10 ans)

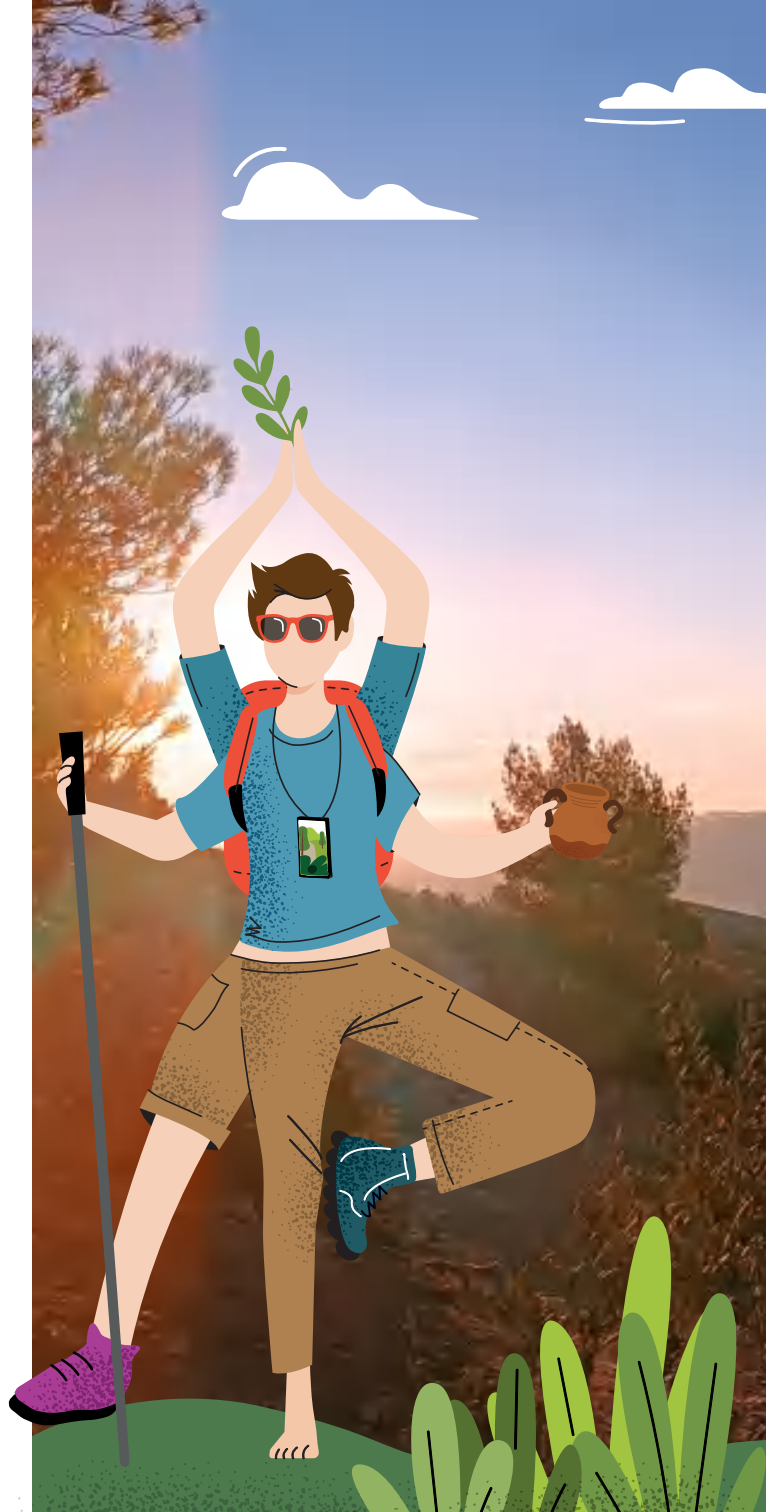
Reconnectez-vous à la nature avec Sébastien, Freddy et Isabelle lors d'une marche mêlant yoga Ashtanga. Ce parcours immersif, entre forêts ombragées et garrigue, mène jusqu'à la chapelle Saint-Clair, face au soleil couchant. Sur des sentiers accessibles, entre respirations et postures adaptées à tous, laissez-vous porter par un moment de bien-être et de sérénité en pleine nature.

RECOMMANDATIONS

Prévoir une simple collation (il est préférable de manger avant le début de la randonnée), 1,5 litres d'eau, gobelet, tapis de yoga, tenue adaptée à la météo.



RANDO
NOCTURNE



VENDREDI 09 MAI

AUBAGNE

Rando-escalade : ascension du
Garlaban par la face sud

→ itinéraire 14

DÉPART À 9H

🕒 **Durée** | Journée

📍 **Parcours** | 12 km

⚡ **Dénivelé** | 650 m

🏃 **Niveau** | Difficile

👤 **Public** | Confirmé

Partez à l'assaut du mythique Garlaban ! Cet itinéraire sportif, réservé aux randonneurs aguerris, vous conduira à la croix du Garlaban par sa face sud à travers des pierriers et une impressionnante cheminée rocheuse d'une cinquantaine de mètres, offrant une montée technique et immersive.

