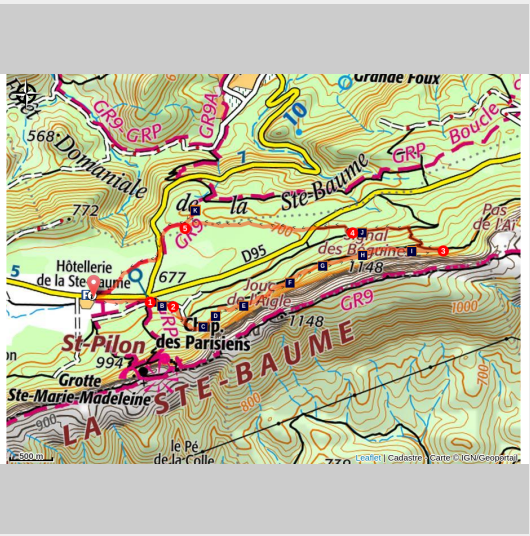
PLAN D'AUPS SAINTE-BAUME - Du sentier Merveilleux à l'oratoire de Miette

Plan-d'Aups-Sainte-Baume



Vue sur la montagne de la Sainte-Baume (Andrea Fernandez - PNR Sainte-Baume)

Une randonnée tout public pour découvrir milieux forestiers et karstiques avec la montagne Sainte-Baume en toile de fond.

Partez sur le sentier Merveilleux découvrir les diverses essences de la forêt légendaire de la Sainte-Baume. Prenez le temps de profiter de sa nature luxuriante et d'écouter les bruits de la nature avant de retrouver des milieux calcaires plus ouverts offrant une vue exceptionnelle sur l'ensemble de la montagne. Rejoignez l'illustre Chemin des Roys à l'oratoire de Miette où légende et paysage vous attendent. Intime et à la fois panoramique cette balade ne vous décevra pas. Respirez, vous êtes en Sainte-Baume !

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 3 h

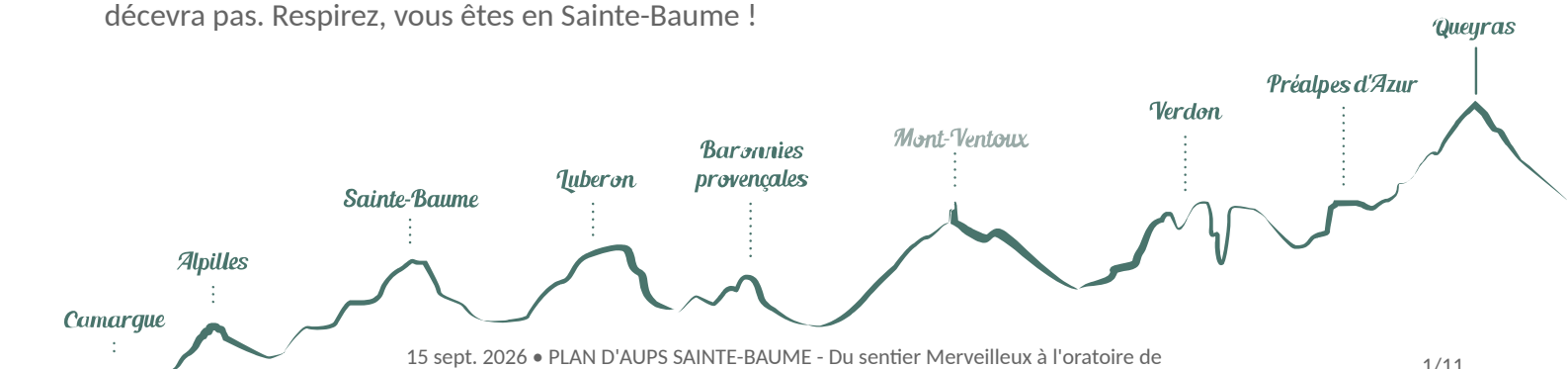
Longueur : 10.8 km

Dénivelé positif : 271 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Flore, Patrimoine et histoire



Itinéraire

Départ : Hostellerie de la Sainte-Baume
Arrivée : Hostellerie de la Sainte-Baume
Balisage : GR® Non balisé PR

Dos à l'Espace Tourisme & Découverte de la Sainte-Baume, traverser la route pour rejoindre à gauche l'angle du "Parking de l'Hostellerie Est" (panneau d'informations). Face à la montagne Sainte-Baume, emprunter le chemin sur la gauche jusqu'au parking des Trois Chênes.

