



FICHE DE RANDONNEE NIVEAU : **Soutenu**

Rendez-vous **parking Val de l'Arc 8 heures45**

Départ de la randonnée 10heures

Durée du parcours, 1 h aller

Date de la randonnée : vendredi 16 janvier 2026

Animatrices : Mireille : 06 77 91 60 96

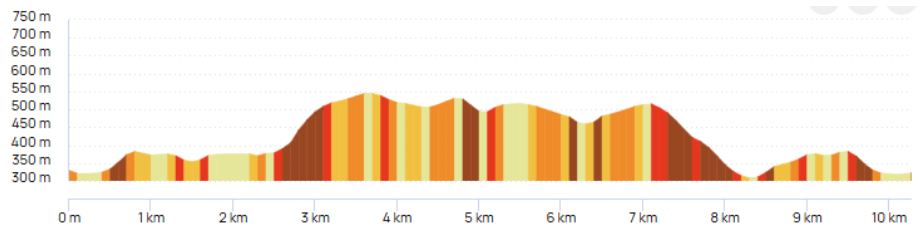
Françoise : 06 77 98 73 71

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

Distance : 10 km
Durée : 5 heures (de marche)
Dénivelé positif cumulé : 542 m

IBP 58

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 tranquillement car elle est sportive pour contourner l'aiguille Guillemain. 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 tranquillement 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 doucement 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^{re} sortie Cassis la N°6. Prendre la Gineste.

Parking : GPS: 43.23993 – 5.45689

110km A-R : 42€ par voiture essence A-R sans compter les péages.

Pensez à apporter vos chaussures et sac de rechange