

CUGES-LES-PINS - Crête de la Sainte-Baume et Jas de Frédéric

Cuges-les-Pins



La vue vers le sud depuis les crêtes (Perrine Arfaux - PNR Sainte-Baume)

Une randonnée sportive qui ravira les amateurs de beaux points de vue et d'histoire patrimoniale !

Du centre-ville jusqu'au crêtes, vous goûterez à la douceur de la Provence de Pagnol en parcourant le versant sud de la Sainte-Baume. Vous découvrirez, grâce à ses vestiges, ceux qui furent les métiers de la colline d'antan : pastoralisme, gemmage, fours à cade... Parcourez ensuite les crêtes jusqu'au pic de Bertagne, extrémité ouest de la montagne et l'un des plus beaux belvédères de la Provence. Sportive, mais riche en ambiances et paysages, cette randonnée ne vous décevra pas !

Infos pratiques

Pratique : À PIED

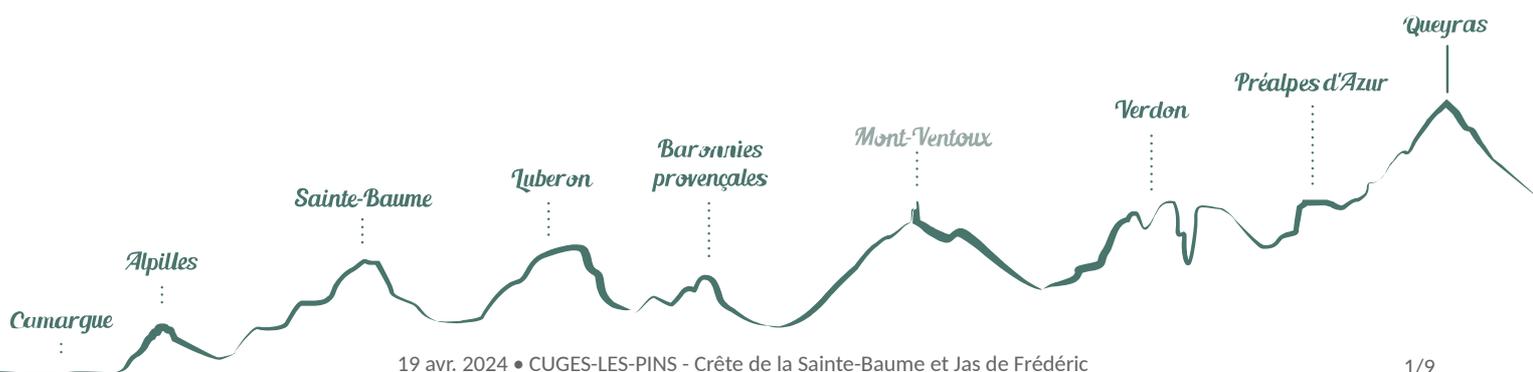
Durée : 7 h

Longueur : 24.2 km

Dénivelé positif : 1129 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle



Itinéraire

Départ : Cuges-les-Pins

Arrivée : Cuges-les-Pins

Balisage :  GR®  PR  PR local

Depuis la place Lucius Cal où se situe l'office de tourisme, suivre le balisage jaune qui emprunte le boulevard Gambetta et continue ensuite par le chemin de Ribassée, puis par la piste non revêtue qui monte au travers des Vallons de Sainte-Madeleine et de Dausserand.

1- Dans une épingle, quitter la piste en poursuivant tout droit par le sentier balisé jaune qui monte en sous-bois. À l'intersection avec une nouvelle piste, la suivre à droite, puis, à un large carrefour, prendre à gauche. Après 1 km de montée, au poteau directionnel « SB82 », continuer l'ascension tout droit en direction du pic de Bertagne (balisage jaune). Arriver au poteau « SB83 » et prendre en face le large chemin pierreux menant à la bergerie du Jas de Sylvain. Continuer par ce sentier en balcon en délaissant ceux sur votre droite, jusqu'à arriver à une large dalle rocheuse. Prendre alors à droite le chemin en montée raide balisé jaune.

