

<https://www.persoemy.fr/spip.php?article158>



# la Gineste,col ricard, col guillemin, mont puget, col de la candelle, pas du chat,cap gros,vallon de Marthe (2015)



de (l'herbe 2014)

Date de mise en ligne : lundi 10 mars 2014

Date de parution : 10 décembre 2015

- Randos

---

Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

---

## [circuit IGN 17 mars 2014](#)

## [circuit IGN du 10 décembre 2015](#)

Le circuit de difficulté moyenne(12kms en 5h-5h30) reprend en partie la rando de 2014, la seule différence est le retour par le vallon de Marthe en 2015 et le vallon de l'herbe en 2014.

Du parking avant le col en venant de Cassis, le sentier part sur la gauche ,passe à côté du pain de sucre et arrive au col ricard(381m), le sentier part sous les falaises de luminy, sentier du centaure,lorsque nous apercevons de la piste les aiguilles de Guillemin, un sentier bien tracé( sentier Frager) grimpe rapidement mais bien aménagé sans difficulté.(impressionnant)Nous déboucherons au dessus des aiguilles.

En restant sur la droite, en suivant la ligne de crête, avec ses points de vues admirables, le sentier peu tracé au début puis mieux encadré par des cairns,arrive au sommet du puget



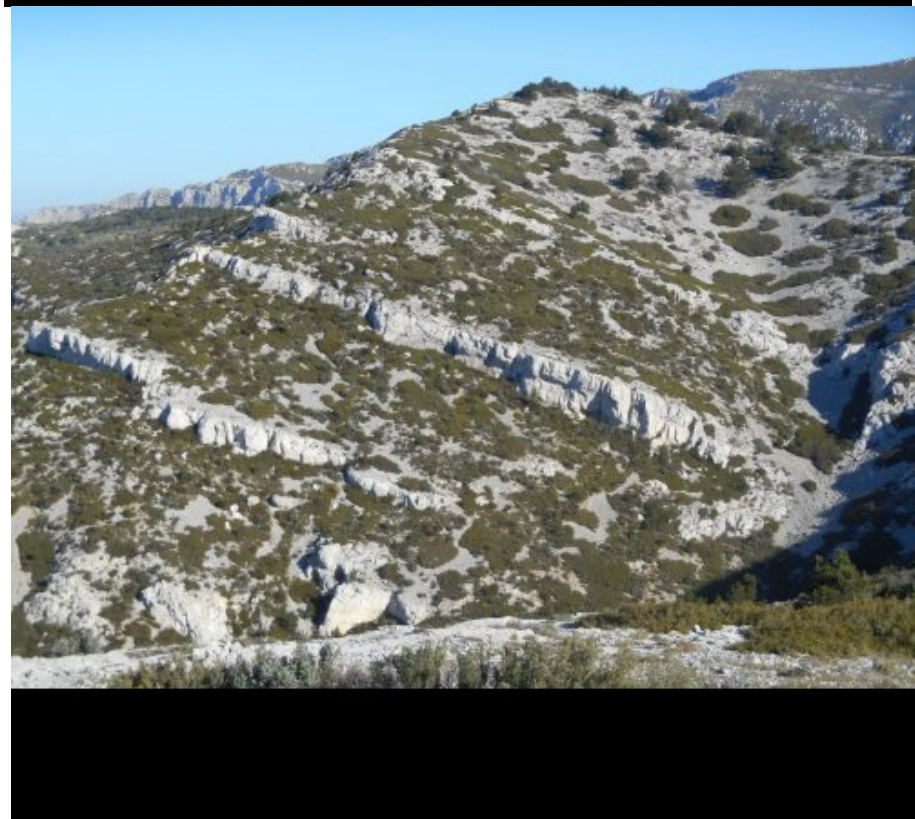
### le mont puget

puis c'est la descente par la crête du vallon de candelle jusqu'au col,où nous rejoignons le GR(rouge et blanc).Nous faisons l'aller -retour jusqu'au candellon( entre la petite et la grande).

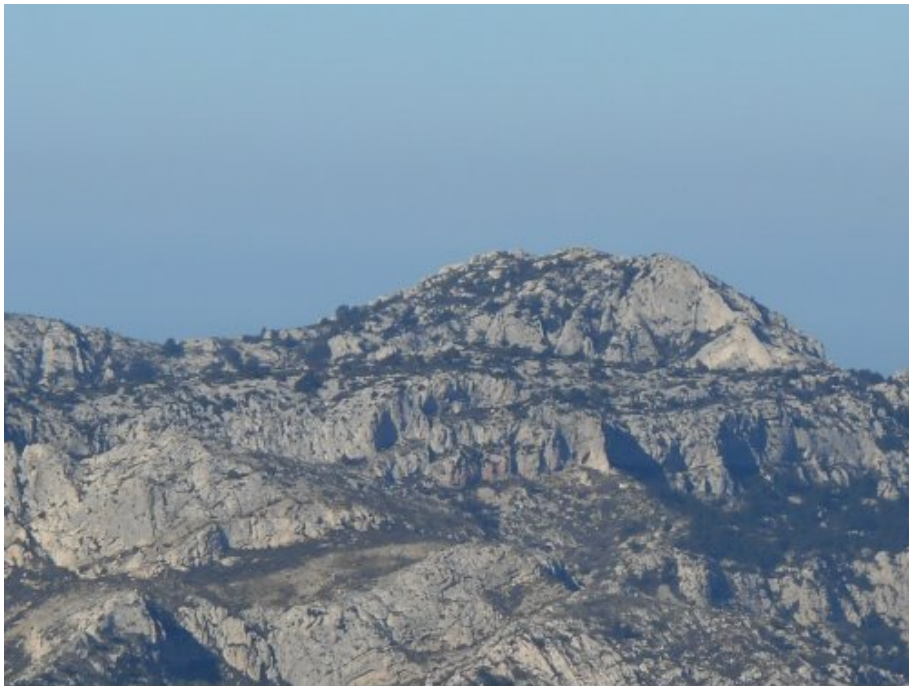
**C'est alors que nous suivons le GR vers l'est, contournons le vallon, puis nous prenons le sentier vert vers la gauche qui nous mène au pas du chat, passage effectué lors d'une [rando récente](#).**