Au sommet, un panorama grandiose vous attend. En chemin, vous découvrirez la grotte de Manon et les gravures de M. Douard. Sensations garanties !

RECOMMANDATIONS

Baudrier, casque et corde fournis.

> Déconseillée aux personnes ayant le vertige et peur du vide.



CIRCUIT
SPORT-NATURE

AUBAGNE

Balade découverte
de la Carrière
"BRONZO PERASSO"

→ itinéraire 15

DÉPART À 8H45

🕒 **Durée** | 1/2 journée

📍 **Parcours** | 10 km

⚡ **Dénivelé** | 590 m

🏃 **Niveau** | Moyen

👤 **Public** | Intermédiaire

Le Festival de randonnées vous ouvre de nouveau les portes d'un lieu insolite : laissez-vous surprendre en venant découvrir la Carrière « BRONZO PERASSO ».

Fournisseur incontournable de matériaux de construction depuis les années 30, ce site industriel, est en contact direct avec la nature et il intègre les enjeux sociétaux de demain. Sur ces larges pentes et à l'intérieur de ces cirques monumentaux, cette balade découverte vous révélera son histoire, ses activités, ses spécificités et ses engagements pour un avenir durable.



RANDO
ORIGINALE

AURIOL

A la découverte
des charbonnières
de la Sainte-Baume

→ itinéraire 16

DÉPART À 9H

🕒 **Durée** | Journée

📍 **Parcours** | 12,7 km

⚡ **Dénivelé** | 570 m

🏃 **Niveau** | Difficile

👤 **Public** | Intermédiaire
à confirmé

Plongez au cœur des paysages préservés de la Sainte-Baume lors de cette randonnée au départ de l'écrin de verdure des Encanaux. Vous traverserez la grotte et le ravin des Infernets avant de rejoindre le ravin de la Coutronne, où subsistent les vestiges de charbonnières, témoins d'un savoir-faire ancestral lié à la production de charbon de bois. Le retour s'effectuera à travers la forêt communale du Plan d'Aups et de la Lare. Cet itinéraire varié, alternant passages forestiers et sentiers rocailleux, vous offrira une immersion entre nature et patrimoine.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE

LA PENNE-SUR-HUVEAUNE

Forêt communale de la Penne
& le vallon des Travettes

→ itinéraire 17

DÉPART À 9H30

🕒 **Durée** | Journée

📍 **Parcours** | 9 km

⚡ **Dénivelé** | 400 m

🏃 **Niveau** | Moyen

👤 **Public** | Débutant à
intermédiaire

Partez à la découverte de la forêt communale de la Penne-sur-Huveaune et du vallon des Travettes lors d'une randonnée entre nature et patrimoine. Vous pourrez observer un ancien four à chaux et une bergerie, témoins des activités d'autrefois. L'itinéraire se poursuit sur les hauteurs de la Candolle, offrant de superbes panoramas sur les paysages environnants. Alternant pistes forestières et sentiers rocailleux, cette randonnée vous promet une immersion authentique au cœur de la Provence.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE

VENDREDI 09 MAI

PEYPIN

Eco-rando dans les collines
de Peypin

→ itinéraire 18

DÉPART À 9H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 6 km
- ⚡ **Dénivelé** | 200 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant à intermédiaire

Plongez au cœur du paysage provençal de Peypin pour une randonnée éco-responsable alliant découverte et protection de la nature. Organisée en partenariat avec Decathlon Aubagne dans le cadre de ses Éco Rando, cette sortie invite les participants à préserver les espaces naturels en ramassant les déchets rencontrés en chemin, aux côtés des animateurs engagés du magasin. Au fil du parcours, profitez de magnifiques points de vue, d'une végétation variée et des ruines majestueuses du château médiéval de Peypin, témoins d'un riche passé. Une expérience à la fois authentique et utile, pour randonner tout en agissant pour l'environnement !

DECATHLON
AUBAGNE



RANDO NATURE
& PATRIMOINE

SAINT-ZACHARIE

Randonnée argile
en Provence

→ itinéraire 19

DÉPART À 10H

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 9 km
- ⚡ **Dénivelé** | 250 m
- 👉 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Débutant

Marchez sur les traces de l'argile et découvrez cette ressource naturelle sous un nouvel angle ! Lors de cette randonnée pour tout niveau, un guide local vous dévoilera les secrets de l'argile : son origine, sa formation et ses usages, de l'extraction à la transformation. Une immersion au cœur des paysages provençaux qui allie découverte géologique et observation naturaliste. Une expérience enrichissante !



CIRCUIT
CULTUREL

SAINT-ZACHARIE

Randonnée
Quiz et Sentiers

→ itinéraire 20

DÉPART À 18H

- 🕒 **Durée** | Soirée
- 📍 **Parcours** | 3,5 km
- ⚡ **Dénivelé** | 180 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant à intermédiaire

Alliez effort et réflexion lors d'une randonnée ludique avec Alexandre et Bernard ! En fin de journée, partez des hauteurs de Saint-Zacharie vers la vigie du Regagnas, ponctuant votre marche de quiz sur la faune, la flore et la culture locale. À l'arrivée, admirez un magnifique coucher de soleil, avant une finale entre les meilleurs joueurs et une célébration conviviale autour d'un apéritif et d'un pique-nique tiré du sac.

