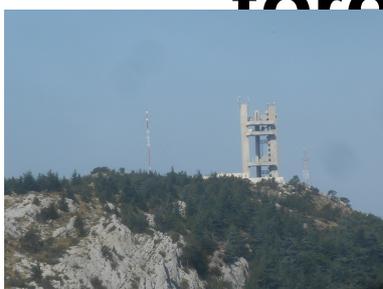


<https://persoremy.fr/spip.php?article96>



Plan d'Aups, la grotte de betton, pas de brancaille, pas de la cabre, grotte aux oeufs , forêt de cèdres...



- Randos
Date de mise en ligne : lundi 6 juillet 2015
Date de parution : 22 juin 2017

Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

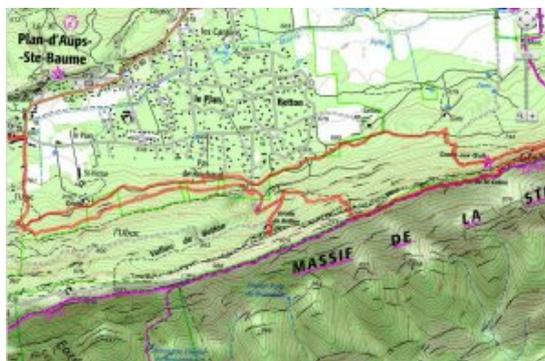
[circuit IGN du 22 juin 2017](#)

Ce jour nous reprenons un circuit un peu différent , 13kms, 689 m en dénivelé, en 4h sans le repas , pique nique près de l'école..un peu chaud entre 10 et 11 h en crête..

l'ubac, au début de la forêt sentier à gauche(rubalise ce jour..) on rejoint la piste plus loin que l'on continue jusqu'à la barrière on part à droite dans le vallon de betton,, dans le virage on rend la trace jaune qu'on laisse aussitôt pour prendre un sentier(ancienne piste) très agréable , quand il redescend nous avons tenté une sente à droite à peu près tracé...mais très vite il a fallu marcher au jugé dans la végétation plus ou moins dense jusqu'à retomber sur le sentier vert , notre objectif et rejoindre en remontant vers la grotte aux Â“ufs, puis on continue(nous avons tenté un sentier vert barré sur la droite mais cela ne menait à rien), on revient sur le vert grotte de l'ermite, puis à droite le sentier vers le pas de la cabre, 1h en crête sur un GR accidenté , le pas de brancaille 25m ,un peu chaud aujourd'hui..puis plus facile après les premières antennes, on suit la route puis le sentier à droite de cette route (tracé des lignes edf) qui arrivé peu avant les antennes en béton, un gros cairn, sentier vert à droite qui nous permet de redescendre dans le vallon de betton,(forêt de cèdres) très ombragé chemin agréable jusqu'à la piste puis en partant vers la gauche remonter et rejoindre le sentier suivant à droite, puis tout droit à la piste en dessous et retour au village([parcours aller du tracé du 12 juin](#))

[circuit IGN du 6 juillet 2015](#)

Ce parcours , fait en 2013, est repris ce lundi 6 juillet en 5h30 de difficulté moyenne (ne pas avoir le vertige) :



La montée est la même, prendre le chemin de l'ubac en face de l'école maternelle, après 100m environ, c'est le début de la forêt, prendre tout droit le sentier jaune, vous traversez une piste par laquelle vous reviendrez au retour., un peu plus haut un sentier en balcon très joli part à gauche, jusqu'à la piste qui vient du pas de roubaud, vous passez à côté d'une citerne qui permet d'éviter un virage, à nouveau sur la piste, un grand virage à droite(un cairn sur la gauche marque le sentier que nous prendrons après la grotte) , nous continuons la piste, un cairn sur la gauche ,une sente (points vert) c'est la montée raide mais pas très longue vers la grotte betton(attention ce n'est pas la 1re petite) mais il faut longer la falaise vers la gauche, si vous allez sur la droite, il y a un point de vue.