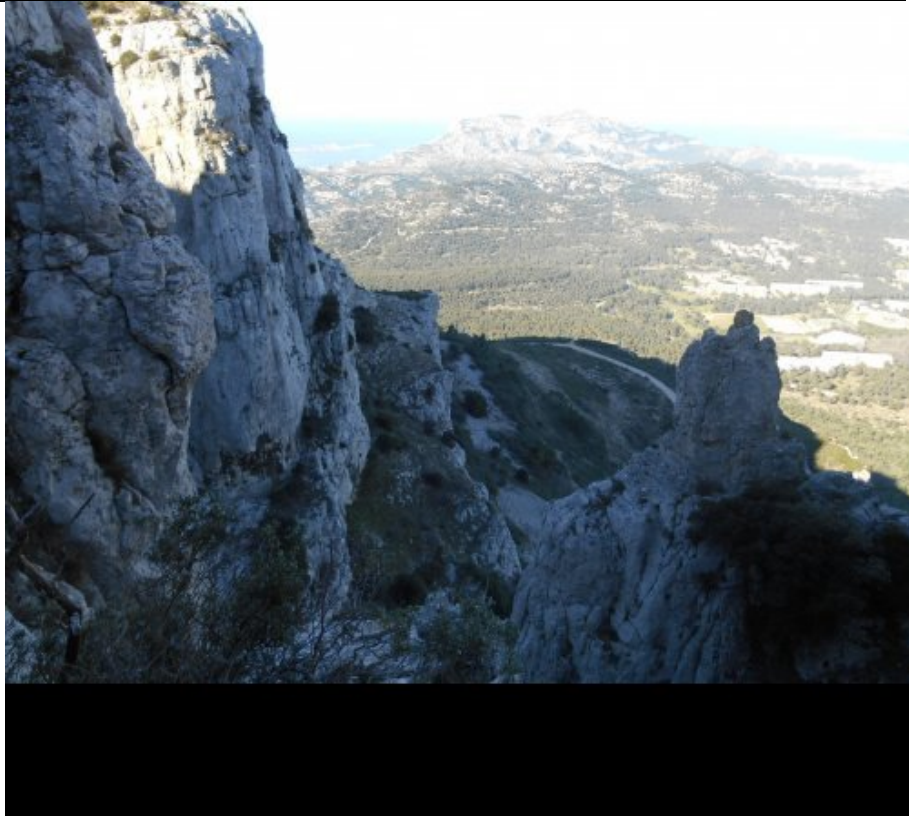
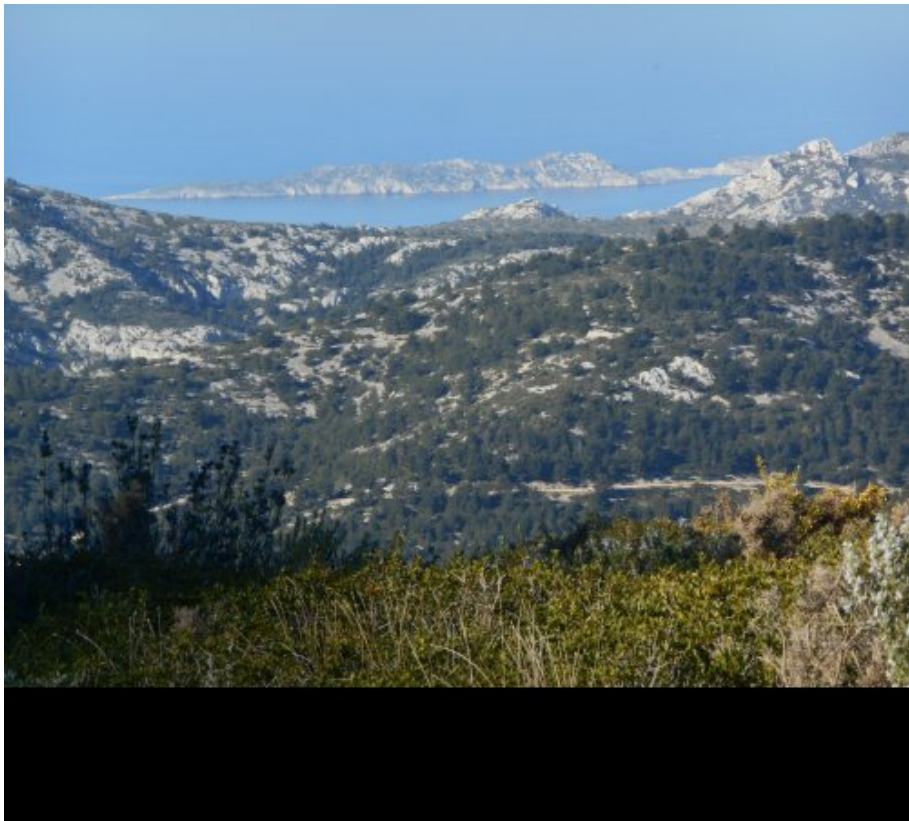
**Nous poursuivons par contre sur la crête (piste qui redescend vers l'Estret)un petit moment et ensuite nous repartons vers la gauche, c'est alors qu'un gros cairn marsue la descente de 2 sentier(vallon de l'herbe) et (vallon de ste marthe en pointillé vert).**

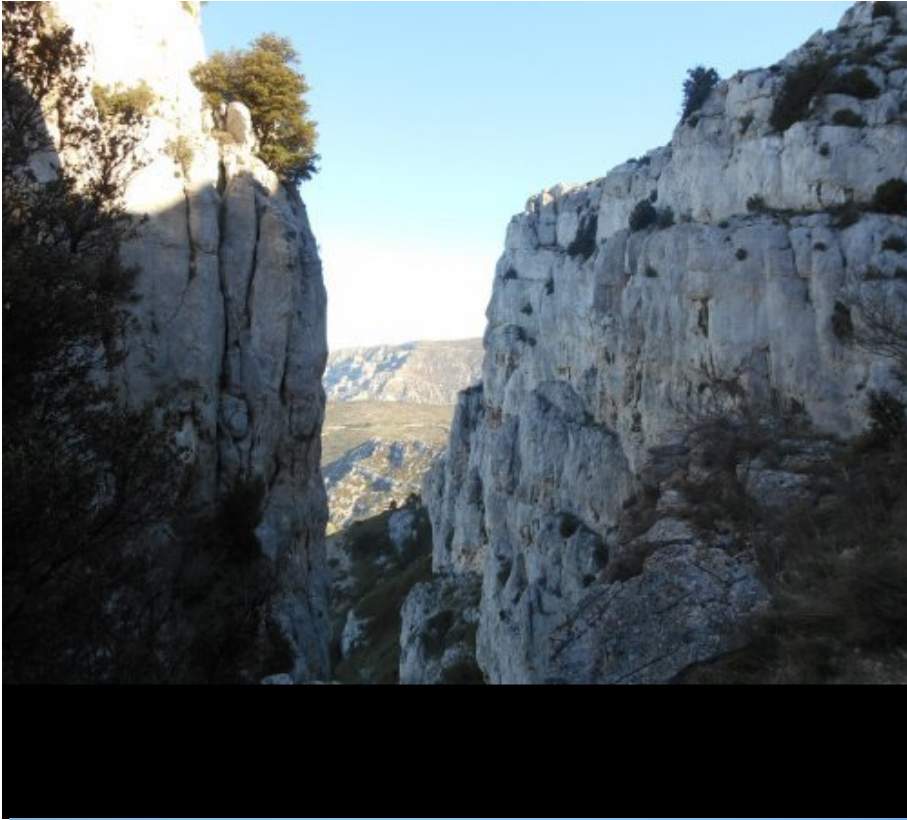
Très caillouteux mais peu compliqué sauf sur la fin , où il faut 3 petites barres rocheuses( voir photo), pas trop techniques, c'est alors l'arrivée au puits du cancel (200m plus bas)(petite clairière), c'est l'arrivée du sentier qui vient du vallon de l'herbe, nous partons sur la gauche puis laissons la piste de droite( vers le vallon de chalabran), nous remontons légèrement pour rejoindre le col ricard, c'est alors qu'avant la montée dans le virage, nous avons pris à gauche un semblant de chemin pour rester du côté gauche du mamelon, si vous n'êtes pas sur rester sur le chemin, retour au parking.

