



## FICHE DE RANDONNÉE NIVEAU **SOUTENU**

**RDV Aix parking Val de l'Arc : 9 h Départ rando : 9 h 45**

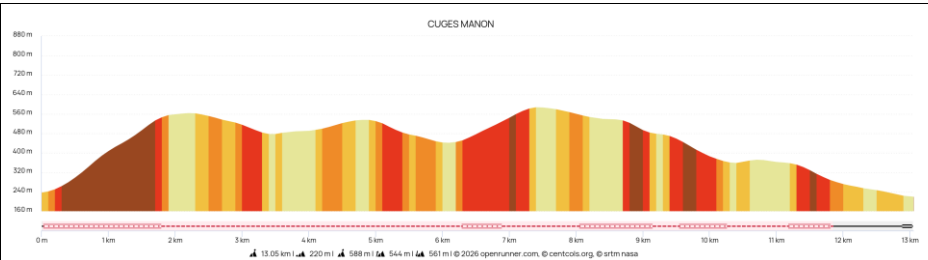
**Date de la randonnée : 20 Mars 2026**

**Animateur : Charles 07 49 45 05 75**

**Intitulé de la randonnée : Cuges - Manon**

**Distance : 13.5 km**  
**Durée : 4h30**  
**Dénivelé positif cumulé : 703m**  
**IBP : 69**

**Trace Openrunner :23399385**



### **Descriptif et intérêt de la randonnée :**

Cuges les Pins, village un peu perdu au flan du massif de la Sainte Baume, nous partons du parking pour rejoindre le chemin qui va nous mettre au pied d'une montée de 1.6 km, 300m dénivelé à 17 % en moyenne pour atteindre l'altitude de 570 m.

Nous poursuivrons sur une belle D.F.C.I. très exposée d'où nous pourrions voir le circuit du Castellet. Ensuite nous retournerons dans la forêt et cheminerons jusqu'à la Tête du Peusque Merlé. Nous regagnerons le parking en descendant le long du vallon de la Serre.

**Vêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Eau en quantité suffisante.**

**Chaussures de marche obligatoires. Bâtons conseillés.**

### **Nature des difficultés :**

Cette randonnée ne présente pas de difficulté, nous prendrons le temps de reprendre notre souffle lors de la montée en début de parcours. Puis nous apprécierons les espaces dégagés du plateau ; prévoir de bien se couvrir en cas de vent.

**Parking : Gps: 43.278929, 5.703395**

**Chemin de la Ribasse Cuges les pins**

**Trajet routier : 50 kms 45 minutes**

Prendre l'autoroute A8 puis A52 direction Aubagne Toulon, à la barrière de péages de Pont de l'Etoile bien serré à droite pour prendre la sortie Gémenos. Suivre Gémenos puis Cuges. Dans Cuges, au premier feu à gauche, après l'église à droite puis immédiatement à gauche, aller jusqu'au parking en face des jeux pour enfants en suivant sur la droite.

**Prévoir : 44 € par voiture péages inclus**

**Apporter sac et chaussures de rechange.**