

Mont Cruvelier, fenêtre du Brigou et Jas de Miquéou – 4G

Massif de la Sainte Baume

Encadrement : **Dominique B. 06 31 08 51 75 – Alyne R. 06 08 28 47 74 et autres...**

Paramètres de la randonnée

<ul style="list-style-type: none"> Départ de la randonnée : 9h00 RV : Parking du Col de l'Ange D8N, Cuges-les-Pins Coordonnées décimales (GPS) : 43.26600, 5.6697 Durée du trajet départ d'Aix : 40 mn Distance totale du trajet en voiture : 86 km A/R Longueur du parcours rando : 15,6 km Durée de marche : 6h00 	<ul style="list-style-type: none"> Dénivelé positif cumulé : 813 m selon IBP index Numéro Open Runner: 21816558 <table border="1"> <tr> <td>Effort</td><td>■ ■ ■ ■</td></tr> <tr> <td>Technicité</td><td>■ ■ ■ - - -</td></tr> <tr> <td>Risque</td><td>■ - - - -</td></tr> </table> 	Effort	■ ■ ■ ■	Technicité	■ ■ ■ - - -	Risque	■ - - - -
Effort	■ ■ ■ ■						
Technicité	■ ■ ■ - - -						
Risque	■ - - - -						

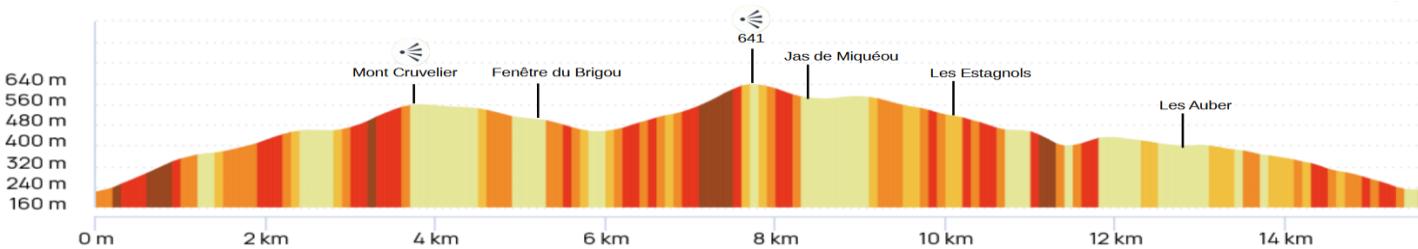


Tableau des difficultés : 1=Facile, 2=Moyen, 3=Difficile, 4=Ardu

Passages vertigineux	1	Forte pente (montée / descente)	2	Broussailles piquantes	2	Franchissement rochers avec mains	1	Chemin caillouteux	2
----------------------	----------	---------------------------------	----------	------------------------	----------	-----------------------------------	----------	--------------------	----------

Sécurité :

- Équipements de randonnée adaptée aux conditions atmosphériques.
- Pharmacie personnelle. - Eau en quantité suffisante. - **Bâtons conseillés**.
- Chaussures de marche (avec de bons crampons) - Passeport santé à jour et accessible dans le sac.
- Merci de prévoir des chaussures de rechange et un sac pour vos chaussures de randonnée...

Que ferons-nous :

Nous emprunterons des tronçons de la partie terminale du GR98 (La Madrague de Marseille → Le St Pilon de la Ste Baume).

Après avoir contourné le Pey Gros, nous gravirons le Mont Cruvelier. Depuis la vigie, nous profiterons d'un panorama à 360 degrés pour réviser nos classiques (St Pilon, Roquefourcade, Espigoulier...).

Nous descendrons ensuite jusqu'à la fenêtre du Brigou, fragile curiosité géologique en équilibre précaire.

Nous reprendrons un peu d'altitude en direction du pic de Bertagne jusqu'au point coté 641. Redescense vers le Jas de Miquéou où nous déjeunerons, installés confortablement avec vue sur la mer ! Le retour s'effectuera d'abord par des sentiers de chasseurs plus ou moins refermés, desservant d'anciens cabanons. Les trois derniers kilomètres s'effectueront facilement sur une large piste dominant la vallée de Cuges jusqu'à notre parking.

Difficultés :

Dénivelées conséquentes, montée, descente, mais nous économiserons nos forces pour profiter des paysages (rando 4G cool).

À plusieurs reprises, des sentiers sont presque refermés. Au menu, argeiras et chênes kermès, laissez votre short à la maison !

Trajet préconisé :

Atteindre Gémenos par l'A52 (sortie Aubagne, 3,70€ depuis Aix). Prendre la D8N en direction de Cuges-les-Pins.

Au col de l'Ange (boulangerie), s'engager tout de suite à gauche dans le parking en terre battue.

Prévoir : 9 € Sur la base de 4 personnes par véhicule (avec l'appoint c'est mieux)