Il faut ensuite redescendre vers le cairn dans le grand virage cité précédemment, ce sera le début d'une montée avec de petits passages rocheux, calcaires, de sentier herbeux,jusqu'à la crête(sentier jaune), le GR un peu Â« accidenté Â» jusqu'au pas de la cabre marqué par un poteau, et c'est alors la descente sur des rochers un peu lisse au début(attention) puis nous longeons la falaise et descendons progressivement,(des

abris sous roches à voir) avant de retomber sur le sentier vert et rouge qui vient de la grotte marie madeleine.

Nous partons vers la gauche, il faut suivre le sentier tracé en vert, attention à ne pas manquer sur la gauche, en quittant le rouge, vous ne manquerez pas la maison de l'ermite puis plus loin la grotte aux œufs, un peu glissante mais très profonde(attention !!) puis ce sera la descente raide, pour rejoindre le sentier rouge puis la piste.

Vous ne quitterez plus cette piste ombragée jusqu'à rejoindre le sentier emprunté à l'aller et le retour au village.

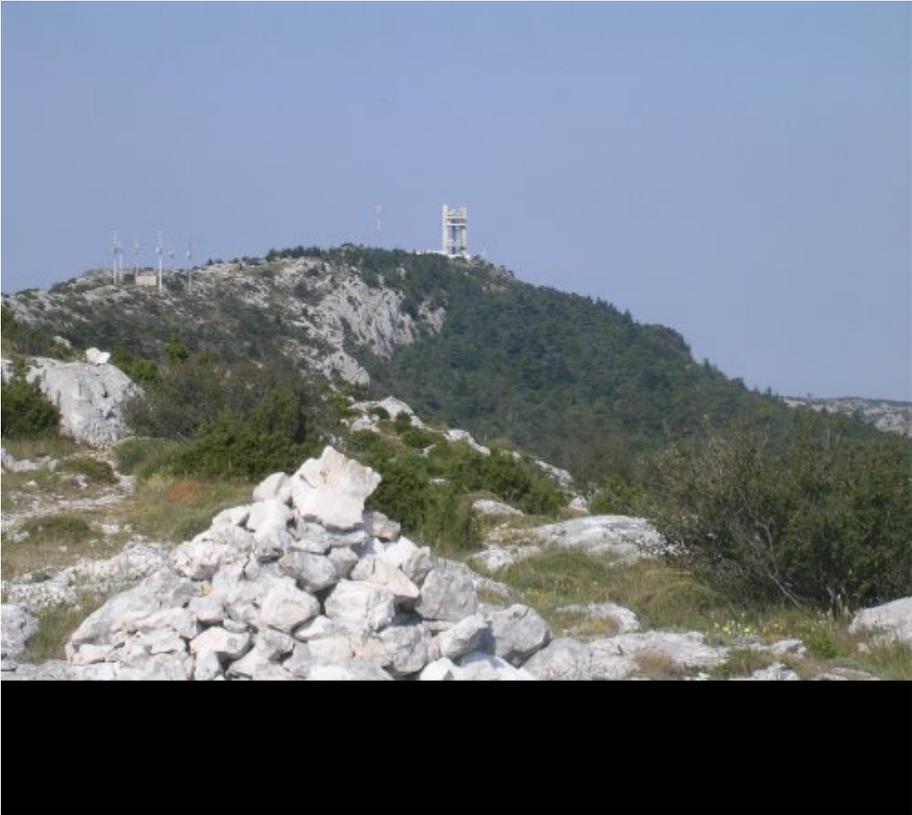


[le lys martagon, fleur protégée](#)