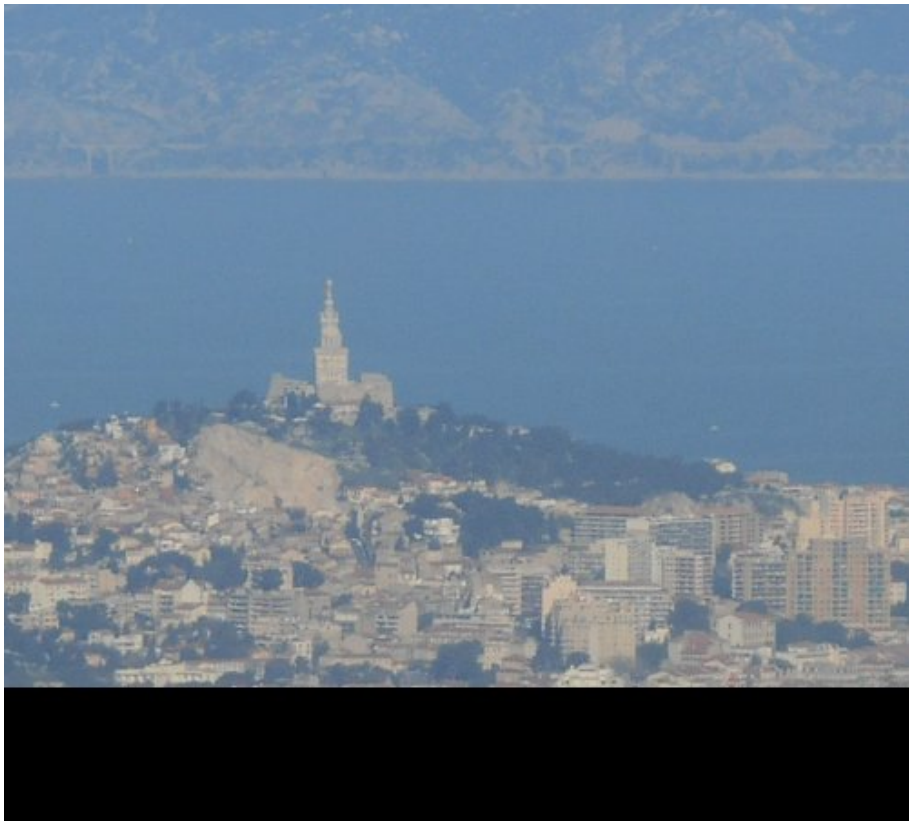




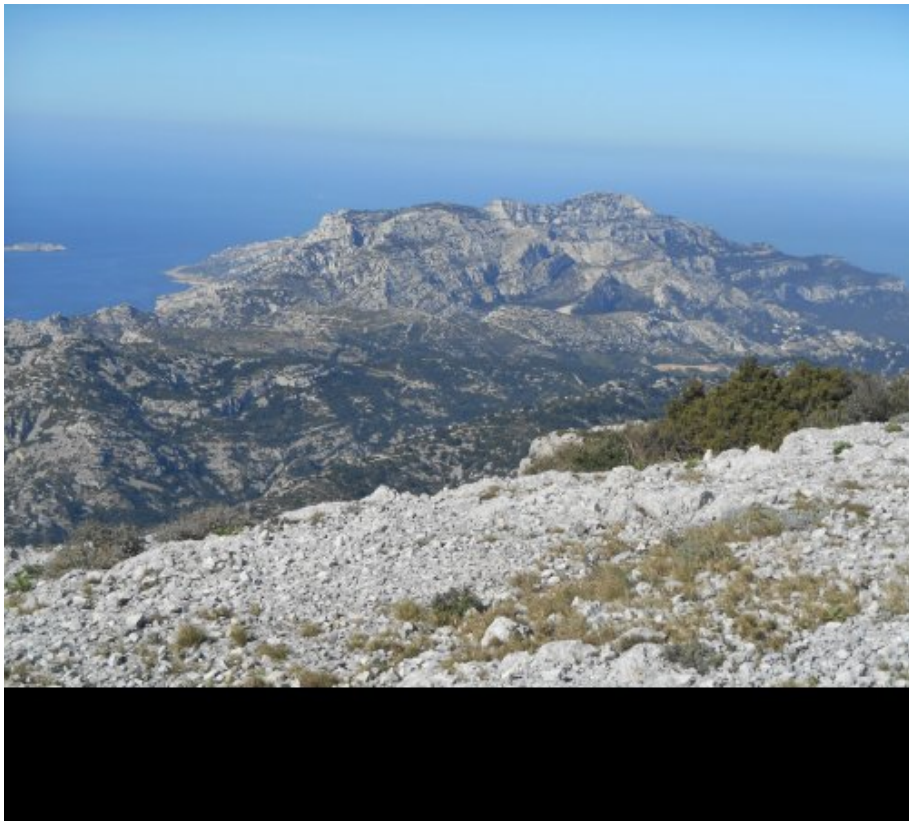




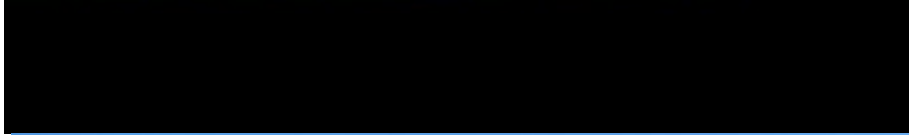












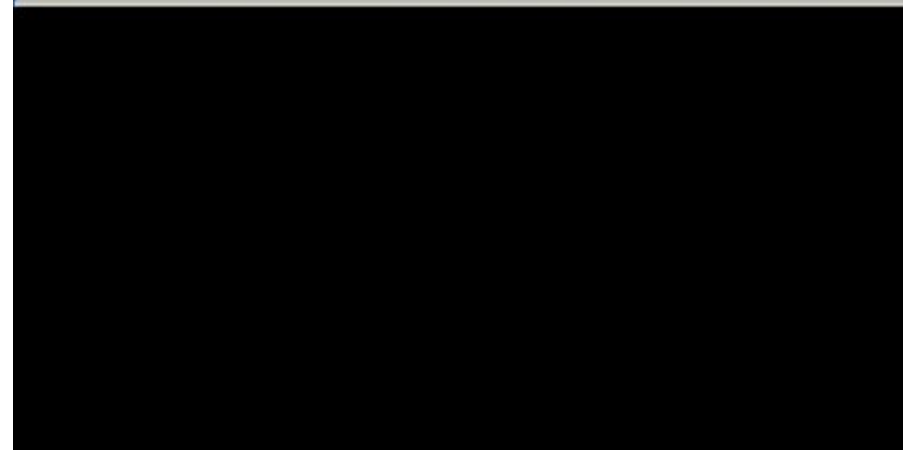


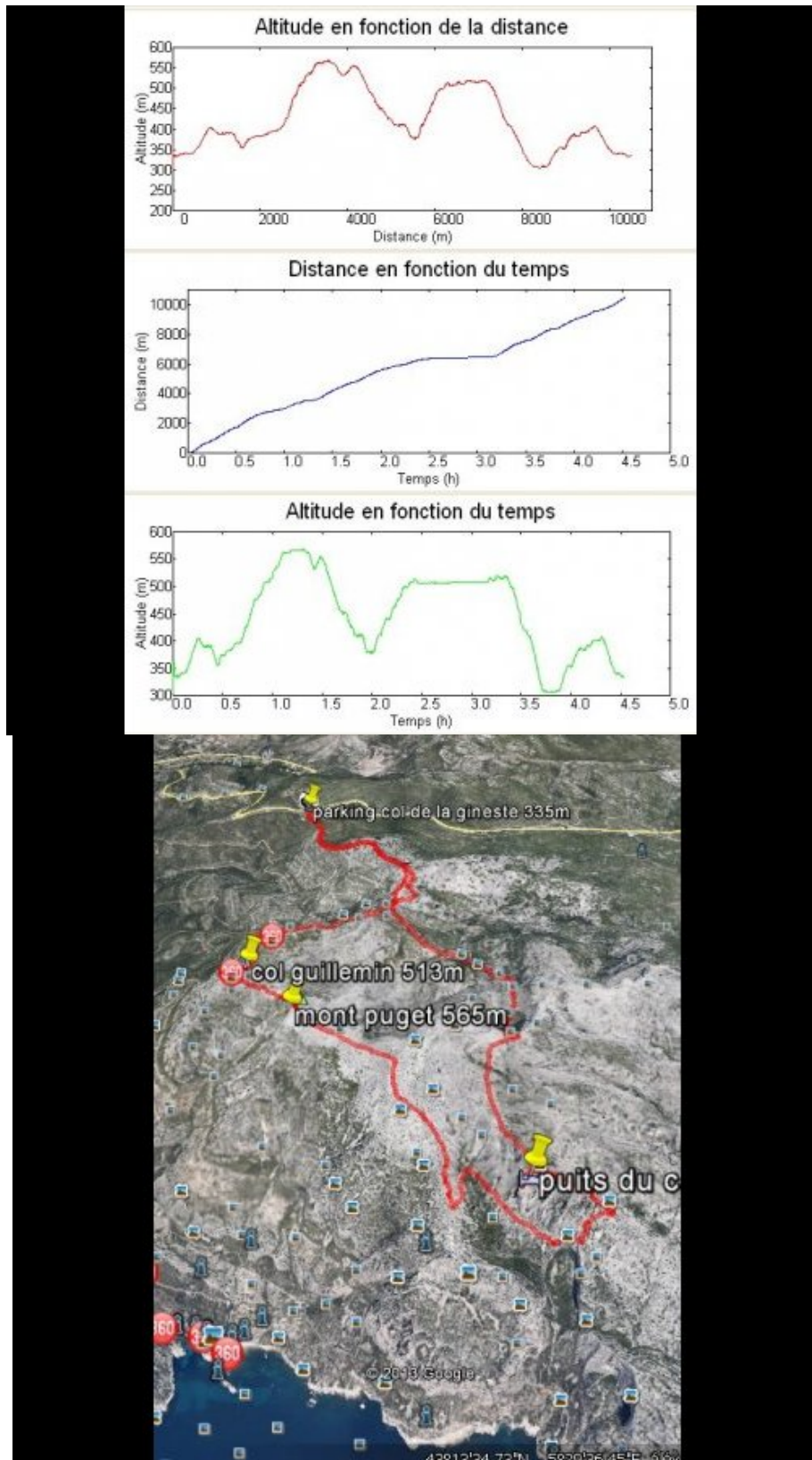




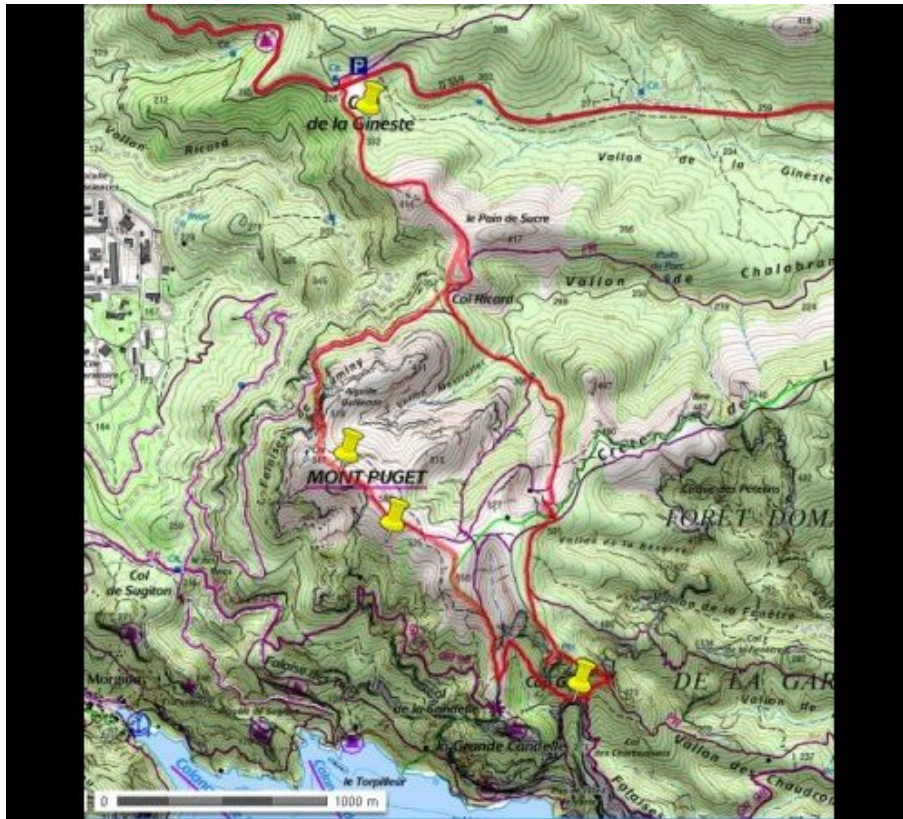


	Départ	Arrivée		
Date	<input type="text" value="17/03/14"/>	<input type="text" value="17/03/14"/>	Distance (m)	<input type="text" value="10497.296"/>
Heure	<input type="text" value="07:48:46"/>	<input type="text" value="12:20:52"/>	Durée	<input type="text" value="04:32:06"/>
Altitude (m)	<input type="text" value="298"/>	<input type="text" value="334"/>	Vitesse moy (km/h)	<input type="text" value="2.315"/>
Altitude min (m)	<input type="text" value="298"/>		Dénivelé + (m)	<input type="text" value="753"/>
Altitude max (m)	<input type="text" value="567"/>		Dénivelé - (m)	<input type="text" value="717"/>
Altitude moy (m)	<input type="text" value="425"/>			

