



SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES

SECTION RANDONNÉE PLEIN AIR

Avenue Calmette et Guérin

13500 MARTIGUES

☎ 06 89 75 94 13 ou 06 73 43 40 31

Email : slcrandonnee@hotmail.fr

<http://slcrandonnee.wifeo.com>

RANDONNÉE DU 05 MARS 2023 LA BARRE DE CUERS (Var)

Départ : 7H30 parking de La Halle (gare routière)

Durée : 5 heures

Dénivelé : 380 m

Longueur : 13 km

Difficultés : P1 / T1

Carte IGN : 1/25000 : 33345 OT

Le bus nous déposera à l'entrée du village de Néoules puis ira stationner à Belgentier pour nous y attendre.

Le début de notre randonnée sera agrémenté par la traversée du petit village de Néoules avec encore de petites ruelles pavées, des maisons en pierre mais les constructions nouvelles fleurissent. Plein Est, nous assurerons la remontée pour retrouver une longue route, puis une piste afin d'accéder au niveau supérieur du village, nous serons en contrebas de la ligne de crête. Nous prendrons un circuit qui passe par l'immense parc électrique avec des hectares de panneaux photovoltaïque. De piste en piste, nous remonterons ensuite pour atteindre le pas de Riquier. Le casse-croûte mérité sera la bienvenue.

Ça y est nous y sommes sur la ligne de crête et après le repas nous longerons avec attention cette barre du Cuers avec des vues à vous couper le souffle. Elle est longue, majestueuse, puis ce sera la descente plein Sud en suivant le sentier GR qui assure la totalité de la traversée. Une descente longue, très marquée, une peu pierreuse qui nécessite l'attention permanente de nos pas. Nous passerons au pas de Turbie puis dans le vallon de St Michel où au bas nous retrouverons les premières cultures en palier, puis les maisons. Encore un morceau de route et nous accéderons au bus.

Remarque : Au cours de la reconnaissance, nous avons fait le tour complet jusqu'au pilon de St Clément, une piste assez physique et très pierreuse en première partie de la traversée et donc nous avons optés pour un circuit plus court et surtout moins difficile, ce qui nous permet de la classer en P1 T1. Il y avait aussi un fort mistral et la prudence était de mise aussi en cas d'un fort mistral nous ne pourrions pas faire cette randonnée.

Recommandations :

- * Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.
- * Chaussures de marche tiges hautes **Recommandées.**
- * Bâtons conseillers
- * 1.5 litres à 2 litres d'eau minimum par personne, en période estivale.
- * Divers : appareil photo, jumelles...
- * Suivre l'animateur de tête
- * Respecter les consignes et faire preuve de prudence.

Animateurs : Marcel : 06 33 73 31 62 Antoine.