RECOMMANDATIONS

Retour de nuit : lampe frontale ou torche obligatoire, ainsi qu'une tenue adaptée.



RANDO
NOCTURNE





SAMEDI 10 MAI

AUBAGNE

Sur les crêtes du Douard :
panoramas entre plaine
& collines

→ itinéraire 21

DÉPART À 9H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 10 km
- 📏 **Dénivelé** | 310 m
- 👉 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Intermédiaire (> 12 ans)

Partez à l'ascension du sommet du Douard pour une randonnée offrant de superbes vues sur la plaine de Jouques, Aubagne et le village de Gémenos. L'itinéraire, varié et immersif, vous mènera sur la ligne de crêtes après le sommet, avec quelques passages techniques à franchir.

Une belle aventure pour les amateurs de panoramas !

AUBAGNE

Découverte des abeilles
de la Font de Mai

SPÉCIAL ENFANTS

→ itinéraire 22

DÉPART À 9H30 OU À 13H30

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📍 **Parcours** | 1 km
- 📏 **Dénivelé** | 30 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 4 ans)

Plongez dans le monde magique des abeilles à la Font de Mai ! L'association La Provence des Abeilles vous invite à découvrir le milieu fascinant de ces petites butineuses.

AU PROGRAMME

Une balade à travers l'exposition photos pour découvrir la relation entre les abeilles et les fleurs, une visite d'une ruche en forme de cheminée pour tout savoir sur la vie des abeilles, un atelier pour fabriquer ses propres bougies avec de la cire d'abeille, une séance de coloriage pour laisser libre cours à la créativité et des jeux.

> À la fin de cette journée, les enfants repartiront avec une petite surprise pour prolonger le plaisir !

Alors, prêt à partir à l'aventure
avec les abeilles ?



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



RANDO
GOURMANDE

SAMEDI 10 MAI

AUBAGNE

Sur les traces de Pagnol :
une randonnée entre cinéma
& garrigue

→ itinéraire 23

DÉPART À 9H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 10 km
- ⚡ **Dénivelé** | 350 m
- 👉 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Débutant à intermédiaire

Partez à la découverte de l'univers de Marcel Pagnol lors d'une randonnée sur les hauteurs des Barres de Saint-Espirit. Votre guide, passionné par l'œuvre de Marcel Pagnol, vous emmènera sur les lieux de tournage de ses films cultes et dans les décors naturels qui les ont inspirés. Mais ce n'est pas tout ! Laissez-vous également guider par la connaissance de votre guide sur la garrigue et ses plantes. Découvrez la richesse de la flore provençale, si chère à notre académicien, et apprenez à reconnaître les espèces qui ponctuent ses écrits et ses films.



CIRCUIT
CULTUREL

AUBAGNE

Randonnée Céram :
sur les traces de l'argile
& du patrimoine industriel

→ itinéraire 24

DÉPART À 9H15

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📍 **Parcours** | 4 km
- ⚡ **Dénivelé** | 30 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant

Partez pour une balade urbaine inédite à la découverte du patrimoine céramique d'Aubagne. À travers rues et chemins, cette balade urbaine vous invite à explorer l'histoire de l'argile, son industrie et son rôle dans l'identité locale. En marchant avec Provence Buissonnière, vous observerez la ville autrement, en redonnant vie aux traces du passé et en rencontrant les témoins actuels de cet héritage. Une immersion unique au cœur de la Route Européenne de la Céramique, reconnue comme itinéraire culturel du Conseil de l'Europe.



CIRCUIT
CULTUREL

AUBAGNE

Entre nature & sophrologie dans
les collines de Pagnol

→ itinéraire 25

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📍 **Parcours** | 6,5 km
- ⚡ **Dénivelé** | 190 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 11 ans)

Au cœur des collines chères à Marcel Pagnol et sur ses sentiers caillouteux, cette randonnée bien-être vous invite à une parenthèse ressourçante. En grim pant vers les barres rocheuses du Saint-Espirit, laissez-vous porter par des panoramas inspirants et une sophrologie adaptée à la marche. Réveil corporel, relaxations dynamiques, marches conscientes et respirées, méditation guidée...

Une expérience unique pour harmoniser corps et esprit en pleine nature, dans un décor évoqué par l'auteur.

RECOMMANDATIONS

Prévoir des chaussures de randonnée, eau, protection solaire, en-cas.



CIRCUIT
SPORT-NATURE





Zen...



