

BALISAGE BLANC

ENTRE OMBRES ET LUMIÈRE

DÉPART :
**PARKING DU THÉÂTRE
LA COLONNE**
COORDONNÉES GPS :
31T. 0662068. 4827892

ITINÉRAIRE LINÉAIRE

LONGUEUR : 8.6 KM

DÉNIVELÉ : 80 M

TEMPS DE MARCHÉ : 3H

**PARCOURS POSSIBLE
DANS LES DEUX SENS**





ENTRE OMBRES ET LUMIÈRE



Départ parking du théâtre de la Colonne en direction du lac de Saint-Suspi.

Traverser le jardin Gérard Simian en suivant le balisage blanc, commun avec le GR2013 et le balisage vert jusqu'au point B.

Au point **B** - prendre à droite jusqu'au point **C**. Au point **C** prendre à droite, traverser la route et prendre en face la promenade Léon Baron. Au bout de la promenade prendre le chemin de Cabasse tout droit (petite route goudronnée) jusqu'au parking.

Du parking haut de Cabasse point **D**, suivre le balisage blanc. Au point **E** prendre à gauche vers le nord, suivre le balisage jusqu'à la petite route (présence d'un Totem GR2013). Longer le canal de Pougnois jusqu'au point **F**. À la barrière point **F** prendre à droite et suivre le balisage blanc jusqu'au point **G**. Suivre le canal de Miramas en longeant le terrain de golf sur la gauche* jusqu'au parking des chasseurs. Traverser le pont, suivre le grillage du centre équestre.

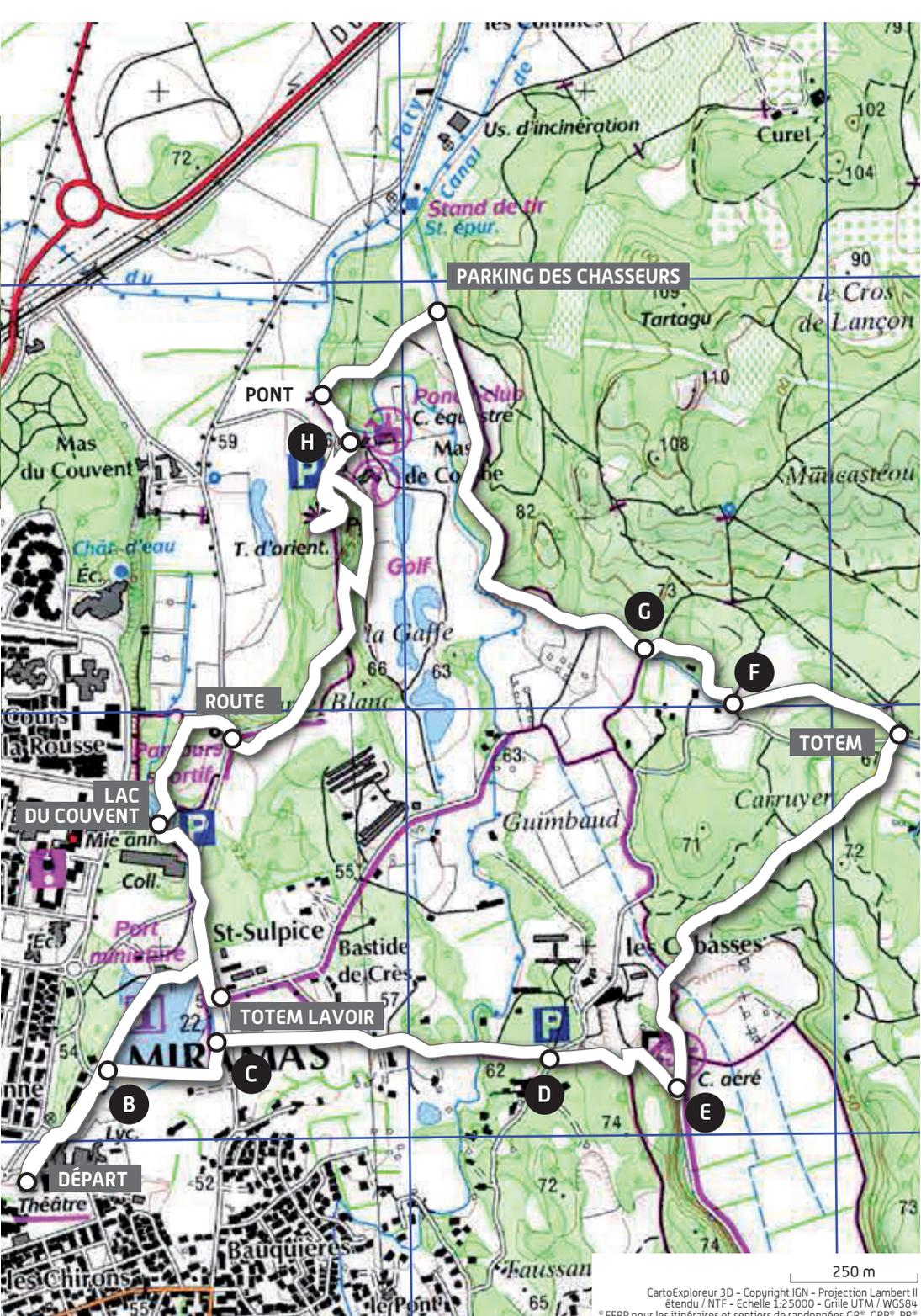
Arrivé au pont, prendre à gauche direction du Mas de Combe, traverser le parking tout droit. Au point **H** aller/retour à la table d'orientation*.

