

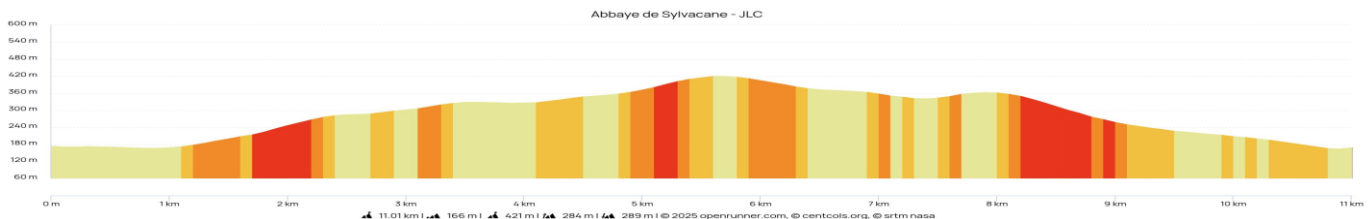
## ABBAYE DE SYLVACANE G2

Massif de la Chaîne des Costes

Encadrement : Jean Luc C : 06 80 12 52 36 – Alyne R : 06 08 28 47 74 & autres...

### Paramètres de la randonnée.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ de la randonnée = 9h30</li> <li>- RV : Parking Abbaye de SYLVACANE – 13640 LA ROQUE d'ANTHERON</li> <li>- Coordonnées décimales (GPS) : 43.7148, 5.3300</li> <li>- Durée du trajet départ Aix : Environs 40mn</li> <li>- Distance totale du trajet en voiture : 56 km A/R</li> <li>- Longueur du parcours randonnée : 11 km</li> <li>- Durée de marche : 4h00</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dénivelé positif cumulé : 350 m</li> <li>- Dénivelé négatif cumulé : 350 m</li> <li>- Numéro Open Runner: 12511203</li> <li>- IBP: 42</li> <li>- Effort: 2/5</li> <li>- Technicité : 2/5</li> <li>- Risque : 1/5</li> </ul> |
|--|--|



### Tableau des difficultés : (0=Sans objet, 1=Facile, 2=Moyen, 3=Difficile, 4=Ardu)

Passages vertigineux	0	Marche sur éboulis	0	Broussailles piquantes	1	Franchissement rochers avec mains	0	Chemin caillouteux	2
Echelles Chaines Cordes	0	Marche en devers	1	Forte pente (montée / descente)	2	Passage Dans l'eau ou Gués	0	Sentiers boueux	0

### Sécurité :

- Equipements de randonnée adaptée aux conditions atmosphériques.
- Pharmacie personnelle. - Eau en quantité suffisante. - Bâtons conseillés.
- Chaussures de marche (avec de bons crampons) - Licence et passeport santé requis.
- Merci de prévoir des chaussures de rechange et un sac pour vos chaussures de randonnée...

### Que ferons-nous :

Plus connu pour son festival de piano, la ROQUE d'ANTHERON est un village typiquement provençal et un lieu privilégié pour randonner dans la chaîne des Côtes. Nous débuterons notre journée par la montée progressive des collines entre pins d'Alep, chênes verts et pistachiers vers le point culminant de notre randonnée. Chemin faisant, nous pourrions admirer en contre bas le Lac St Christophe qui offre au regard ses eaux émeraude, avant de rejoindre la ligne de crête.

Passé le croisement de la piste du Vallon des Pierres Rouges, nous poursuivrons notre chemin jusqu'au sommet à la côte 421 ; point d'arrêt pour déjeuner sur les rochers du belvédère ; avant d'entamer la descente dans le vallon du CASTELAS. Le panorama à 360°, nous permettra d'apercevoir, la Ste Victoire, la Chaîne de l'Étoile avec le Pilon du Roi et la Vallée de la Durance au Nord avec Lauris et Cadenet en face, le Petit et le Grand Luberon, avec le Mourre Nègre et à l'horizon, derrière le Luberon, le Mt Ventoux. Le retour se fera par le vallon de la Beaume dans une végétation aux senteurs méditerranéennes.

### Trajet préconisé :

Pour éviter de payer les péages, nous préconisons le trajet passant par : VENELLES, LE PUY-Ste-REPARADE, CADENET, LOURMARIN et MURS, avant d'arriver au parking.

**Prévoir : 4,5 €.** Sur la base de 4 personnes par véhicule (Avec l'appoint c'est mieux).