AURIOL

Randonnée Yoga sur la tour de Cauvin & le plateau des masques

→ itinéraire 26

DÉPART À 8H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 5 km
- 📏 **Dénivelé** | 220 m
- 🌀 **Niveau** | Moyen (randonnée)
Facile (yoga)
- 👤 **Public** | Débutant à intermédiaire (> 10 ans)

Offrez-vous une parenthèse bien-être entre marche et yoga sur le plateau des Sorcières, en passant par le donjon de la tour Cauvin. Après une montée raide de 200 m de dénivelé, le sentier s'adoucit pour laisser place à une expérience immersive alliant respiration, postures et méditation. Depuis ce promontoire, admirez un panorama sur le Pays d'Aubagne et le Garlaban. Anne et Sébastien vous guideront dans une pratique harmonieuse, en parfaite connexion avec la nature. Un moment unique de ressourcement !

RECOMMANDATIONS

Prévoir pique-nique, 1,5 litres d'eau, gobelet, tapis de yoga, tenue adaptée à la météo, lunettes, chapeau, crème solaire.



CIRCUIT
SPORT-NATURE

AURIOL

Le sentier vigneron d'Auriol & découverte la cave des Vignerons du Garlaban

→ itinéraire 27

DÉPART À 9H15

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 10 km
- 📏 **Dénivelé** | 370 m
- 🌀 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Débutant à intermédiaire

Avec vos accompagnateurs, vous prendrez le bus de ligne qui vous conduira jusqu'au hameau de Moulin de Redon pour démarrer cette randonnée. Entre vignes et collines, la production de vin locale n'aura plus de secrets pour vous grâce aux commentaires d'un vigneron qui vous accompagnera tout au long de cette découverte.

La randonnée se terminera par la visite de la cave des Vignerons du Garlaban avec une dégustation de ses vins.

INFORMATIONS PRATIQUES

Les participants auront la possibilité d'acheter sur place les vins et produits de la cave.



RANDO
GOURMANDE

SAMEDI 10 MAI

AURIOL

À la découverte des plantes
sauvages & dégustation de tisanes

→ itinéraire 28

DÉPART À 9H15

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 4 km
- ⚡ **Dénivelé** | 250 m
- 👤 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 12 ans)

Partez pour une immersion au cœur des sous-bois et de la garrigue des Encanaux à la rencontre des plantes sauvages. Lors de cette balade, vous apprendrez à les observer, les identifier et découvrir leurs usages, bienfaits ou toxicité. L'itinéraire comporte quelques passages caillouteux en montée, ajoutant une touche d'aventure à l'exploration. La sortie se terminera par une dégustation d'une tisane aux saveurs locales, pour une expérience sensorielle complète et conviviale.

RECOMMANDATIONS

Prévoir chaussures de marche, eau, vêtements longs.



RANDO
GOURMANDE

CUGES-LES-PINS

Visite de la Cabro d'Or

SPECIAL ENFANTS

→ itinéraire 29

DÉPART À 9H30

- 🕒 **Durée** | 2 h
- 📍 **Parcours** | 2 km
- ⚡ **Dénivelé** | 60 m
- 👤 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 4 ans)

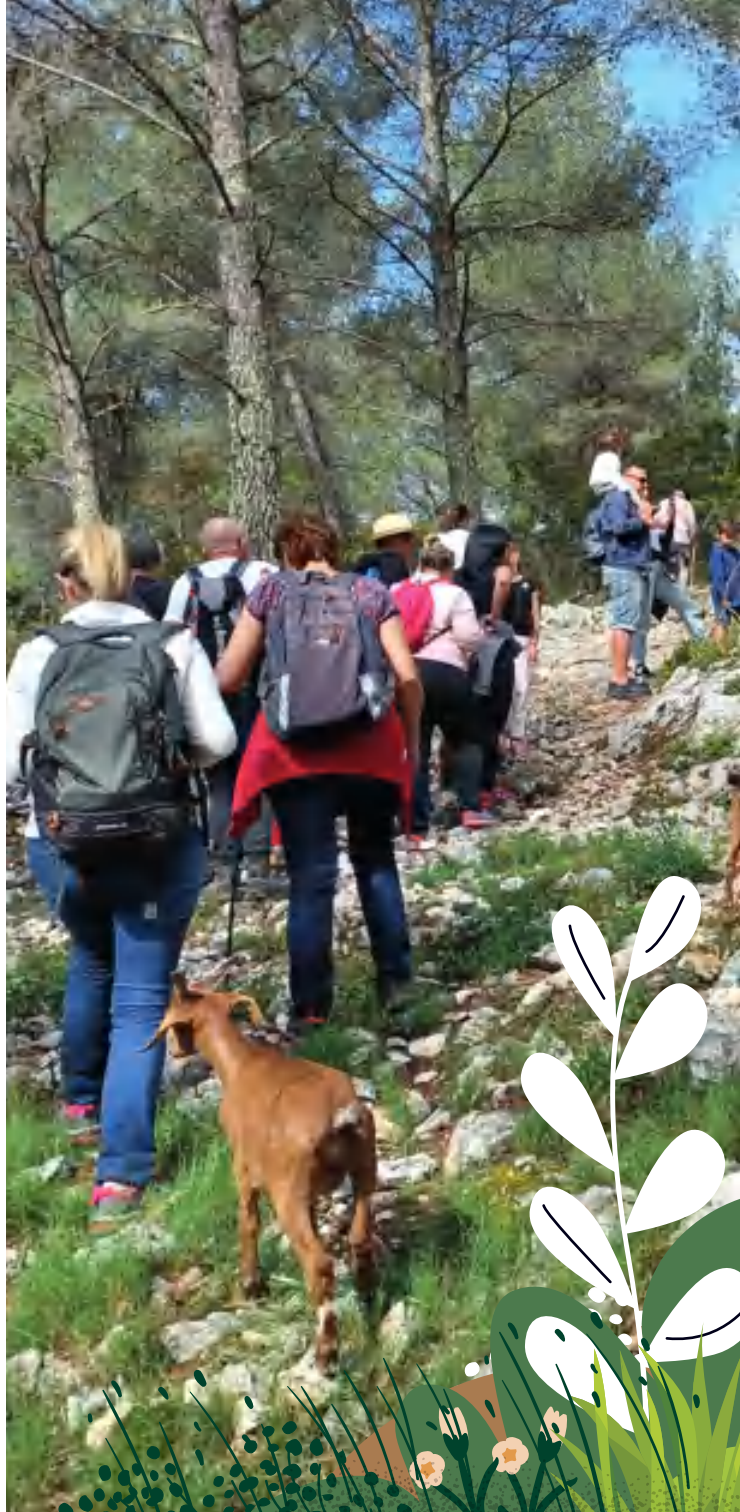
Partez à la rencontre d'un berger et de son troupeau de chèvres du Rove lors d'une randonnée authentique dans les collines de Cuges-les-Pins. Découvrez les secrets de fabrication du fromage et de la brousse du Rove, de la traite à l'affinage, tout en explorant le cadre naturel de la Sainte-Baume. Une expérience conviviale et immersive, idéale en famille !