1- Rejoindre la barrière DFCI au fond du parking (angle Sud-Est). Face à la montagne, passer la barrière DFCI à l'entrée de la placette des Trois Chênes et emprunter la piste tout de suite à gauche, avant le panneau « Forêt domaniale de la Sainte-Baume ».

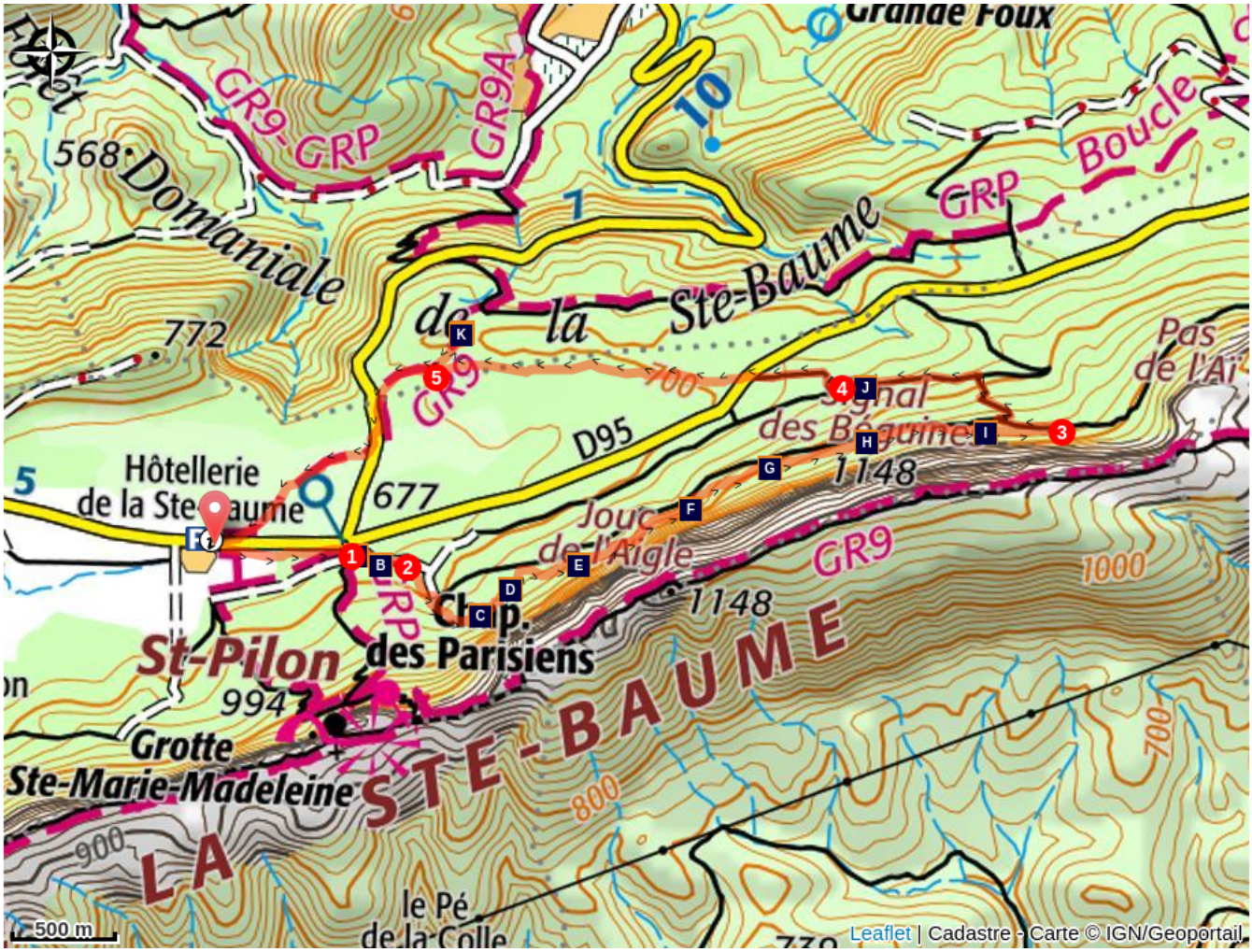
2- Après 250 m, laisser la piste principale pour prendre à droite le chemin ascendant. Au croisement avec la piste, prendre à droite puis rapidement à gauche à l'intersection suivante, au niveau de la source de Ravel. Suivre le sentier qui monte plus fortement en direction de la montagne pour rejoindre le sentier Merveilleux. Suivre le sentier balisé en jaune sur 3 km, en longeant la barre rocheuse.

