Départ : Office de tourisme (cours Foch : *GPS : 43.717303 , 5.309143*)
Ouvert le mardi matin, puis du mercredi au dimanche : 9h-12h et 14h30-18h

Prendre à gauche en sortant de l'Office et suivre le Cours Foch puis l'avenue des Alpilles, passer devant la Gendarmerie et continuer jusqu'au bout (autocollant IVV).
Traverser le jardin, puis remonter vers **Lidl (1).** Juste avant, prendre à droite le chemin goudronné après l'ancien Camping, il vous emmène vers la forêt.

Des chiens vont certainement aboyer !... Monter à droite et traverser le canal de Marseille (XIXème) : attention aux enfants. Grimper dans la pinède, vous commencez à vivre ce que ce Parcours a de vivifiant !... Vous voilà déjà au Roque Blanc **(2)** Résidence touristique, avant le portail, bifurquez à droite pour contourner la propriété.

Ressortez de l'autre coté et une vingtaine de m après, prendre à gauche. Suivre le chemin jusqu'à la D 67 a : traversez en sécurité !

Les chèvres de la Jacourelle (3)

Ce sont des chèvres du Rove, elles sont plus rustiques, ont des cornes parfois immenses et produisent un lait tellement parfumé qu'on en oublierait tous les autres fromages de chèvres !....
Sur un crouton grillé, avec une larme d'huile d'olives vierge et une pincée de Pebre d'ail !....

Goûtez l'excellence d'un territoire

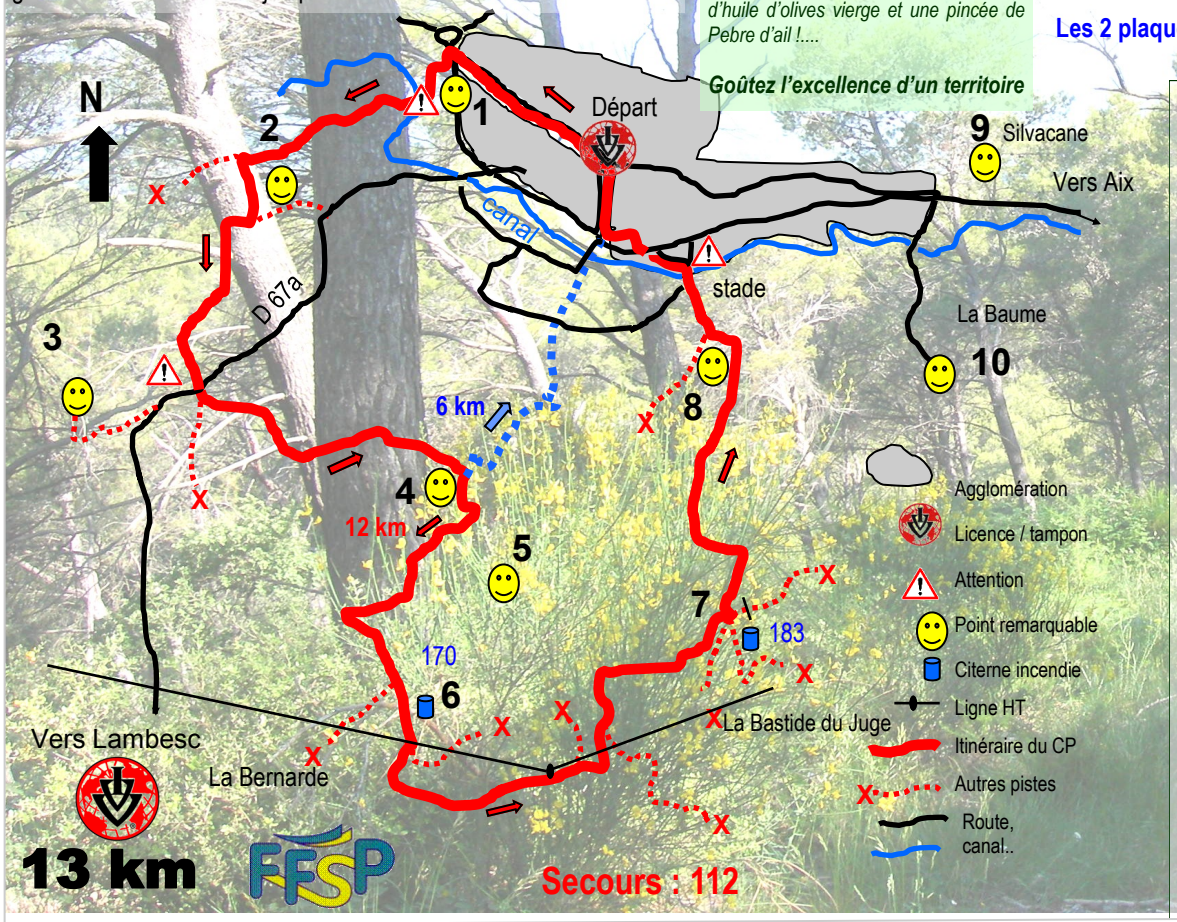
Pour les gourmets, la Ferme de la Jacourelle se trouve un peu plus à droite !.....Pour les autres, traverser la D 67a puis prenez quelques mètres après le chemin qui part sur la gauche, il vous amène paisiblement jusqu'à la stèle commémorative du crash d'un tracker **(4).**
Ce témoignage nous rappelle les règles de sécurité en forêt.