2- Au col de l'Aigle (poteau directionnel « SB84 »), poursuivre à droite par le GR® 98 (balisage blanc et rouge) jusqu'à arriver à un vallon dégagé (poteau directionnel en bois). Suivre en face le balisage jaune (A/R 2,2 km direction pic de Bertagne) par le chemin qui remonte jusqu'à la route goudronnée menant au radar. Le contourner par le sentier à gauche conduisant au belvédère et revenir sur ses pas par le même chemin jusqu'au poteau directionnel. Prendre de nouveau le GR® 98 à gauche en direction du col du Saint-Pilon et longer la ligne des crêtes pendant 2,4 km.

3- Au poteau « SB88 », quitter le GR® 98 pour suivre à droite le sentier jaune direction Cuges-les-Pins (descente raide et glissante). Au carrefour de sentiers, poteau « SB87 », poursuivre à gauche par le sentier balisé bleu en direction du « Four à Cade » puis bifurquer à droite à l'intersection avec la piste menant à la bergerie du Jas de Frédéric. Arriver au poteau « SB82 » croisé à l'aller et revenir au village par le même chemin en suivant le balisage jaune.

Sur votre chemin...



-  Le gemmage (A)
-  Un belvédère méditerranéen (C)
-  La montagne Sainte-Baume (E)
-  Four à cade (G)
-  Le radar boule du pic de Bertagne (B)
-  Le pic de Bertagne (D)
-  Citerne de Frédéric (F)
-  Le jas de Frédéric (H)

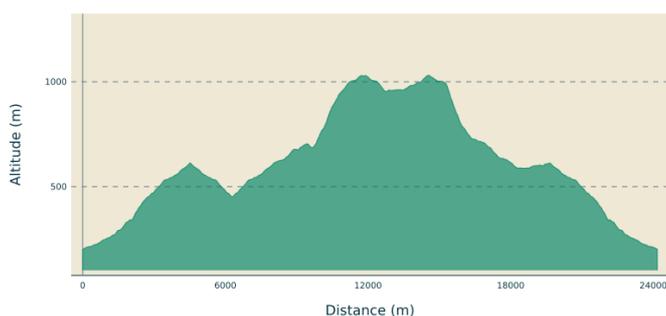
Toutes les infos pratiques

Recommandations

Itinéraire montagnard soumis aux aléas météorologiques et comprenant des zones de rochers glissants à éviter en cas de pluie, vent et/ou brouillard.

En été, le site est fortement soumis au risque d'incendie. De ce fait, l'accès est réglementé pendant toute la période estivale. Vérifiez les conditions d'accès aux massifs forestiers qui sont actualisées tous les jours, à la fois sur le site de la préfecture du Var et celui des Bouches-du-Rhône (les deux départements sont concernés sur cet itinéraire).

Profil altimétrique



Altitude min 201 m
Altitude max 1031 m

Parking conseillé

Parkings du centre-ville de Cuges-les-Pins

Lieux de renseignements

OTI Pays d'Aubagne et de l'Étoile



8 cours Barthélemy, 13400 Aubagne

accueil@tourisme-paysdaubagne.fr

Tel : +33 (0)4 42 03 49 98

<https://www.tourisme-paysdaubagne.fr/>

OTI Pays d'Aubagne et de l'Étoile – Cuges-les-Pins

25, Route Nationale, 13780 Cuges-les-Pins

Sur votre chemin...



Le gemmage (A)

Le gemmage est une technique qui permet d'extraire la résine (*la pègue* en provençal) des pins à travers une incision superficielle et verticale (appelée *care* en provençal) dans l'écorce de l'arbre. La pègue qui s'écoule de cette blessure est récupérée grâce à un pot en terre cloué dans l'arbre, à la base de l'incision. Une lame, fixée aussi sur le tronc, sert de gouttière pour faciliter l'écoulement. La résine ainsi extraite était utilisée pour des nombreuses usages de la gomme à mâcher au savon.