3- A l'intersection avec la piste (piste de Saint-Cassien), se diriger à gauche en quittant le balisage jaune. Continuer sur cette piste jusqu'à la prochaine intersection. Tourner à droite et suivre un chemin à forte pente pour rejoindre, après 400 m, une piste plus large (piste des Béguines). Continuer sur la piste principale pendant 700 m.

4- Bifurquer à la deuxième intersection sur le sentier qui descend à droite. Poursuivre jusqu'à la traversée de route. Continuer en face et passer la barrière DFCI pour emprunter la piste « Le Plateau ».

5- S'engager à droite sur la piste ascendante et caillouteuse pour rejoindre l'oratoire de Miette (GR® 9 - balisage rouge et blanc). Revenir sur ses pas jusqu'à l'intersection précédente et poursuivre à droite sur le GR® 9. Emprunter l'étroit sentier balisé qui monte sur la gauche avant la barrière DFCI, et surplombe la route. Continuer sur le GR® 9 et traverser la route au niveau de la barrière. Contourner le bâtiment par la droite et suivre le GR® 9 pour rejoindre l'Hostellerie.

Sur votre chemin...



- La Sainte-Baume, forêt sacrée (A)
- Le pin sylvestre (B)
- L'if (C)
- Le tilleul à grande feuille (D)
- L'alisier torminal (E)
- Le houx (F)
- Le fragon petit houx (G)
- L'érable à feuilles d'obier (H)
- L'aubépine (I)
- Le chêne pubescent (J)
- L'oratoire de Miette (K)
- Le tumulus des Béguines (L)

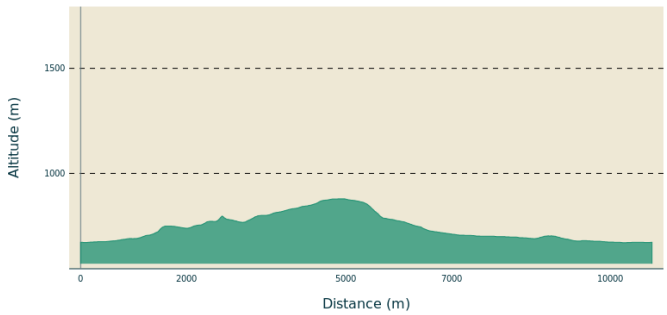
Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

En été, le site est fortement soumis au risque d'incendie. De ce fait, l'accès est réglementé du 21 juin au 20 septembre. Vérifiez les conditions d'accès aux massifs forestiers qui sont actualisées tous les jours sur le site de la préfecture du Var.

Présence possible d'un troupeau et de chiens de protection le long de cette randonnée : ayez les bons réflexes ! Contournez le troupeau le plus possible. Si le chien approche, arrêtez-vous, ne le fixez pas dans les yeux, ne brandissez pas vos bâtons et parlez-lui calmement en attendant qu'il vous identifie.