INFORMATIONS PRATIQUES

Possibilité d'acheter fromages et brousses du Rove AOP sur place. Animaux non acceptés même tenus en laisse ou portés.



RANDO
GOURMANDE





Randonnée
en bonne
compagnie ...



CUGES-LES-PINS

La grotte de Manon & le vieux Mounoi

→ itinéraire 30

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 8 km
- ⚡ **Dénivelé** | 180 m
- 👁️ **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 10 ans)

Depuis le tournant de Mahlé, sous la pointe Cuques à Cuges-les-Pins, cette randonnée vous emmène à la grotte des maquisards, célèbre pour avoir été le décor d'une scène emblématique de Manon des Sources, où Daniel Auteuil déclara sa flamme à Emmanuelle Béart. En chemin, vous apercevrez le bassin de la Perdrix avant de traverser le vallon des Poussons, remarquable par sa végétation endémique. Au retour, une pause s'impose à l'ancienne ferme du Vieux Mounoi et son puits, avant de rejoindre la nécropole nationale de Signes, lieu de mémoire dédié aux résistants de la Seconde Guerre mondiale. Une randonnée entre nature, cinéma et histoire.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE

CUGES-LES-PINS

Randonnée de marche nordique dans les paysages de la Sainte-Baume

→ itinéraire 31

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 10 km
- ⚡ **Dénivelé** | 350 m
- 👁️ **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Intermédiaire

Découvrez la marche nordique lors d'une sortie accessible à tous, au cœur des paysages préservés de la Sainte-Baume, à Cuges-les-Pins. Accompagné d'un guide, vous apprendrez les bases de cette discipline dynamique qui allie bien-être et activité physique. L'itinéraire emprunte des sentiers variés, avec quelques passages caillouteux, offrant une immersion complète dans la nature environnante. Une belle occasion de s'initier ou de perfectionner sa technique tout en profitant d'un cadre ressourçant.

RECOMMANDATIONS

Prévoir des bâtons de marche nordique, des chaussures basses type trail ou randonnée et eau.



CIRCUIT
SPORT-NATURE

SAMEDI 10 MAI

SAINT-ZACHARIE

Randonnée
à la source des Naves

→ itinéraire 32

DÉPART À 10H

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 10 km
- 🏔️ **Dénivelé** | 300 m
- 👉 **Niveau** | Moyen
- 👤 **Public** | Débutant à intermédiaire

Partez à la découverte de la forêt du Défens lors d'une randonnée agréable. Depuis les environs de Notre-Dame d'Ornon, l'itinéraire alterne entre pistes et sentiers plus étroits, sans difficulté particulière, offrant une immersion totale dans ce massif préservé. Point d'orgue de la balade, la source des Naves apporte une touche de fraîcheur et de sérénité à cette escapade en pleine nature.

SAINT-ZACHARIE

Randonnée avec son chien
dans le massif du Régagnas

→ itinéraire 33

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 8 km
- 🏔️ **Dénivelé** | 190 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant

Offrez-vous un moment privilégié avec votre chien lors d'une randonnée conviviale encadrée par des animateurs et le club canin d'Aubagne. Depuis le Pas de la Couelle, l'itinéraire alterne pistes roulantes et sentiers plus étroits, passant par Kirbon et les Ponts de Baboué. Profitez-en pour explorer le massif du Régagnas tout en bénéficiant de conseils pour une marche en harmonie avec votre compagnon.