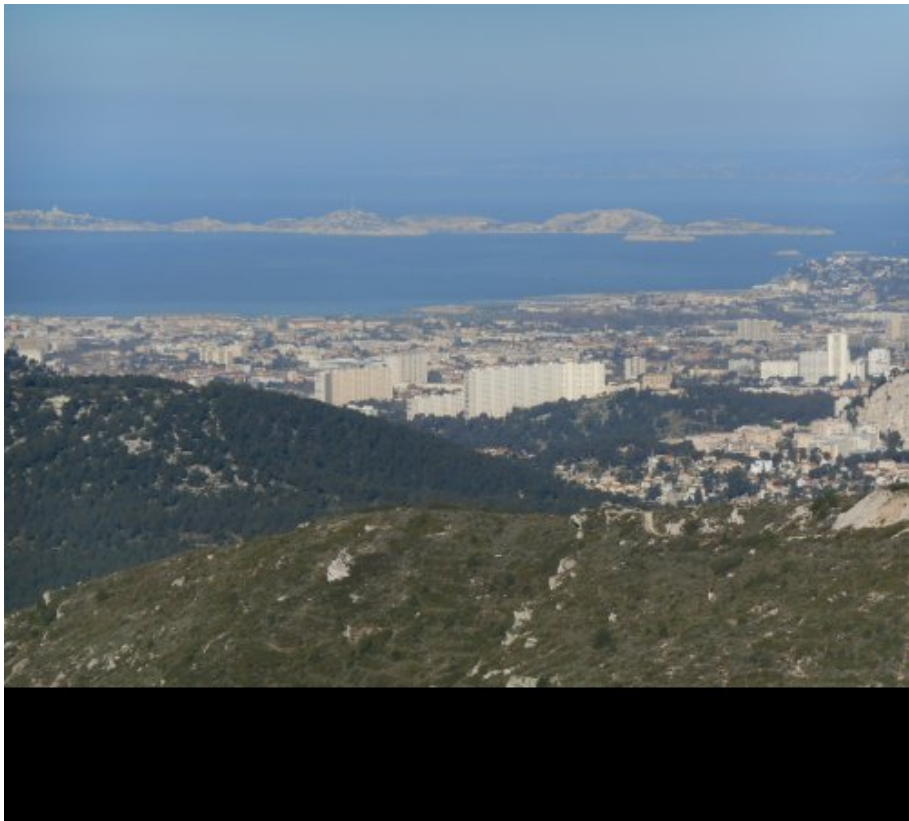


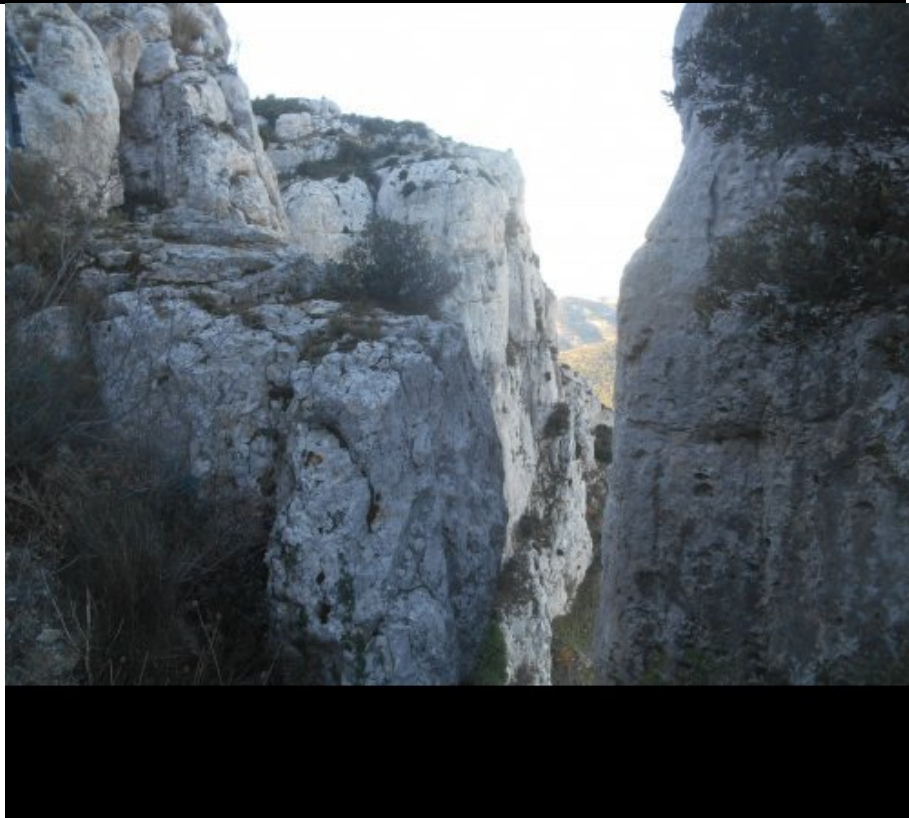
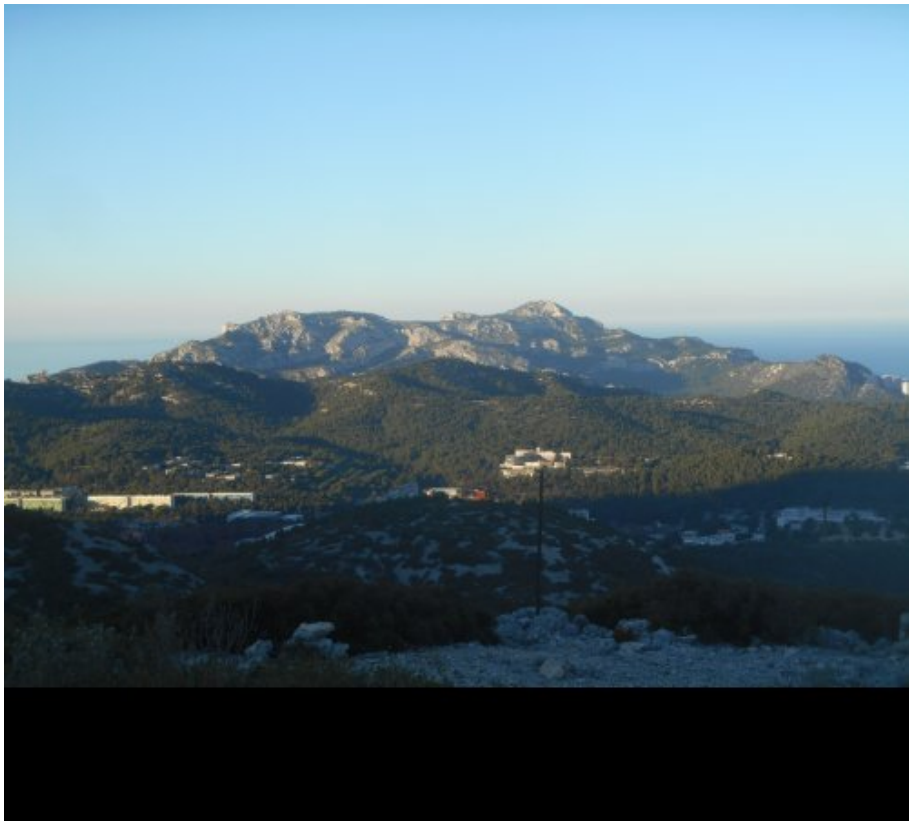