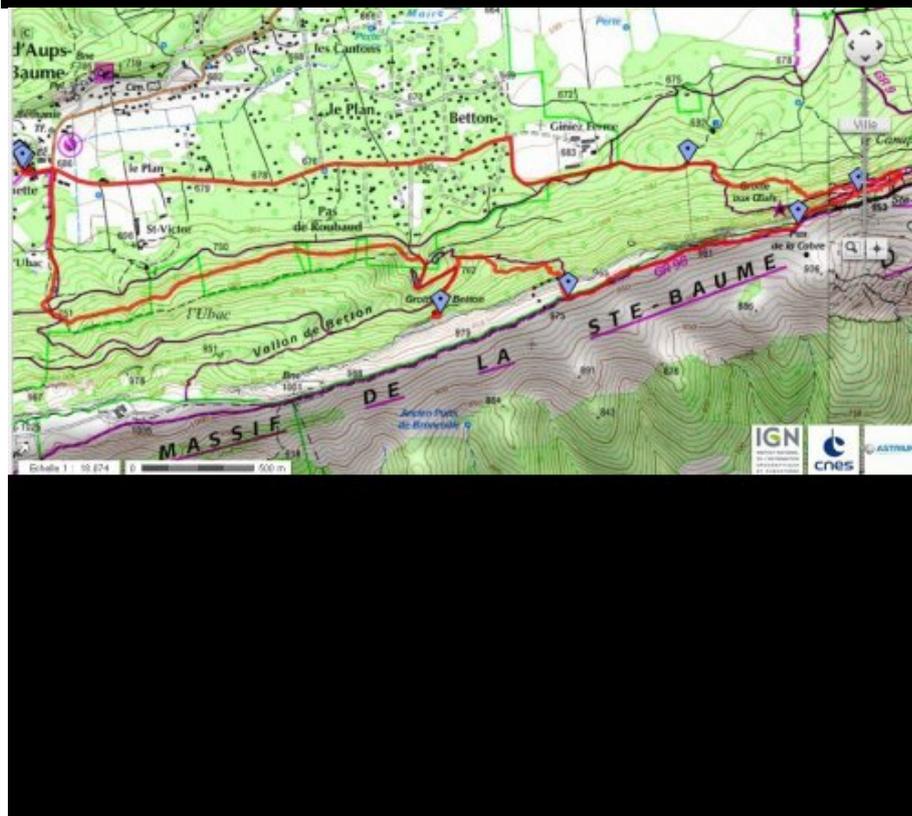
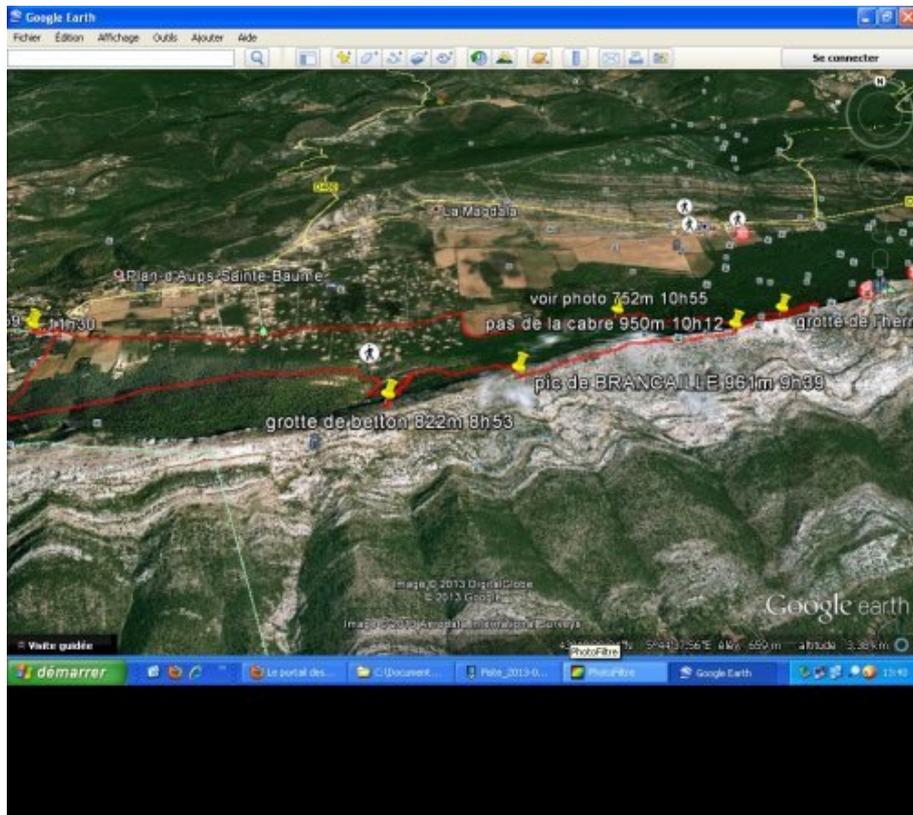