RECOMMANDATIONS

Tous les chiens éduqués sont les bienvenus (1^{ère} catégorie muselée).
Équipement obligatoire : harnais ou collier avec laisse, gamelle et eau.

BELCODÈNE

Geocaching
SPÉCIAL ENFANTS

→ itinéraire 34

DÉPART À 9H15

- 🕒 **Durée** | ½ journée
- 📍 **Parcours** | 7 à 8 km
- 🏔️ **Dénivelé** | 169 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant (> 8 ans)

Découvrez les différentes boîtes dites « caches » à l'aide de leurs coordonnées GPS lors d'une petite promenade de 3 à 4 heures dans la forêt communale de Belcodène. Sur un parcours de 7 à 8 km, partez à la recherche de 10 caches tout en profitant d'un moment ludique en pleine nature. Cette balade d'initiation, accessible à tous, petits et grands, comporte deux petites montées raides, ajoutant une touche de challenge à cette aventure conviviale.

RECOMMANDATIONS

Si vous possédez un « smartphone » ou un GPS de randonnée, prenez-les. Sinon, pas de panique, nous aurons quelques GPS à disposition. N'oubliez pas de bien vous chauffer et de prendre à boire !

SAINT-SAVOURNIN

Balade théâtrale
« Souvenirs des Collines »

→ itinéraire 35

DÉPART À 18H

- 🕒 **Durée** | Fin de journée & soirée
- 📍 **Parcours** | 2 km
- 🏔️ **Dénivelé** | 100 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant

Cette année, le Festival de Randonnées célèbre Marcel Pagnol à l'occasion de son 130^e anniversaire. Rejoignez Dans la Cour des Grands à Saint-Savournin pour une balade théâtrale inoubliable : « Souvenirs des Collines ». Au fil des sentiers, plongez dans les souvenirs d'enfance de Pagnol, entre émotion et humour. Scènes cultes, personnages emblématiques et extraits de ses œuvres prennent vie sous vos yeux, rendant hommage à son amour pour Marseille, le cinéma et les collines provençales. Un voyage captivant où résonnent les échos de Marius, Manon des Sources et bien d'autres œuvres emblématiques. Un apéritif clôturera la balade.



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



RANDO
ORIGINALE



RANDO
ORIGINALE



RANDO
NOCTURNE





DIMANCHE 11 MAI

AUBAGNE

Découverte des abeilles de la Font de Mai

SPÉCIAL ENFANTS

→ itinéraire 36

DÉPART À 9H30 OU À 13H30

 **Durée** | ½ journée

 **Parcours** | 1 km

 **Dénivelé** | 30 m

 **Niveau** | Facile

 **Public** | Débutant (> 4 ans)

Plongez dans le monde magique des abeilles à la Font de Mai ! L'association La Provence des Abeilles vous invite à découvrir le milieu fascinant de ces petites butineuses.

AU PROGRAMME

Une balade à travers l'exposition photos pour découvrir la relation entre les abeilles et les fleurs, une visite d'une ruche en forme de cheminée pour tout savoir sur la vie des abeilles, un atelier pour fabriquer ses propres bougies avec de la cire d'abeille, une séance de coloriage pour laisser libre cours à la créativité et des jeux.

> À la fin de cette journée, les enfants repartiront avec une petite surprise pour prolonger le plaisir !

Alors, prêt à partir à l'aventure
avec les abeilles ?



**RANDO
GOURMANDE**

AUBAGNE

Sur les Pas de Pagnol : l'Intégrale des Collines

→ itinéraire 37

DÉPART À 8H30

 **Durée** | Journée

 **Parcours** | 19 km

 **Dénivelé** | 850 m

 **Niveau** | Difficile

 **Public** | Confirmé

Plongez au cœur des paysages de Marcel Pagnol lors d'une randonnée intense. Depuis la grotte de Manon, décor de Manon des Sources, l'itinéraire traverse le Plan de l'Aigle, offrant un panorama grandiose sur Aubagne et Marseille, avant de grimper vers le Pic du Taoumé et sa mystérieuse grotte du Grosibou. La descente mène à la Bastide Neuve, maison d'enfance de l'écrivain, puis au hameau de la Treille, où il repose. Dernière montée vers les Barres du Saint-Esprit, avant de redescendre vers la Font de Mai. Réservée aux randonneurs aguerris, cette boucle alterne pistes et sentiers rocailloux.



**CIRCUIT
CULTUREL**

AURIOL

Randonnée
Danse Garrigue

→ itinéraire 38

DÉPART À 8H30

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 7 km
- ⚡ **Dénivelé** | 300 m
- 🌀 **Niveau** | Moyen (randonnée)
Facile (danse)
- 👤 **Public** | Débutant (> 10 ans)

Alliez randonnée et danse pour une immersion sensorielle en pleine nature. Après une mise en mouvement (Qi Gong, danse), une marche consciente vous mène à un sommet panoramique de la Sainte-Baume. Casque audio sur les oreilles, explorez le Nia et le SuryaSoul, entre bien-être et expression libre. Après un pique-nique partagé, le retour favorise les échanges. Avec les enseignements de Nadine et Sébastien, vivez une expérience unique !

