

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

Cuges-les-Pins



Jas de Frédéric (©Florine Tournier)



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

« Je connais bien ce sentier, et pourtant, à chaque départ depuis le centre de Cuges-les-Pins, je ressens toujours cette douceur si particulière de la Provence de Pagnol. La montée commence tranquillement dans la garrigue. En chemin, on croise les traces des anciens métiers de la colline : un jas abandonné, une vieille citerne, des pots à résine cloués sur les pins... Ensuite, la pente se raidit, les pins laissent place aux rochers, et on arrive sur la crête. Là, c'est le grand spectacle ! Du pic de Bertagne, le panorama est grandiose : les calanques, les massifs du Var, la Sainte-Victoire... La rando est sportive, mais elle est riche d'ambiances et de paysages qui valent le coup d'œil ». Mathilde Miguet, chargée de mission Activités de pleine nature au Parc naturel régional de Sainte-Baume.

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 7 h

Longueur : 20.5 km

Dénivelé positif : 964 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Point de vue - sommet,
Savoir-faire



Itinéraire

Départ : Église Saint-Antoine, Cuges-les-Pins

Arrivée : Église Saint-Antoine, Cuges-les-Pins

Balisage :  GR®  PR  PR local

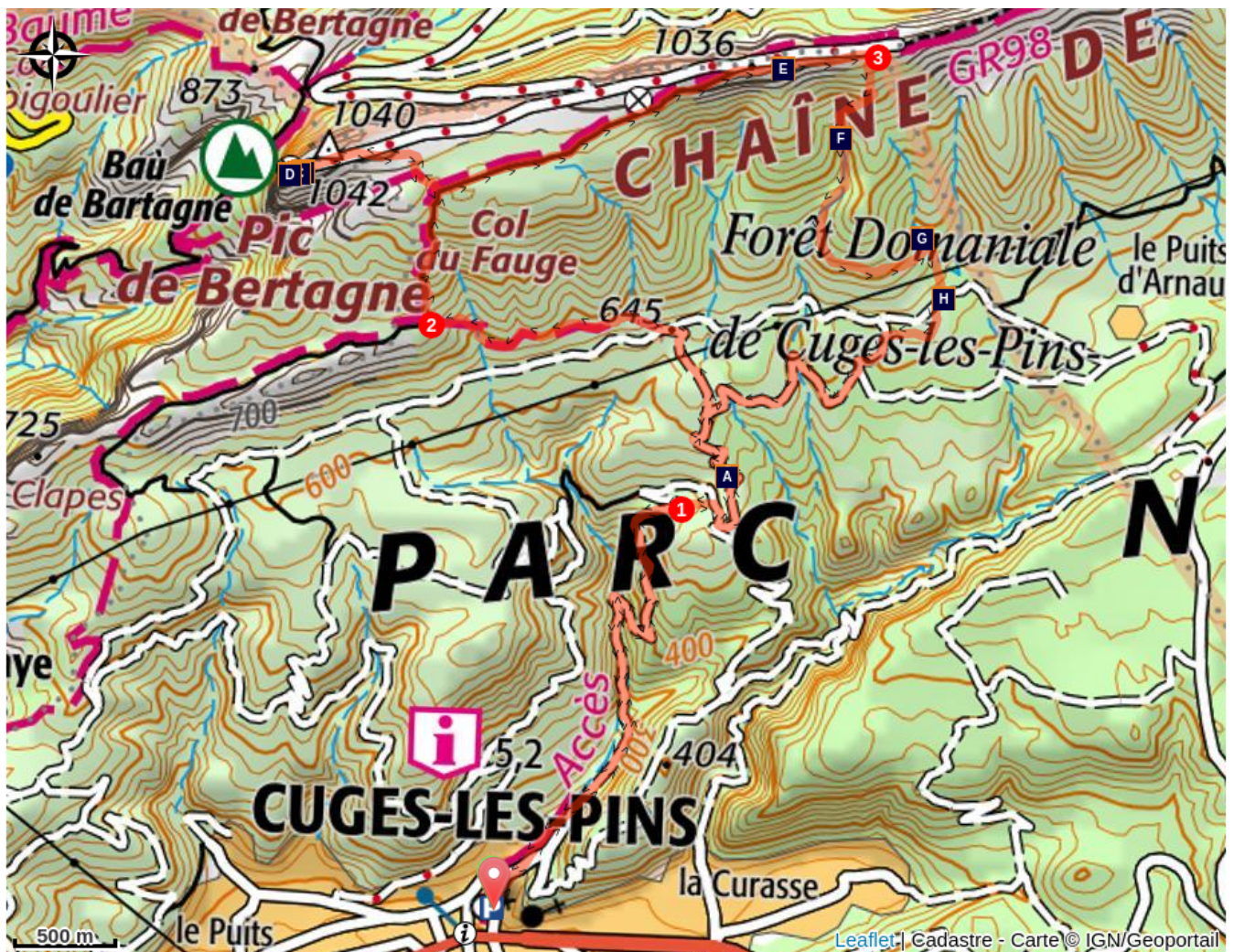
Face à l'église Saint-Antoine, descendre à gauche le boulevard du chanoine Bonifay, puis tourner à gauche dans la rue du docteur Gastinel. 100 m plus loin, prendre à droite la piste non revêtue qui rejoint le chemin de Sainte-Madeleine. À hauteur du boulodrome, continuer à gauche sur le sentier sur 250 m, puis poursuivre tout droit sur le chemin pendant 650 m. La montée se fait ensuite par une piste non revêtue qui traverse les 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 ». À l'intersection avec la piste menant à la bergerie du Jas de Frédéric, bifurquer à droite. Arriver au poteau "SB82" croisé à l'aller et revenir au village par le même chemin en suivant le balisage jaune.

