



SPORTS LOISIRS & CULTURE MARTIGUES

SECTION RANDONNEE 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>

RANDONNEE DU 06 MARS 2022 LE GROS CERVEAU (83)

Départ : 7H30 parking de La Halle

Durée : 5 heures

Dénivelé : 380 m

Longueur : 11 km

Difficultés : P2 / T1

Carte IGN : 1/25000 : 3346 OT

Le départ de notre randonnée se fera de la boulangerie de Ste Anne d'Evenos où nous prendrons le café et le pain. Une courte piste dans les terres, puis c'est la montée.

Une montée assez raide avec un dénivelé de 200 mètres qui mérite d'être effectuée avec courage et en haut la récompense avec de beaux paysages. Nous rejoindrons le GR et ce sera notre ligne de cheminement du jour ; une deuxième montée moins difficile, nous permettra d'atteindre le sommet et le plateau des vestiges militaires du gros cerveau qui date de 1890 à 446 mètres. Il y aura sûrement quelques chèvres pour nous accueillir et nous pourrons apprécier l'énorme travail de nos aînés pour se protéger et couvrir la rade de Toulon. Ces anciens ouvrages sont d'ailleurs en reconstruction dans le cadre des bâtiments de France (commune de Sanary).

Nous cheminerons ensuite sur le haut du cerveau le long d'un GR assez pierreux et tortueux, nous passerons à la pointe du cerveau et là, encore un immense ouvrage militaire qui couvrait la face ouest de la mer. Notre pose repas se fera dans cette zone.

Ce sera la fin du massif et nous reprendrons notre randonnée par une descente sur une piste toujours en GR ; nous arriverons au bas et de nouveau la vie, l'autoroute n'est pas loin et le bus sera dans cet environnement du plan du Castellet.

Remarque : Nous avons mis la pénibilité en P2 parce que la montée est bien soutenue, voir une portion raide mais assez courte et sans difficulté majeure donc à porter de toutes les bonnes volontés. Pour la suite, il y a possibilité d'alléger les difficultés si besoin était. Nous pourrons traverser le plateau par la route qui longe et qui est toute proche du GR sans perdre cette grandeur de vue sur la mer et ses villes (Toulon, la Seyne, Sanary, Bandol) ainsi que ces îles.

Recommandations :

- * Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.
- * Chaussures de marche tiges hautes et bâtons **Recommandés**.
- * 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 : Bertrand et Marcel : 06 33 73 31 62