RECOMMANDATIONS

Prévoir pique-nique, 1,5 litres d'eau, gobelet, tenue adaptée à la météo, lunettes, chapeau, crème solaire, matériel de prise de notes et crayon de couleur.



CIRCUIT
SPORT-NATURE



CADOLIVE

**La grotte
des voleurs**

→ itinéraire 39

DÉPART À 9H30

🕒 **Durée** | Journée

📍 **Parcours** | 11 km

⚡ **Dénivelé** | 500 m

🏞️ **Niveau** | Difficile

👤 **Public** | Intermédiaire
à confirmé

Au départ de Cadolive, cette randonnée débute par une montée jusqu'à la grotte des Voleurs. Une fois cette première ascension franchie, l'itinéraire devient plus facile et permet de profiter pleinement des paysages. En passant par le collet Ratier et la Bastidonne, vous rejoindrez ensuite le GR de Pays «*Sentier Provence Mines d'Énergies*» pour un retour vers Cadolive. Une belle boucle entre nature préservée et panoramas variés, idéale pour les amateurs de découverte et de randonnée.



**RANDO NATURE
& PATRIMOINE**

CUGES-LES-PINS

**Le patrimoine
des collines**

→ itinéraire 40

DÉPART À 8H30

🕒 **Durée** | Journée

📍 **Parcours** | 16 km

⚡ **Dénivelé** | 684 m

🏞️ **Niveau** | Difficile

👤 **Public** | Confirmé

Partez sur les traces du passé agricole de Cuges-les-Pins à travers une randonnée immersive au cœur de son patrimoine rural. De la plaine aux collines, votre parcours vous mènera vers des sites emblématiques tels que le Puits de la Buscarle, le Jas de Frédéric, la Citerne de Beaumissard, le Grand Vallon et le Jas de Sylvain. Alternant pistes et sentiers rocailleux, cette boucle offre une belle occasion de comprendre l'histoire agricole et forestière du territoire tout en profitant des paysages variés du massif environnant.



**RANDO NATURE
& PATRIMOINE**

ROQUEVAIRE

**Le Balcon des Tourdres,
une perle du massif de Garlaban**

→ itinéraire 41

DÉPART À 9H15

🕒 **Durée** | Journée

📍 **Parcours** | 9,5 km

⚡ **Dénivelé** | 575 m

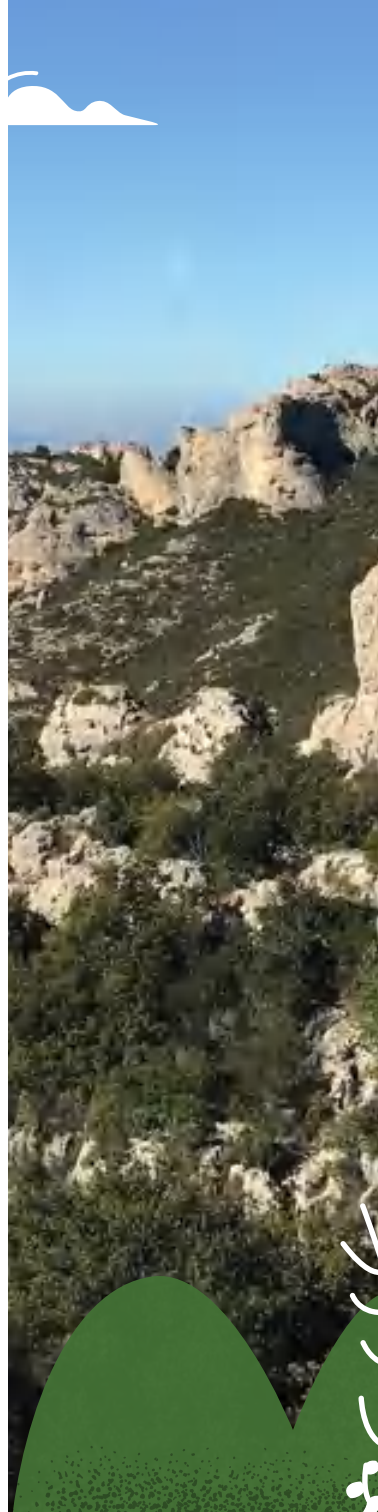
🏞️ **Niveau** | Moyen

👤 **Public** | Intermédiaire
à confirmé (> 12 ans)

Partez pour une superbe boucle sur l'est du massif du Garlaban, au départ du hameau de Lascours, connu pour son microclimat et ses cultures en restanques soigneusement alignées. Cette randonnée vous plonge dans une ambiance méditerranéenne authentique et vous conduit jusqu'au Balcon des Tourdres, un site incontournable offrant des panoramas exceptionnels. Après un passage par le Col du Marseillais, où une vue imprenable vous attend, l'itinéraire bascule dans le Grand Vallon, un paysage sauvage dominé par de hautes falaises percées de grottes et d'abris naturels. Un itinéraire à découvrir absolument pour la diversité de ses paysages et son immersion en pleine nature !



