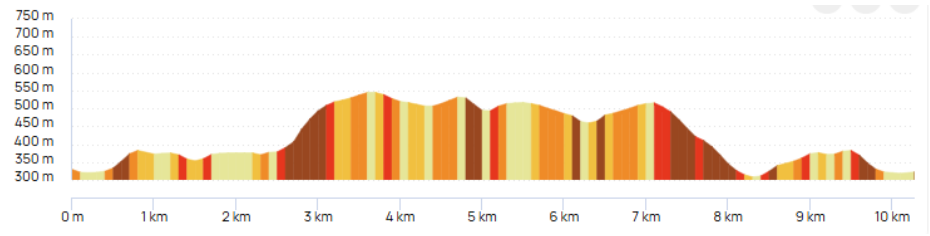
FICHE DE RANDONNEE NIVEAU : Soutenu

Rendez-vous parking Val de l'Arc 8 heures30
Départ de la randonnée 9heures30
Durée du parcours, 1 h aller

Date de la randonnée : vendredi 13 novembre 2026

Animatrices : Mireille : 06 77 91 60 96
Françoise : 06 77 98 73 71

Intitulé de la randonnée : Aiguille Guillemin, Mt Puget, Cap Gros

Distance : 10 km **Durée : 5 heures** (de marche) **Dénivelé positif cumulé :542 m** **IBP 58** Technicité 5 **Trace Openrunner :22676607**	

Descriptif et intérêt de la randonnée ; une randonnée sportive.

Nous commençons par un sentier qui monte doucement par le col Ricard ! et nous offre une belle vue sur Marseille. Puis c'est la GROSSE montée, que nous franchirons tranquillou car elle est sportive pour contourner l'aiguille Guillemin. Nous marcherons vers le mont Puget en admirant la côte de la grande bleue, on ne s'en lasse pas. Après un aller-retour au cap Gros pour dominer les falaises du Devens, nous amorcerons la descente, là aussi il faudra y aller tranquillou car il y a un passage sportif :il faudra s'aider des mains pour franchir une grande dalle. Une longue descente qui nécessitera l'usage des bâtons nous conduira au fond du vallon de Mestrallet. Et aïe, va falloir remonter pour pouvoir récupérer le sentier du départ et rejoindre nos voitures. On fera cette dernière montée tout doucettement car on sera un peu fatigués !!!

Vêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Eau en quantité suffisante.
Chaussures de marche obligatoires. Bâtons conseillés.

Nature des difficultés :

La grosse montée devra se faire très prudemment car il faut monter sur la roche qui offre de bons appuis pour les pieds et pour les mains. Nous montons dos au vide.
Dans la partie descente pour franchir la roche, le sentier est très bien balisé **et il faudra descendre doucement en prenant souvent appui sur les mains, pour ce passage nous rangerons les bâtons.** Peut-être que ceux qui sont sensibles au vertige risquent d'être mal à l'aise ?
Puis ce sera la partie caillouteuse où nous ressortirons les bâtons !

Trajet routier : direction La gineste
On prend l'autoroute direction Aubagne. Sortir à la 1°sortie Cassis la N°6. Prendre la Gineste jusqu'au **parking col de la Gineste**

.

Parking : GPS: 43.23993, 5.45689

110km A-R : 47€/voiture (péage 9,60€ inclus)

Pensez à apporter vos chaussures et sac de rechange et votre passeport santé