De retour au point **H**, continuer sur le balisage blanc qui traverse le golf*, pour arriver à la route goudronnée, la traverser. Longer sur la droite les jardins familiaux et terrains de foot.

À la barrière tourner à gauche, belle forêt de pins, parcours sportif, petit plan d'eau, rejoindre le chemin de Couvent.

Passer le rond-point (Cossec Miramaris) et suivre la route jusqu'au lavoir et Totem, prendre deux fois à droite et deux fois à gauche en longeant le plan d'eau et rejoindre le parking de départ.

** Attention, le circuit traverse aussi le terrain de golf, il est recommandé de bien suivre le balisage blanc et de rester vigilant sur le tir des golfeurs.*



250 m

POUR RENDRE VOTRE RANDONNÉE AGRÉABLE

Par arrêté préfectoral, l'accès aux massifs boisés est réglementé du 1^{er} juin au 30 septembre et toute l'année par vent supérieur à 70 km/h. Les conditions d'accès sont disponibles sur : www.paca.pref.gouv.fr ou au 0811 20 13 13.

- Ne surévaluez pas vos forces physiques.
- Renseignez-vous sur le temps de parcours, sur la météo.
- Evitez de partir seul.
- Emportez une gourde d'eau, une trousse à pharmacie, la carte IGN, une boussole.
- Soyez équipé d'un sac à dos, de chaussures de sports, d'un vêtement chaud, d'un vêtement de pluie, d'un chapeau.
- La forêt et la colline sont sources de vie, elles profitent à tous, mais elles appartiennent à quelqu'un. Respectons l'hospitalité de leur propriétaire.
- Restons sur les chemins balisés.
- N'abandonnons aucun objet, aucun déchet. Ramenons les emballages vides que nous avons amenés pleins.
- Respectons les arbres, admirons les plantes, observons les animaux, mais ne mutilons pas, ne coupons pas, ne dérangeons pas et respectons les périodes de nidification.
- Respectons la réglementation, ne pénétrons pas dans les massifs avec des véhicules en dehors des voies ouvertes à la circulation publique.
- Respectons les viticulteurs et les agriculteurs. Ne cueillons pas leurs produits.
- Sachons cohabiter avec les chasseurs.
- N'allumons pas le feu, ne fumons pas, ne nous aventurons pas en forêt par le temps de sécheresse, par grand vent.

LE BALISAGE DES SENTIERS

	GR	GR de Pays	PR
Continuité du sentier			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

Vous pouvez rencontrer d'autres couleurs de balisage sur le terrain. Elles sont alors indiquées sur les documents papiers disponibles dans les Offices de Tourisme ou sur les panneaux au départ des randonnées