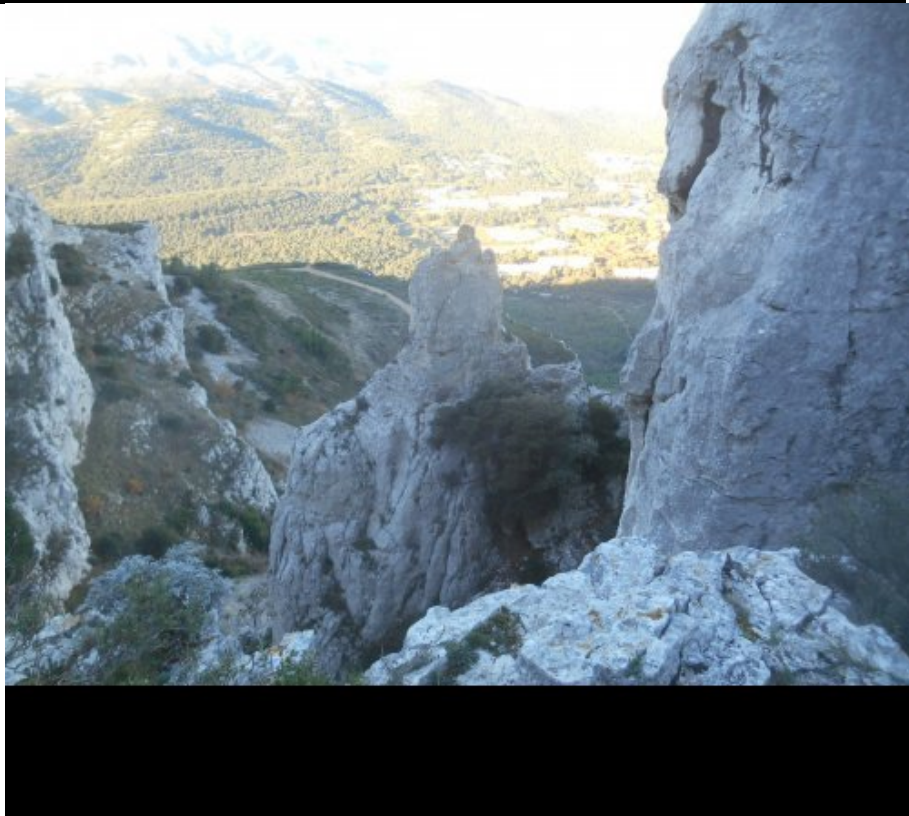
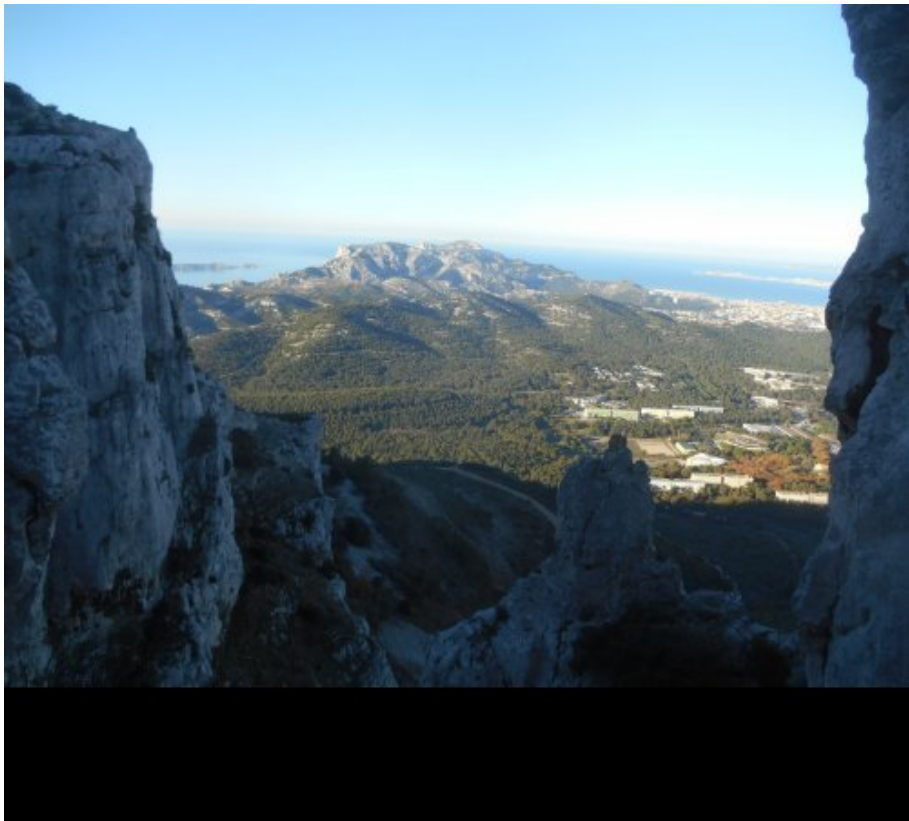