Au poteau fléché, prenez à droite vous voilà parti pour 1 km de montée
A votre gauche : le Castellas **(5)** : le Rocher du Seigneur Tarron : lou Rocas d'An Tarronnis et le vestige de sa tour castrale.

Pour ceux qui serait déjà fatigué, prenez à gauche (flèche bleu ciel et balisage bleu ciel), vous allez redescendre vers La Roque : vous aurez fait 6 km)

Vous avez choisi l'option 12 km : Bravo,!.. Et vous voilà au sommet, près du lieu dit « La Bernarde ». Suivez tout droit et passez devant la **citerne 170 (6)** . Auparavant, au niveau du Col, **essayez de retrouver la couleur des plaquettes fixées sur une souche de tronc : elles sont en face de la plaquette verte IVV**

Les 2 plaquettes sont de couleur : ..... **Et** ..... **contrôle 1**



Poursuivez votre chemin, coupez la ligne HT et suivez toujours la piste DFCI ; Recoupez la Ligne HT et continuez tout droit, le chemin vous emmène sans difficulté jusqu'au croisement de « la Bastide du Juge» **(7)**.

Quelques mètres après la pancarte « Forêt domaniale de la Roque d'Anthéron », une plaquette IVV est fixée su un bel arbre à votre droite : quelle est la couleur de cette plaquette ?....
Cochez la bonne case (**Contrôle 2**)

- La plaquette est verte ☐
- La plaquette est rouge ☐
- La plaquette est bleue ☐
- La plaquette est jaune ☐
- La plaquette est blanche ☐

La couleur est changée régulièrement

Vous voici au croisement de la bastide du Juge, 1, 2, 3, 4, 5 Pistes se séparent !.... Ne passez pas devant la Citerne 183, **prenez le premier chemin qui descend à gauche,** il vous ramène vers le stade municipal et le **Chemin de Croix (8).**

Attention en descendant, resserrez les lacets.

La Bastide du juge est une ruine cachée dans les broussailles après la citerne 183 !... Elle appartenait au Notaire de la Roque, qui à l'époque, avait mission de Juge de Paix. La bâtisse devait être magnifique, un Puits marque l'entrée, un four est situé à l'arrière du bâtiment : Attention, **le site peut être dangereux**.

Redescendez tranquillement vers le village ; admirez au passage le Chemin de Croix, juste avant le stade, sur votre gauche, et revenez faire valider votre parcours en suivant les sticks **IVV** à travers les rues anciennes.

LA ROQUE D'ANTHERON

Station de Randonnées au pied des pistes

La Roque c'est plus de 150 km de pistes accessibles à tous, pour randonner en groupe, entre amis ou mieux encore !... En famille !...

La Roque, c'est l'assurance d'une immersion dans un cadre naturel préservé ; l'occasion de vivre la Provence à pleins poumons tout en initiant vos enfants aux secrets des garrigues :

Mode d'emploi

Apprenez à reconnaître chaque habitant des pinèdes et garrigues.

La Viorme tin, sa cousine la V.élevée, la Corme au goût de poire, le Nerprun alaterne ; quand à ce Pic vert est-il une dame ou un monsieur ?.....

*La Farigoule, c'est-à-dire l'autre nom du thym ; le Salsifis austral, le papillon flambé ; le Romain, le Citron de Provence et le millepertuis dont les pétales ajoutés à l'huile d'olives, donne un liquide rouge qu'on utilise pour calmer les coups de soleil !..... **Vivez la Provence sauvage !.....***

Aix-Marseille-Provence– Métropole

Un calendrier de Marches pour tous

Le Réseau FFSP Pays d'Aix, est l'ensemble le plus méridional de Parcours permanent homologués IVV-FFSP d'Europe. Chaque parcours donne droit à un tampon sur votre passeport international sportif !..

Chaque Marche effectuée vous rapproche du challenge « Tour de la Terre »

Rassurez-vous, il y a des étapes intermédiaires !....

Informez vous : www.ffsp.fr Contactez-nous : contact@ffsp.fr

Pays d'Aix-métropole c'est : **bientôt 14 Parcours permanents** pour mieux découvrir un territoire d'excellence !...

Contactez vos Offices de tourisme :

La Roque, Gréasque, St Cannat, Puyloubier, Rognes, Lambesc, Aix-en-Provence, Pertuis, Jouques, Simiane-Collongue, Les Pennes-Mirabeau, Mallemort, Istres, Aubagne, Miramas.....

Compulsez le calendrier de nos Marches Populaires festives

Ligne de Bus 250 régulière entre Aix et la Roque
Bus toutes les heures ; tarif : 1,20 €
Compulsez les horaires

40 minutes

50 minutes

Parcours permanent
IVV-FFSP
Aix-Marseille-Provence-Métropole

VILLE DE LA ROQUE D'ANTHÉRON

Reconnue d'Utilité publique N° 012156 du 2 août 2001

CP 01

OMT affilié F 0957

LA ROQUE D'ANTHERON

Longueur : 13 km

Dénivelée cumulée : 275 m
Temps de marche : 3 h
Balisage : plaquettes IVV vertes

En cas de fatigue, le parcours peut être ramené à 6 km

Nos Partenaires

Office National des Forêts · EN-PROVENCE OLYMPIADES 2019 · VVF VILLAGES · form PUBLICITE · Groupama