Sur votre chemin...



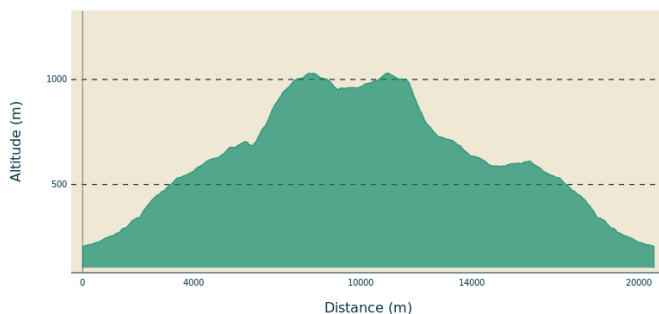
- | | |
|--|---|
|  Le gemmage (A) |  Le radar boule du pic de Bertagne (B) |
|  Un belvédère méditerranéen (C) |  Le pic de Bertagne (D) |
|  La montagne Sainte-Baume (E) |  Citerne de Frédéric (F) |
|  Four à cade (G) |  Le jas de Frédéric (H) |

Toutes les infos pratiques

⚠️ Recommandations

- Au point 3 : prudence dans la descente raide et glissante du sentier balisé jaune menant à Cuges-les-Pins. Prévoir de bonnes chaussures et marcher avec vigilance, surtout par temps humide.
- RISQUE INCENDIE : le feu est l'ennemi de la forêt... et du randonneur ! Je ne fume pas en forêt et n'y allume pas de feu, d'autant que quelle que soit la saison, c'est interdit ! Et en période estivale, avant de partir en balade, je me renseigne sur les [conditions et réglementations d'accès aux massifs forestiers](#) pour les préfectures du Var et des Bouches-du-Rhône, car cet itinéraire traverse les deux départements.

Profil altimétrique



Altitude min 204 m
Altitude max 1031 m

Accès routier

À 10 km au sud-est de Gémenos, par la D8N.

Parking conseillé

Parking boulevard du chanoine Bonifay, 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

Parc naturel régional de la Sainte-Baume

accueil@pnr-saintebaume.fr

<https://www.pnr-saintebaume.fr>

Sur votre chemin...



Le gemmage (A)

Le gemmage est une technique qui permet d'extraire la résine ("pègue" en provençal) des pins, en pratiquant une incision verticale et superficielle dans l'écorce, nommée "care". La résine s'écoule de cette blessure et est recueillie dans un petit pot en terre fixé à la base de l'entaille. Une lame clouée dans le tronc sert de gouttière pour guider l'écoulement. La résine ainsi récoltée était utilisée pour de nombreux usages, de la fabrication de gomme à mâcher à celle de savons.

Crédit photo : ©DR



Le radar boule du pic de Bertagne (B)

Au sommet du pic se trouve la station radar secondaire de la Sainte-Baume, gérée par la Direction Générale de l'Aviation Civile (DGAC). Elle regroupe des équipements radio et radar essentiels au contrôle du trafic aérien civil dans le sud-est de la France, en lien avec le Centre en Route de la Navigation Aérienne (CRNA) sud-est, basé à Aix-en-Provence depuis 1948. Installé dans les années 1950-60, le radar a été rénové puis remis en service 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 dominent 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)

À 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 1042 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, étaient presque toutes équipées de citernes : elles constituaient les seuls points d'eau disponibles pour abreuver les troupeaux. La citerne de Frédéric, anciennement dite "citerne de Beaumissard", est associée au Jas de Frédéric, situé 2 km plus bas. D'une capacité d'environ 10 m³, elle récupère et stocke l'eau d'une petite source temporaire. Aujourd'hui, son trop-plein alimente la fontaine extérieure du jas.

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



Four à cade (G)

L'extraction de l'huile de cade fut l'un des métiers les plus répandus dans nos collines. Le bois de Genévrier oxycèdre (*Juniperus oxycedrus*, ou "cade" en provençal) était lentement chauffé à environ 110-120 °C dans un four en briques réfractaires. Ce procédé permettait d'en tirer une huile aux vertus thérapeutiques, utilisée pour soigner la peau, aussi bien chez l'homme que chez l'animal. Très prisée, elle entrait dans la fabrication de pommades et de savons, notamment pour l'industrie pharmaceutique.

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



Le jas de Frédéric (H)

À 400 m, découvrez cette ancienne bergerie. Les jas sont des bâtiments typiques, liés aux activités agricoles ou pastorales. Celui-ci servait d'abri aux bergers et à leurs troupeaux, pour éviter de longs déplacements jusqu'aux pâturages. Souvent nommés d'après la famille fondatrice ou un occupant, le Jas de Frédéric tient son 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