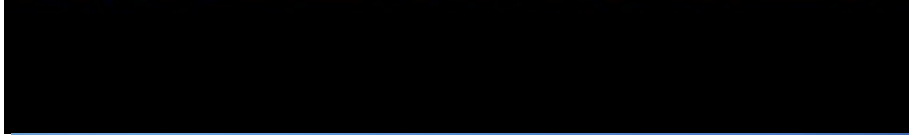


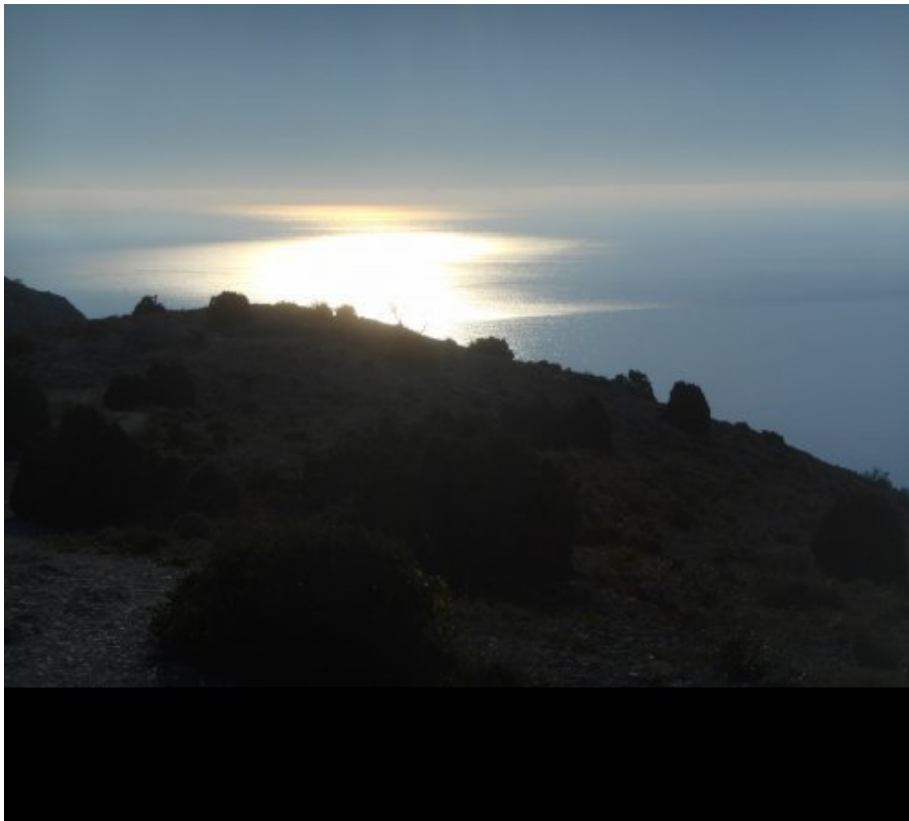








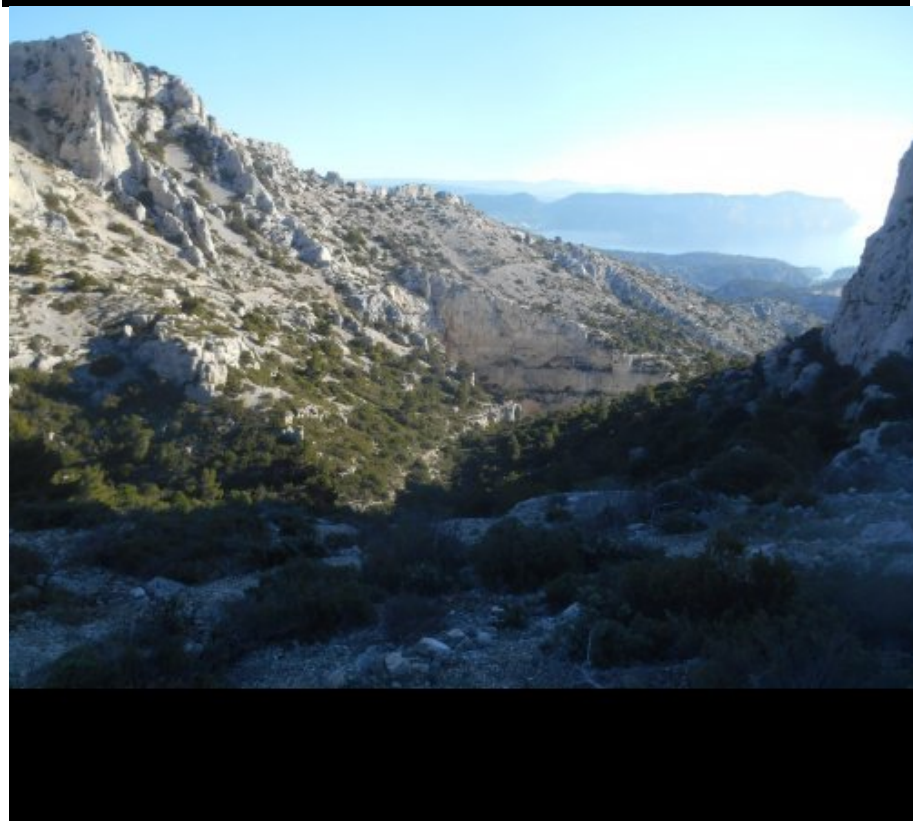


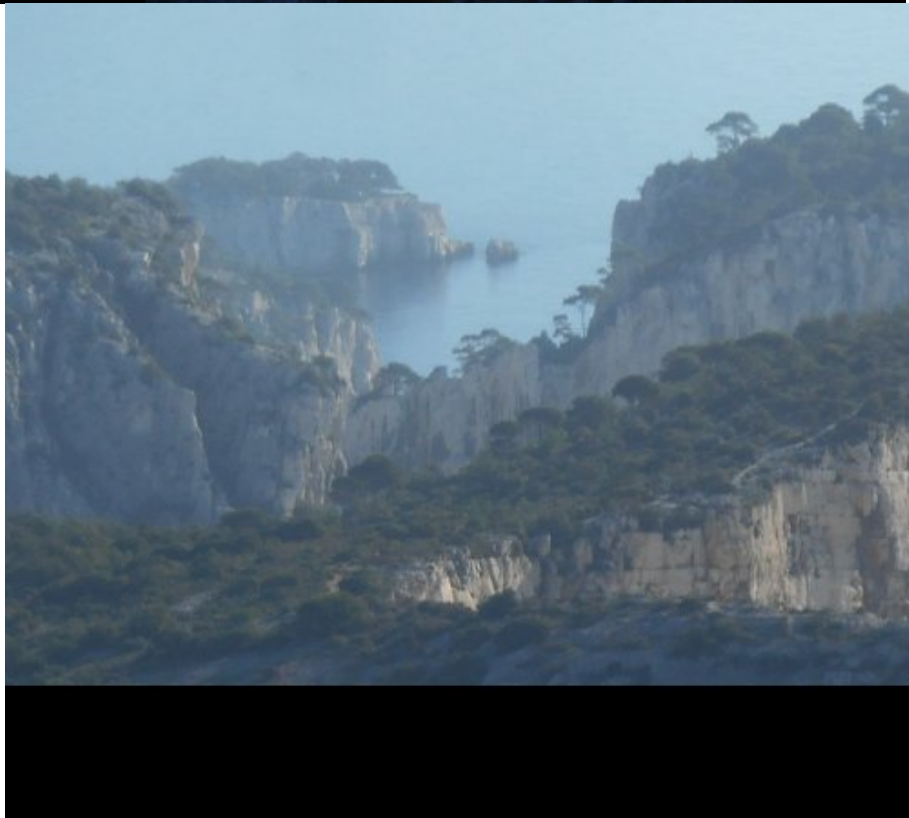
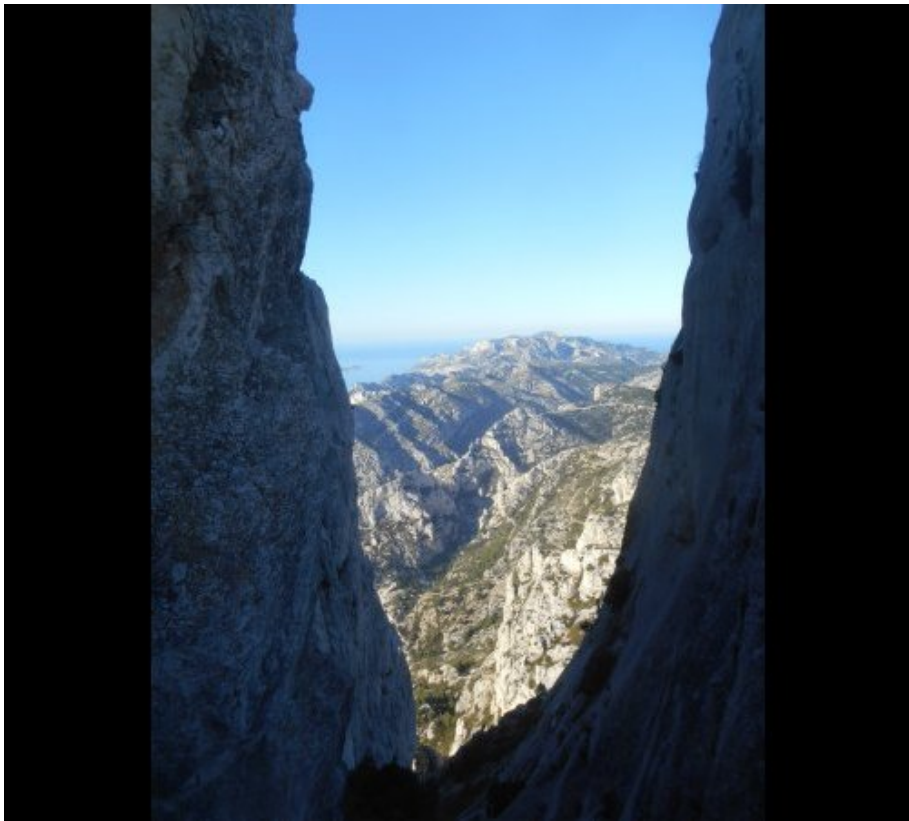