**RANDO NATURE
& PATRIMOINE**





ROQUEVAIRE

Roquevaire sur les traces des illustres

→ itinéraire 42

DÉPART À 14H30

- 🕒 **Durée** | 1/2 journée
- 📍 **Parcours** | 3 km
- 🏔️ **Dénivelé** | 200 m
- 👉 **Niveau** | Facile
- 👤 **Public** | Débutant

Partez à la découverte de Roquevaire à travers les figures marquantes qui y ont vécu ou laissé leur empreinte. Du pape Urbain V à Napoléon Bonaparte, en passant par Marcel Pagnol, Victor Gelu ou encore l'artiste Danielle Jacqui, cette balade vous plongera dans l'histoire riche de la commune. Entre les berges paisibles de l'Huveaune et les ruelles pittoresques du centre ancien, vous emprunterez notamment les escaliers du Vieux Four et du Calvaire, seuls passages un peu plus exigeants de l'itinéraire.

Un voyage dans le temps, au fil des anecdotes et des lieux emblématiques !



CIRCUIT
CULTUREL

SAINT-SAVOURNIN

La grotte du facteur

→ itinéraire 43

DÉPART À 9H

- 🕒 **Durée** | Journée
- 📍 **Parcours** | 15 km
- 🏔️ **Dénivelé** | 460 m
- 👉 **Niveau** | Difficile
- 👤 **Public** | Intermédiaire à confirmé

Au départ du village de Saint-Savournin, cette randonnée vous conduira vers la Montagne du Bau Trauqua. Après avoir atteint le col Saint-Anne, vous emprunterez de petits sentiers pour découvrir la grotte de la Vierge, également surnommée la grotte du Facteur. Le retour s'effectuera par un chemin en crête, vous offrant des panoramas spectaculaires à 360° sur Marseille, la Sainte-Victoire, et la majestueuse Sainte-Baume.

Une expérience à ne pas manquer pour les amoureux de nature et de vues imprenables !



RANDO NATURE
& PATRIMOINE



*Laissez-vous emporter
par la magie du théâtre
en pleine nature !*

Cet été, **la randonnée** sera spectacle !

EN SOIRÉE !

*Prolongez l'aventure du Festival
de Randonnées avec les **balades
théâtrales de l'été 2025**
au Domaine de la Font de Mai !*

En partenariat avec la compagnie **Dans la Cour
des Grands**, l'Office de Tourisme Intercommunal
du Pays d'Aubagne et de l'Étoile vous invite à vivre
une expérience unique : marcher au cœur du domaine
de la Font de Mai, au pied du Garlaban, tout en
plongeant dans l'univers de Marcel Pagnol et
de la Provence d'antan.

Au programme

3 spectacles inoubliables

- Secrets des Collines
- Manon des Sources
- En attendant Marcel

> **Infos & réservations :**
tourisme-paysdaubagne.fr

PROLONGEZ LE PLAISIR AVEC NOS ITINÉRAIRES BALISÉS !

En chaussures de rando, à vélo ou avec des bâtons,
il y aura toujours un terrain de jeu pour vous.



Les tracés GPX des randonnées du Pays d'Aubagne
et de l'Étoile sont maintenant disponibles
sur l'application ON PISTE de Rossignol !

Retrouvez dès maintenant nos itinéraires de randonnées sur l'application de guidage ON PISTE de Rossignol. Découvrez des idées d'itinéraires dans les massifs du Pays d'Aubagne et de l'Étoile, ainsi que leurs infos pratiques : durée, distance, dénivelé ...


TRAIL, MARCHE NORDIQUE, VTT, GRAVEL, CYCLO,
Quelle que soit votre discipline, ce sont près de 50 parcours balisés
qui vous attendent déjà sur l'application ON Piste.

 **LE SPOT OUTDOOR
EN PROVENCE**



DÉCOUVREZ L'APP



Télécharger dans
 l'App Store

 DISPONIBLE SUR
Google Play





OFFICE DE TOURISME
**PAYS D'AUBAGNE
ET DE L'ÉTOILE**

8, cours Barthélemy 13400 Aubagne
04 42 03 49 98 | accueil@tourisme-paysdaubagne.fr

www.tourisme-paysdaubagne.fr



Association loi 1901 - N° W133007765 - Préfecture des Bouches-du-Rhône - Immatriculation au registre national des opérateurs de voyages et de séjours - N° INO13100030
Assurance RC P - Mammès, rue de Sévigné - 76100 Rouen/ Réf. 135 00 00725 N 5 - Garantie Financière - auprès de l'ASP 13, avenue Carnot - 78017 Paris - Classement en Catégorie 1 par arrêté préfectoral du 12/09/2016
Crédits photos : Adèle Stock, Shutterstock, JP Vallorani, David Genestal, Eléa Bopud et OTI Aubagne. | karta.fr