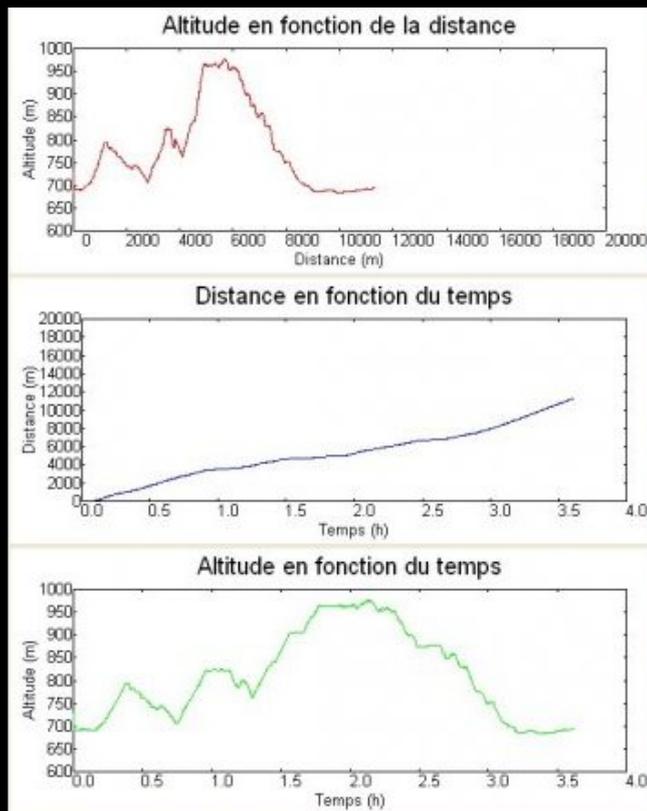


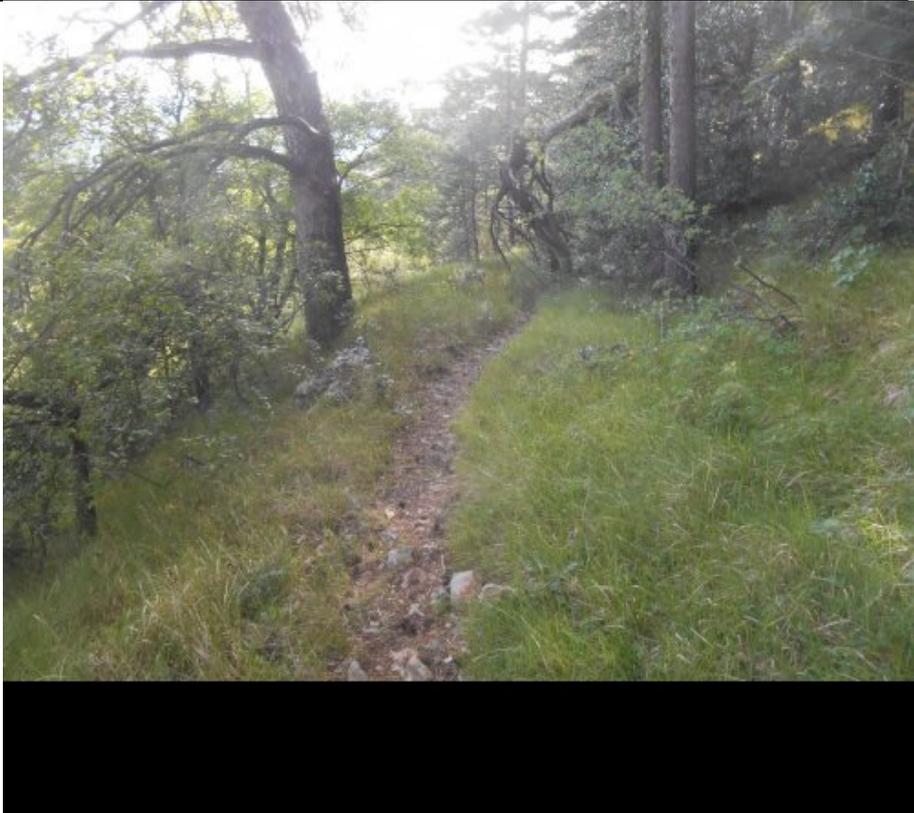


Plan d'Aups, la grotte de betton, pas de brancaille, pas de la cabre, grotte aux oeufs , forêt de cèdres...



