

Massif de la Sainte Baume : Les Dents de Roqueforcade.

Point de départ de la randonnée qui démarrera à 9h00

Parking : Chemin de la Brasque, 83640 Plan-d'Aups-Sainte-Baume.

Coordonnées GPS ou Waze **43.3236, 5.7068**

Trajet au départ d'Aix **environ 60 mn** pour 45 (90 km A/R)



Encadrement : Marcel W : 06 11 42 17 4 - Jean C : 06 61 01 40 77 & autres.

Longueur du parcours : 11.8 Km

Durée de marche : 5h15

Dénivelé positif cumulé : 650 m.

Dénivelé négatif cumulé : 650 m.

Trace Open Runner: 15822543

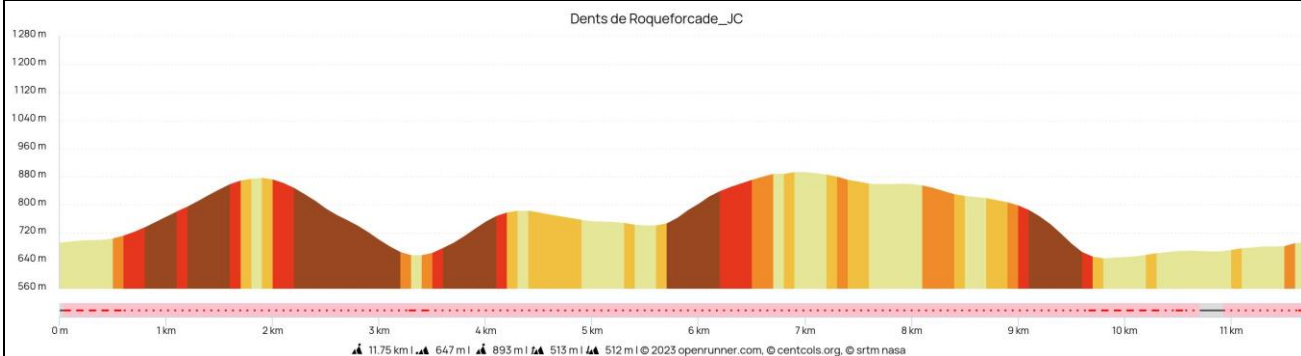
<https://www.openrunner.com/route-details/15822543>

IBP



Téléchargez le guide
de la cotation FFR
sur notre site :
consignes randonnées

Cotation Fédération Française de Randonnée



Vêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Eau en quantité suffisante.

Pharmacie personnelle. Chaussures de marche **obligatoires**. Bâtons **Indispensables**.

Merci de prévoir des chaussures de rechange et un sac pour vos chaussures de randonnée.

Que ferons-nous :

Au départ de Plan d'Aups, nous emprunterons le GRP 2013 "Marseille Provence Métropole" qui nous mènera au col de Bertagne, puis à la Grande Baume que nous traverserons pour rejoindre un sentier à flanc de montagne vers le col de l'Espigoulier. A partir du col, ce sera la montée vers les Dents de Roqueforcade, magnifiques édifices rocheux dressés vers le ciel. Ce sentier nous offrira de splendides échappées visuelles sur la géographie de carte postale environnante. Après avoir franchi un couloir en montée, nous cheminerons sur le sommet du plateau du Plan des Vaches, et bifurquerons vers le nord pour atteindre la Tour de Cauvin, éperon rocheux imposant et solitaire. La dernière descente nous attend, et nous n'aurons ensuite plus qu'à suivre un parcours paisible fait de pistes et de sentiers pour clore cette superbe randonnée..

Nature des difficultés :

Randonnée un peu technique, avec cheminement sur un sentier en balcon et un passage type rando-escalade où il faudra s'aider des mains. Le dénivelé cumulé est moyen, mais certaines pentes sont assez raides, notamment la descente rocailleuse de la Tour de Cauvin..

Pensez à bien vous couvrir (possibilité de vent).

Trajet préconisé :

Depuis Aix, prendre A8 vers Nice/Toulon. Après le péage de La Barque, prendre à droite A52. Sortie La Bouilladisse (Péage 5€ A/R) puis D560 (Auriol) sur la gauche après avoir traversé La Bouilladisse. Sortie Auriol, prendre à droite direction Plan d'Aups -La Sainte Baume.

A l'arrivée à Plan d'Aups, prendre à droite après le bar, et continuer jusqu'au parking (indiqué).

Prévoir : 8,45 €.