Profil altimétrique



Altitude min 670 m
Altitude max 879 m

Accès routier

A 8 km de Nans-les-Pins, par la D80. A 23 km de Gémenos, par la D2 puis D80. A 12 km de Saint-Zacharie, par la D480. A 15 km de Mazaugues, par la D95.

Parking conseillé

Parkings de l'Hostellerie de la Sainte-Baume

Source

Pays d'art et d'histoire Provence Verte Verdon

Lieux de renseignements

Espace Tourisme & Découverte de la Sainte-Baume

Hostellerie de la Sainte-Baume, 83640 Plan d'Aups Sainte-Baume

plandaups@provenceverteverdon.fr
Tel : +33 (0)4 42 72 32 72
http://www.provenceverteverdon.fr

Parc naturel régional de la Sainte-Baume
accueil@pnr-saintebaume.fr
https://www.pnr-saintebaume.fr

Sur votre chemin...

La Sainte-Baume, forêt sacrée (A)

Sainte-Baume vient du provençal Santo baumo, qui signifie la grotte sacrée. Qualifiée de « forêt relique » pour la variété et la qualité des espèces qu'elle abrite, le caractère sacré de la montagne remonte à l'Antiquité. C'est même ici que Marie-Madeleine s'y serait retirée.

Christian Vacquié a vécu au cœur de cette forêt mythique pendant 28 ans en tant que garde forestier. 10ème forêt d'exception® de France, la Sainte-Baume inspire autant qu'elle intrigue.

Le pin sylvestre (B)

Parmi la centaine d'espèces de pins dans le monde, le Pin sylvestre est le plus répandu. Cette espèce pionnière s'adapte à de nombreux milieux et climats mais sa forte sensibilité au manque de lumière le rend peu compétitif faces aux autres essences. Ce pin très caractéristique se reconnaît par son écorce orangée en son sommet. Il fut autrefois utilisé pour la qualité de sa résine. La distillation de celle-là donnait de l'essence de térébenthine utilisée pour des colles, savons, vernis, etc.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

L'if (C)

De par son suc empoisonné que l'on retrouve dans tous ses organes, sauf dans la pulpe rouge de ses fruits, il est l'arbre de la mort. Par sa capacité à rejeter de souche il est l'arbre de l'immortalité. Conifère sans cônes et sans résine, il se rapproche plus des feuillus que des résineux. Les ifs sont les plus vieux arbres de la forêt de la Sainte-Baume. Leurs troncs creux sont propices à l'imagination mais également indispensables à de multiples espèces qui vivent dans leur terreau.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le tilleul à grande feuille (D)

Les vertus médicinales, gustatives et mellifères du tilleul à grande feuille sont très appréciées. Très abondant dans le sous-bois de la forêt de Plan d'Aups, il se reconnaît par la forme en cœur de ses feuilles qui sont poilues et dentées. Ils portent des touffes de gui qui produisent des fruits très appréciés des fauvettes et des grives en fin d'automne. Arbre très mellifère, la fleur donne un nectar abondant et les feuilles alimentent les pucerons producteurs de miellat.

Crédit photo : Stéphanie Singh - PNR Sainte-Baume

L'alisier torminal (E)

En forêt, l'alisier est en général dominé par les autres arbres et passe souvent inaperçu. Il se reconnaît entre tous par la forme originale de sa feuille ressemblant à une grenouille aplatie. Arbre de semi ombre, haut de 15 à 20 m, il profite du couvert des hêtres et des chênes qu'il ne domine jamais. Sa floraison bénéficie à de nombreux insectes pollinisateurs et ses fruits, les alises, sont fortement appréciés par les oiseaux forestiers, les promeneurs et les amateurs d'eau de vie.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le houx (F)

Arbre de vie, qui donne ses fruits en hiver, c'est l'arbre de Noël en Provence. C'est une essence d'ombre, qui préfère les atmosphères humides. En Sainte-Baume, il peut dominer le sous-étage et certains spécimens sont remarquables de par leur hauteur. Son utilisation traditionnelle en décoration est commune à plusieurs peuples du centre et du Nord de l'Europe. Ils voyaient dans cet arbre une plante puissante et miraculeuse. De plus ses fruits toxiques étaient une autre preuve de sa puissance.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le fragon petit houx (G)