	Départ	Arrivée		
Date	08/07/13	08/07/13	Distance (m)	11341.363
Heure	05:53:41	09:30:51	Durée	03:37:10
Altitude (m)	680	694	Vitesse moy (km/h)	3.133
Altitude min (m)	680		Dénivelé + (m)	644
Altitude max (m)	977		Dénivelé - (m)	630
Altitude moy (m)	780			

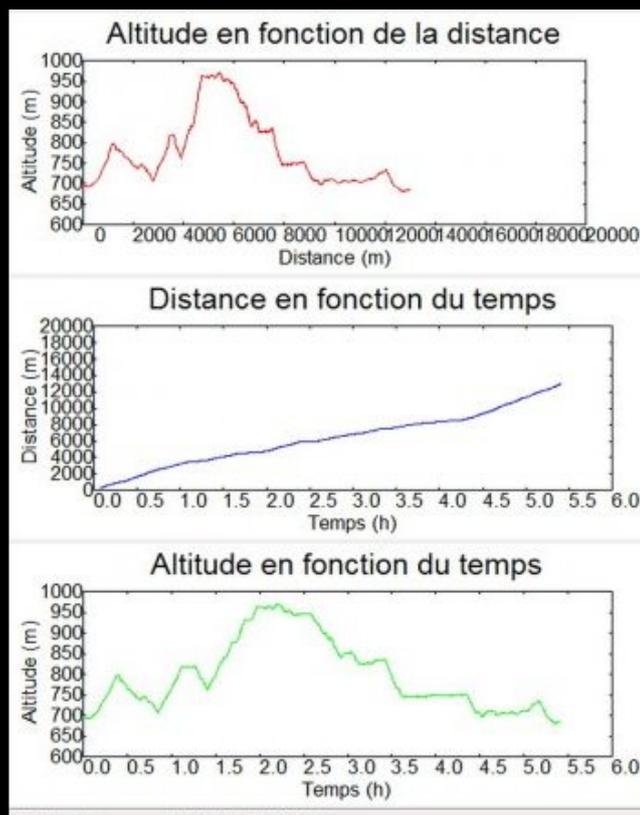


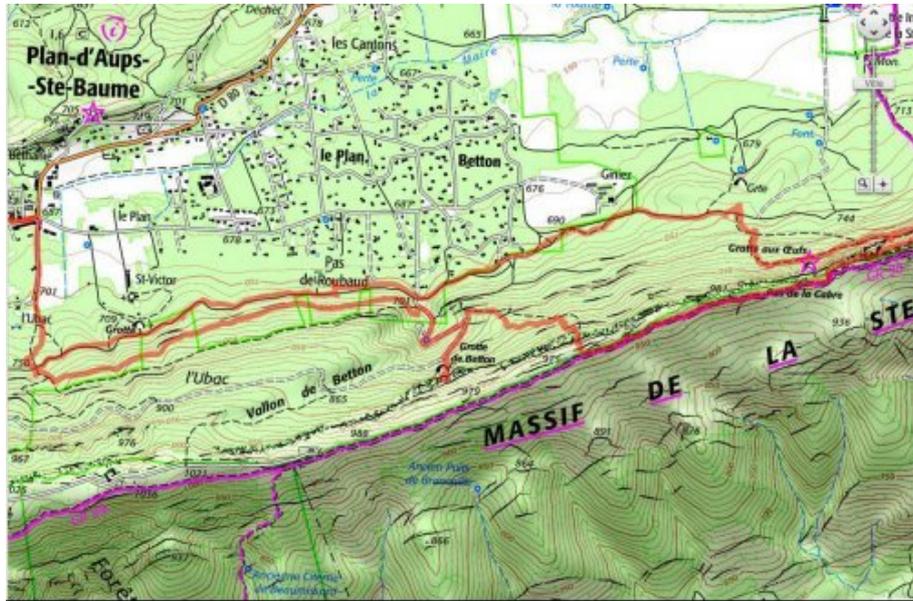


Plan d'Aups, la grotte de betton, pas de brancaille, pas de la cabre, grotte aux oeufs , forêt de cèdres...