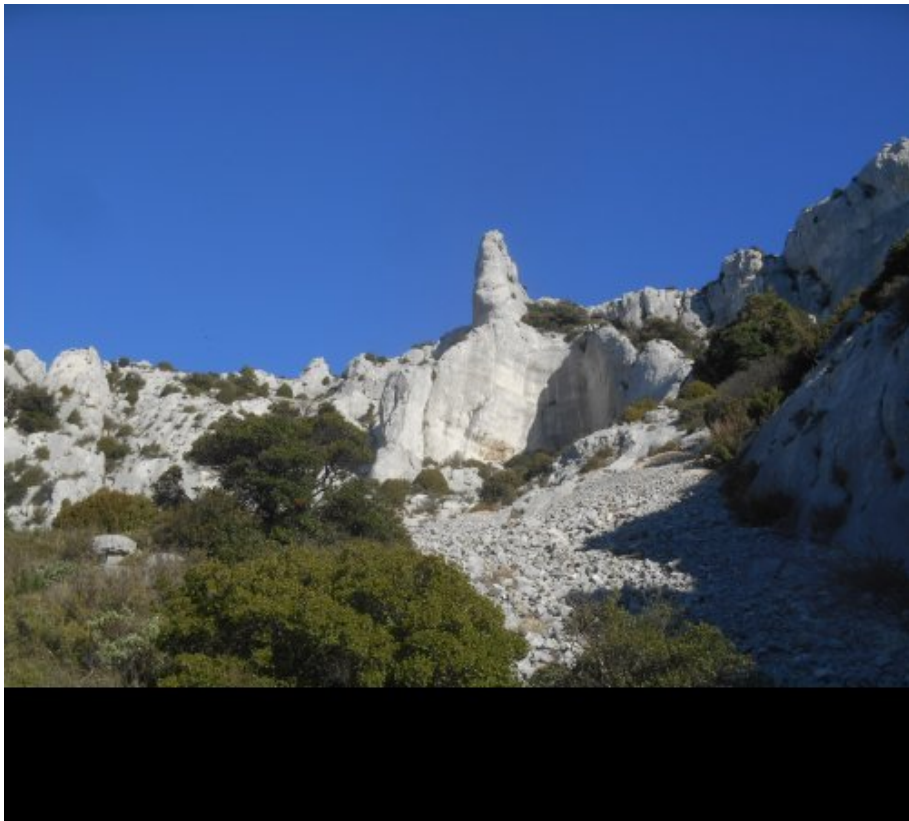


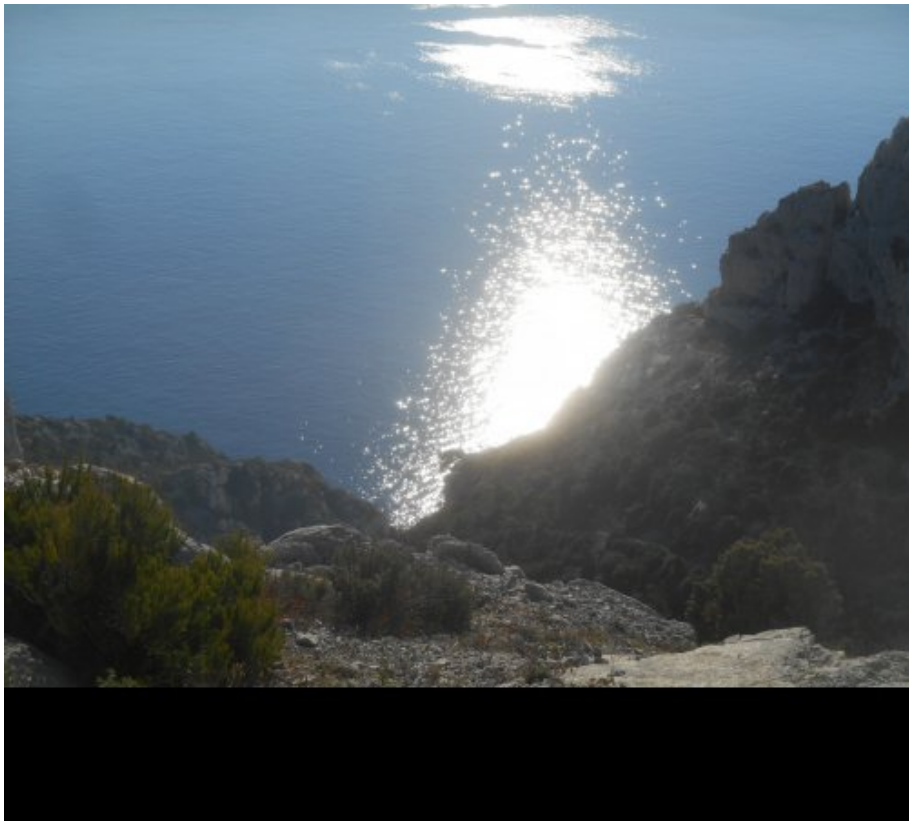




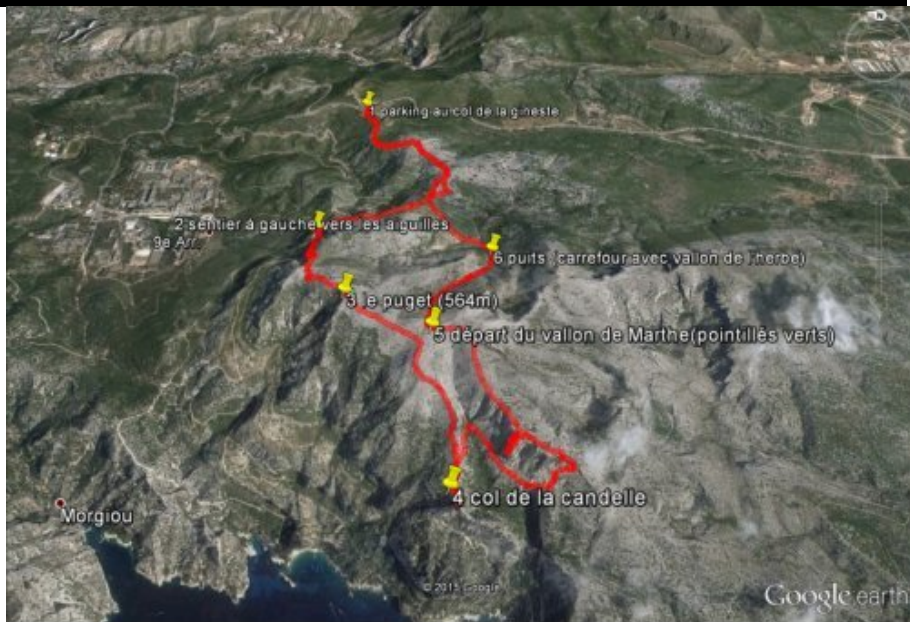












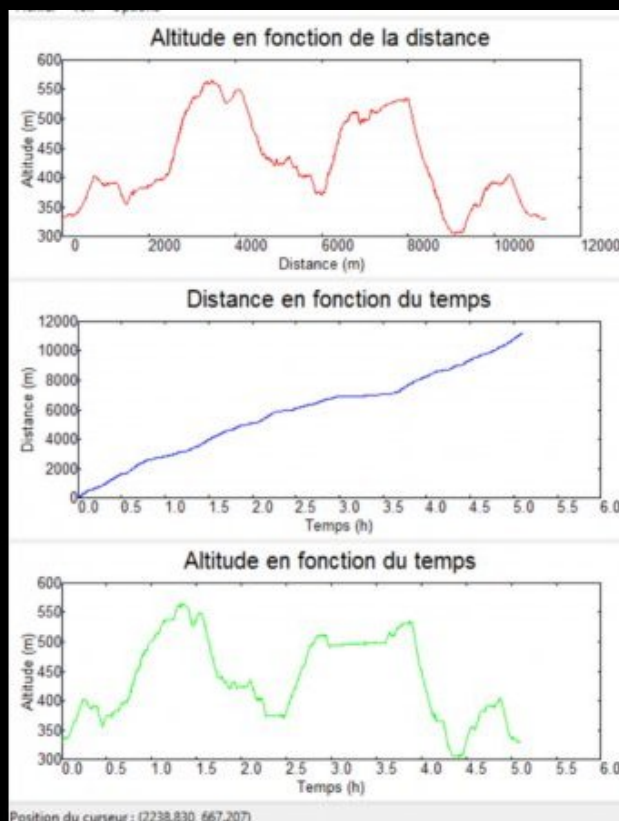
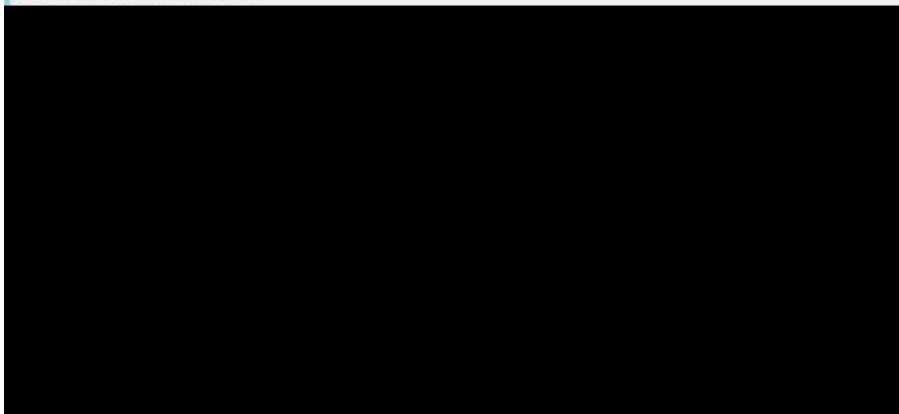


"" style="display:block;padding:0px;margin:0px;" data-cycle-title="" data-cycle-desc="">



	Départ	Arrivée		
Date	10/12/15	10/12/15	Distance (m)	11171.671
Heure	07:57:03	13:03:07	Durée	05:06:03
Altitude (m)	330	330	Vitesse moy (km/h)	2.190
Altitude min (m)	304		Dénivelé + (m)	788
Altitude max (m)	564		Dénivelé - (m)	787
Altitude moy (m)	427			

Ouverture du fichier réussie.



.cycle-paused:after { display:none; }.texte\_infobulle { text-align:left; }