

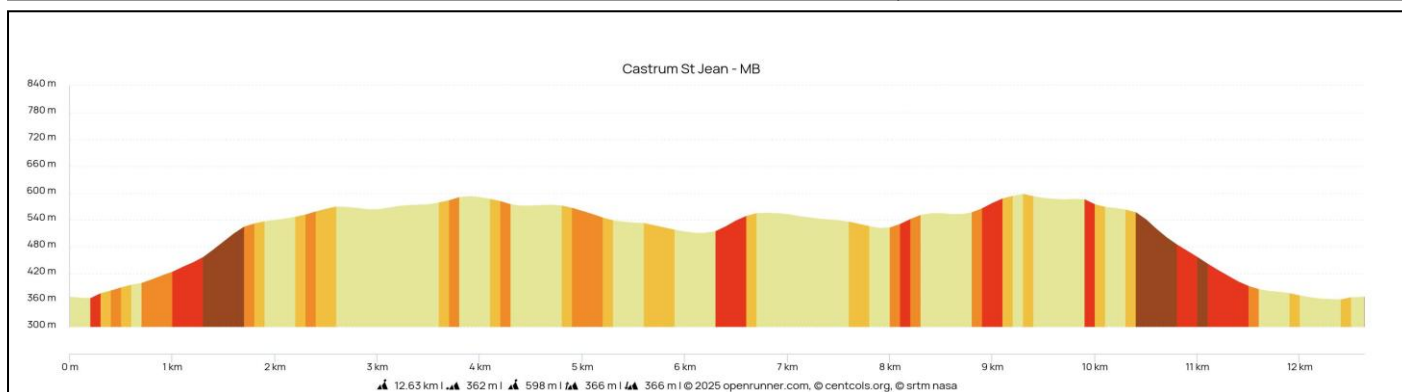
## Le Castrum St Jean – 3G

Massif : Sainte Baume

Encadrement : Michèle **06 72 00 10 09** & autres...

### Paramètres de la randonnée

- Départ de la randonnée = 9h30	- Dénivelé positif cumulé : 446 m
- RV : Chemin du Clos. Complexe sportif. 83170 Rougiers	- Dénivelé négatif cumulé : 440 m
- Coordonnées décimales (GPS) : 43.39068, 5.84838	- Numéro Open Runner : 14385061
- Durée du trajet départ Aix : Environ 45mn	- IBP : 52
- Distance totale du trajet en voiture : 100 km A/R	- Effort : 3
- Longueur du parcours rando : 12,7 km	- Technicité : 2
- Durée de marche : 4h30	- Risque : 2



**Que ferons-nous** : Nous partirons du village de Rougiers pour monter sur le plateau par des sentiers et des pistes dans la forêt domaniale de la Ste Baume. Nous basculerons ensuite dans le vallon de la Capelette puis remonterons une partie de celui de la Guillaudière pour y rejoindre la fontaine éponyme, classée depuis 1934 mais connue depuis l'époque romaine. Cette source ne tarissait jamais ... avant !

Nous rejoindrons ensuite le Castrum St Jean dont les 1ers remparts datent de -1000 et l'apogée du peuplement de l'époque médiévale pour une fin en 1380 en raison de la peste. Nous resterons vigilants aux abords des falaises. La descente vers Rougiers se fait par une ancienne calade et un chemin de croix.

**Nature des difficultés** : Pas de difficultés particulières excepté des chemins caillouteux et quelquefois ravinés et humides en fonction de la météo. Falaises et à-pic dont on ne s'approche que pour la vue.

#### Sécurité :

- Pharmacie personnelle. - Eau en quantité suffisante. - Bâtons conseillés.
- Équipements de randonnée adaptée aux conditions atmosphériques.
- Chaussures de marche (avec de bons crampons) - Licence et passeport santé requis.
- Merci de prévoir des chaussures de rechange et un sac pour vos chaussures de randonnée...

**Trajet préconisé** : Rejoindre l'autoroute A8 direction Saint Maximin sortie 34. Au 1er rond-point prendre la D60A (direction Nans) puis au rond-point suivant la D60 (rte de Marseille) que l'on quitte 300m plus loin en prenant à gauche la D83 vers Rougiers. Traverser tout droit Rougiers et à la sortie suivre les panneaux "complexe sportif", se garer à côté du stade derrière les conteneurs déchets.

**Prévoir** : 9,95€ (Sur la base de 4 personnes - Avec l'appoint c'est mieux)