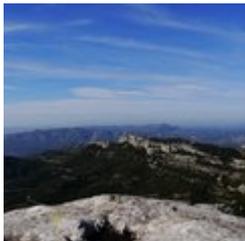
Crédit photo : DR



Le radar boule du pic de Bertagne (B)

Sur ce pic est installée la station radar secondaire de la Sainte-Baume de la Direction Générale de l'Aviation Civile (DGAC). Cette station regroupe des installations radio et radar permettant d'assurer le contrôle du trafic aérien civil dans le sud-est de la France à partir du Centre en Route de la Navigation Aérienne (CRNA) sud-est implanté à Aix-en-Provence depuis 1948. En fonctionnement depuis les années 50-60, le radar est rénové et à nouveau mis en route au début des années 2000.

Crédit photo : Jean-Marc Salles



Un belvédère méditerranéen (C)

Il y a plusieurs millions d'années, sous la pression d'une vague calcaire provenant du sud et chevauchant le flanc nord, le sol a basculé, donnant à voir la haute et longue chaîne de la Sainte-Baume. Du haut de ses 1148 m, la Montagne de la Sainte-Baume et sa falaise calcaire de 12 km de long dominant la Basse-Provence. Sculptés dans le calcaire, les paysages contrastent entre une nature aride propre au sud de la France, sur ses flancs sud et ouest, et une végétation fraîche dans sa partie nord.

Crédit photo : Carole D'Antuoni - PNR Sainte-Baume



Le pic de Bertagne (D)

A l'extrémité ouest de la chaîne de la Sainte-Baume, le Pic de Bertagne domine le vallon de Saint-Pons et le village de Gémenos avec sa silhouette caractéristique. Point culminant des Bouches-du-Rhône, ce sommet de 1 042 m d'altitude surplombant le littoral méditerranéen constitue l'un des plus beaux belvédères de la Provence.

Crédit photo : Jean-Marc Salles



La montagne Sainte-Baume (E)

Cette montagne a suscité un réel intérêt auprès de géologues du monde entier. Leurs observations, notamment celles de Marcel Bertrand, ont fait naître des concepts scientifiques toujours utilisés de nos jours. Les collines du Vieux Beausset et de la Sainte-Baume ont été les sujets d'étude à l'origine des notions de charriage, de chevauchement, et des principes de la tectonique des plaques. Avec une structure renversée où les couches les plus anciennes sont au-dessus, la montagne a les pieds en l'air !

Crédit photo : Mathieu Desbief



Citerne de Frédéric (F)

Les bergeries du massif, appelées jas en provençal, disposaient toute ou presque de citernes qui constituaient les uniques points d'eau où abreuver les troupeaux. La citerne de Frédéric, appelée anciennement citerne de Beaumissard, est celle du Jas de Frédéric, situé deux kilomètres plus bas. D'une capacité approximative de 10m³, cette citerne récupère et stocke les eaux d'une petite source temporaire. Aujourd'hui, son trop-plein est utilisé pour alimenter la fontaine extérieure du jas.

Crédit photo : Jean-Marc Prieur - PNR Sainte-Baume



Four à cade (G)

L'extraction d'huile à cade était l'un des métiers le plus communs de nos collines. Le bois de genévrier oxycèdre (appelé cade en provençal) était chauffé à une température avoisinant les 110-120°C dans une chambre de distillation faite de briques réfractaires, pour en extraire une huile à usage thérapeutique, utilisée autant pour les hommes que pour les animaux. Cette huile de soin pour la peau était achetée par l'industrie pharmaceutique pour la fabrication de pommades et savons.

Crédit photo : Jean-Marc Prieur - PNR Sainte-Baume



Le jas de Frédéric (H)

400 m plus loin, vous pouvez visiter cette ancienne bergerie. Les jas sont des bâtiments dédiés aux pratiques agricoles ou pastorales. Dans ce cas, il s'agit d'un abri pour les bergers et leurs troupeaux, qui leur évitait de trop longs trajets vers les pâturages. Les jas étaient désignés par le nom de la famille que les avait fondés ou la personne qui y résidait. Ainsi, le Jas de Frédéric porte le nom d'un ancien propriétaire. Il a été reconstruit en 1997.

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