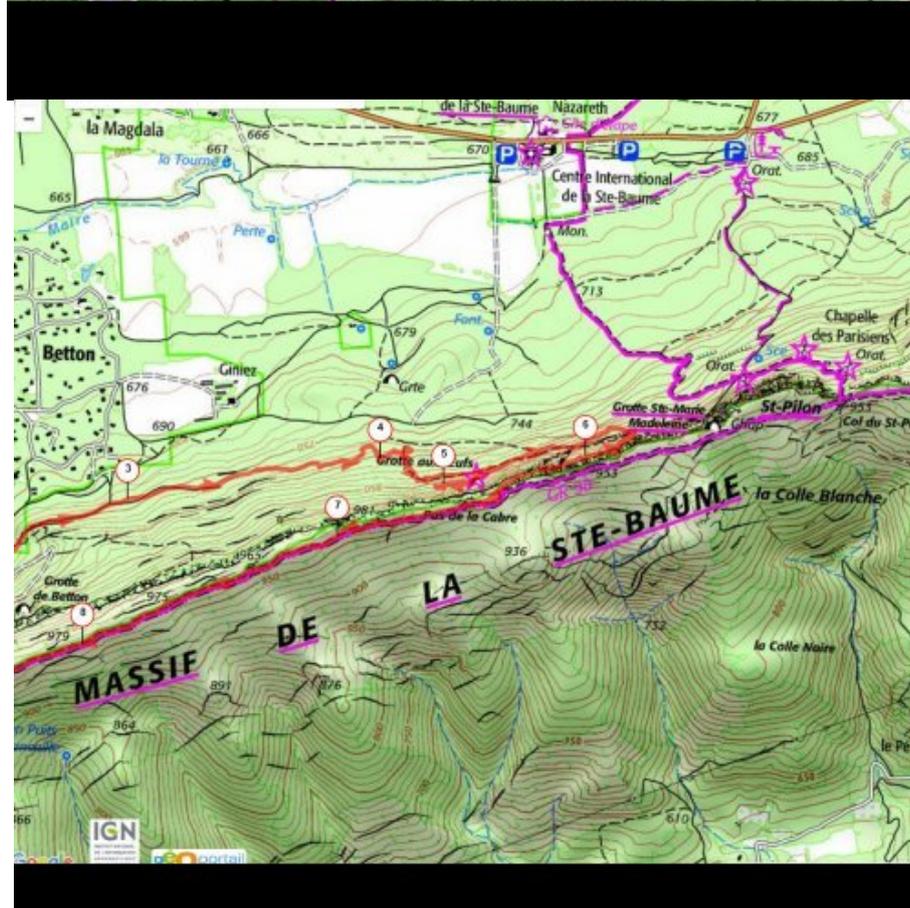
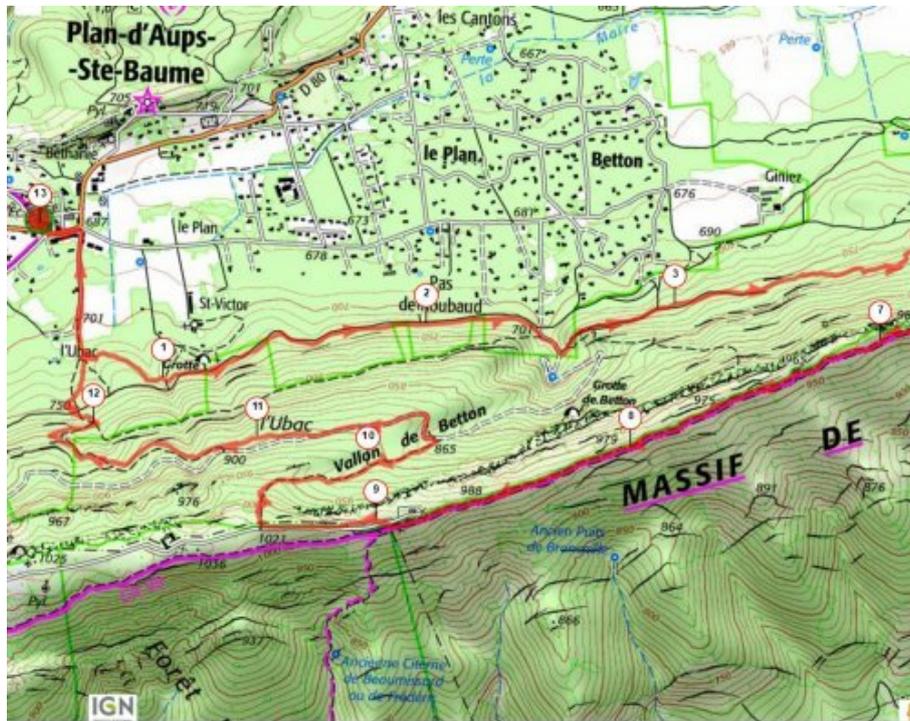