Recherché à Noël, cet arbrisseau vert sombre présente des fruits rouges insérés au milieu de fausses feuilles épineuses qui sont en réalité des tiges aplaties appelées cladodes. Ce sous-arbrisseau persistant dépasse rarement les 80 cm de hauteur. Ses fleurs, très petites, sont couleur crème. Ses baies, sont décoratives, mais toxiques. Dans l'antiquité, ses jeunes pousses tendres étaient cueillies ou consommées comme celles de l'asperge sauvage, ses graines étaient un succédané au café.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

L'érable à feuilles d'obier (H)

C’est l’un des témoins des conditions écologiques montagnardes du versant nord de la Sainte-Baume. C’est un arbre de taille moyenne, dépassant rarement 8 à 10 mètres de hauteur. Dans la hêtraie de la Sainte-Baume, il atteint des tailles exceptionnelles. Il se reconnait à ses feuilles légèrement lobées qui, à l’automne, se colorent de jaune orangé. La brièveté fulgurante de son feuillage automnal l’a converti en symbole de modestie. Il est aussi très apprécié pour ses qualités mellifères.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

L'aubépine (I)

Les aubépines, malgré l’âge avancé qu’elles peuvent atteindre – parfois 500 ans – malgré leurs aiguillons rébarbatifs, et leur bois dur comme le fer, restent pour tous le symbole de la délicatesse et de la plus fraîche beauté. L’aubépine est un arbre buissonnant et épineux que l’on trouve dans la plupart des régions de France. L'emploi de l'aubépine à des fins médicinales remonte au Moyen Âge. Les fleurs sont utilisées pour leurs propriétés cardiotoniques, c’est la plante du cœur.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le chêne pubescent (J)

Le chêne pubescent fait le lien entre les zones climatiques méditerranéenne et tempérée. C’est l’arbre des Rois de par la noblesse des usages de son bois. Mais c’est aussi l’arbre des pauvres qui bénéficiaient de ses glandées, de ses truffes, de son bois dur pour le charbonnage, de son écorce pour les tanneries. On le reconnait aisément à la forme de ses feuilles, veloutées quand elles sont jeunes, ses glands et son écorce. Puissant et solide, il symbolisait la force, la sagesse et la longévité.

Crédit photo : Andrea Fernandez - PNR Sainte-Baume

L'oratoire de Miette (K)

Inscrit aux Monuments Historiques depuis 1938, cet oratoire, le troisième du Chemin des Roys, a été restauré en 1964. Depuis l’oratoire, on découvre la grotte en arrivant sur le plateau. Le nom évoque le souvenir de la petite Miette (diminutif de Mireille en provençal). En 1851, elle s’était enfuie après le meurtre, par un brigand, de sa mère et de son oncle, gardien de la grotte. Elle avait échappé miraculeusement au massacre en se cachant derrière l’oratoire.

Crédit photo : Andrea Fernandez - PNR Sainte-Baume

Le tumulus des Béguines (L)

Le Tumulus a été découvert et partialement détruit lors des travaux d'agrandissement de la route de la Sainte-Baume en 1920. Situé sur une éminence, il a été daté du tout début de l'Âge du Fer (VIIe siècle avant J.C). Des fouilles effectuées en 1930 et 1982 ont livré respectivement une bassine en tôle de bronze de facture étrusque contenant des ossements humains calcinés et une inhumation mal conservée avec des fragments d'épée et un bracelet en fer ainsi que divers objets.

Crédit photo : Andrea Fernandez - PNR Sainte-Baume

- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur http://sentinelles.sportsdenature.fr (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on http://sentinelles.sportsdenature.fr
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.

www.cheminsdesparcs.fr

Tours et détours dans les Parcs naturels régionaux de Provence-Alpes-Côte d'Azur

Avec le soutien de

Avec l'aide technique de :

- Pays d'art et d'histoire Provence Verte Verdon