

 Site : gvrando.fr	DIMANCHE 13 Septembre 2026		
	SAINT PONS	La glacière par la vallée de SAINT PONS	SAINT PONS - BERTAGNE
ATTRAIT	Vallée de St Pons et vue sur les environs et le Pic de Bertagne	De belles vues sur le pic Bertagne, les dents de Roque, la baie de la Ciotat	Parcours varié (berges du Fauge, sous-bois, crêtes), avec vues époustouflantes sur tous les environs : Pic de Bertagne, Garlaban, Marseille
Niveau	1 + IBP 44	2 IBP 60	3 IBP 80
DIFFICULTES	<u>Durée de marche effective</u> : 4h00 environ <u>Dénivelée cumulée</u> : 300 m <u>Nature du parcours</u> : boucle sur chemins et sentiers caillouteux avec une montée progressive <u>Particularités</u> : Une descente ravinée et caillouteuse.	<u>Durée de marche effective</u> : 5 heures <u>Dénivelée cumulée</u> : 510 m <u>Nature du parcours</u> : boucle sur sentiers et chemins caillouteux <u>Particularités</u> : sur la direction de la glacière, prudence car risque de chute, descente par un petit sentier escarpé. Direction de l'Abbaye de saint Pons, sentier glissant	<u>Durée de marche effective</u> : 6h30 <u>Dénivelée cumulée</u> : 780 m <u>Nature du parcours</u> : boucle sur pistes et sentiers caillouteux et escarpés <u>Particularités</u> : longue montée (promis les animatrices monteront doucement), pentes (26% 100m-28% 120m-24% 30m), un petit passage technique avec usage des mains.
RENDEZ VOUS	<u>Piscine de Gardanne</u> : 8h15 départ : 8H30	Piscine de Gardanne : 7 h 45 départ : 8 h 00	Piscine de Gardanne : 7h45 départ : 7h55
Matériel	Chaussures de rando montantes obligatoires, bâtons recommandés, eau, pique-nique, trousse de secours personnelle		
CONSIGNES	Pas de chien.	Pas de chien	Pas de chien
TRAJET ROUTIER SUGGERE	Gardanne, Greasque D46 La Destrousse, Roquevaire D96, Gemenos direction centre à gauche direction plan d'Aups, entrée du parc St-Pons à gauche GPS : N 43°17'29.7" / E 5°38'40.1" Covoiturage suggéré 17 € par véhicule	Gardanne, Greasque, D46, la Destrousse, Roquevaire, Gemenos, D2 direction Saint Pons, grand parking aménagé dans le parc gauche D2 Coordonnées GPS : N 43.292105° E 5.643121° Covoiturage indicatif : 17 € par voiture	Parcours : 60km A/R. Gardanne, Gréasque, la Bouilladisse, Roquevaire, Pont de l'Etoile, Gémenos direction plan d'Aups, Entrée parking du parc Saint Pons à droite (à côté de la maison du parc). Coordonnées GPS : N 43°17'29.7" / E 5°38'40.1" Covoiturage indicatif : 17 € par voiture
TRAJET PEDESTRE	Carte IGN : 3245 ET Parking, le Paradou, le moulin du Foulon, le parc, le moulin de Cuges, la source, l'abbaye de St-Pons, le sentier du blé, PC 339, descente du sentier, retour, chapelle St-Martin, parking.	CARTE IGN 3245 ET Parking, D2, moulin et cascade, panneau vers source saint Pons, pont de pierre, glacière, barrière, descente en lacets, parking	Carte IGN : 3245 ET. Parking, Cascade, sentier des Cabrelles, GR98, PC483, GR98 ; Le Défens, Pas de Cugens, PC 787, Monument ; la Glacière, pc 649, Tourne St Pons, GRP, abbaye, parc, retour parking
ANIMATEURS	Michel BERIDON : 06 84 35 02 66 Marie Claude DELUY : 06 89 31 16 69 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Ibrahima DIALLO : 06 88 20 35 69 Georges JACOUPE : 06 69 36 12 15 La trace est à disposition auprès de l'animateur	Sylvie PLYER : 06.86.56.43.23 Sylvie DESCHASEAUX : 06.17.79.10.18 La trace est à disposition auprès des animatrices