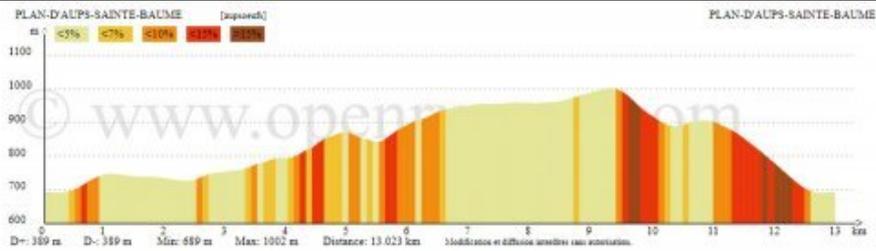
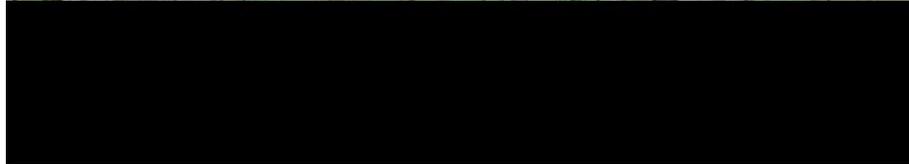
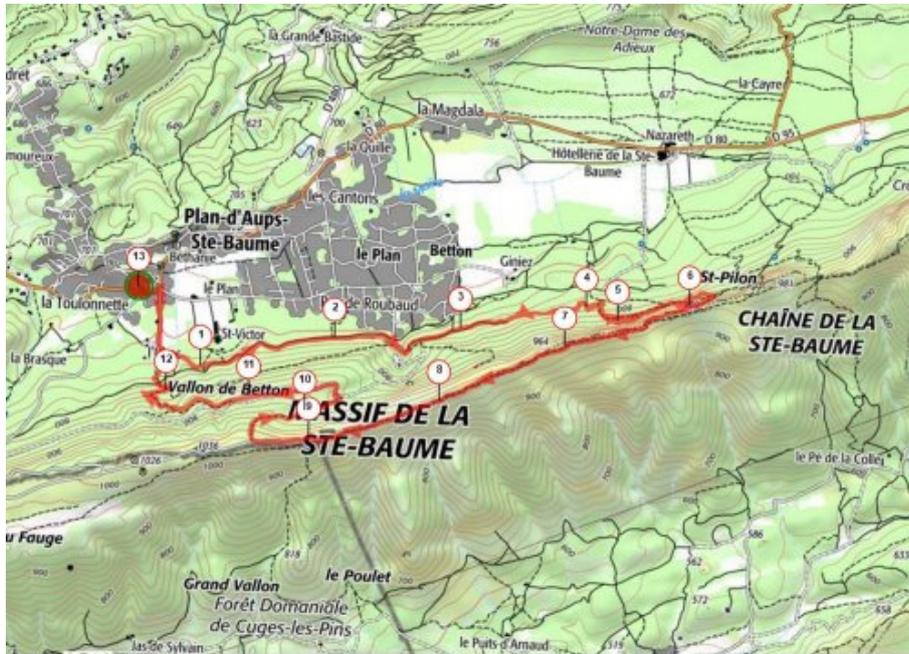
	Départ	Arrivé		
Date	06/07/15	06/07/15	Distance (m)	12941.595
Heure	05:57:41	11:22:34	Durée	05:24:52
Altitude (m)	698	685	Vitesse moy (km/h)	2.390
Altitude min (m)	681		Dénivelé + (m)	680
Altitude max (m)	971		Dénivelé - (m)	692
Altitude moy (m)	777			



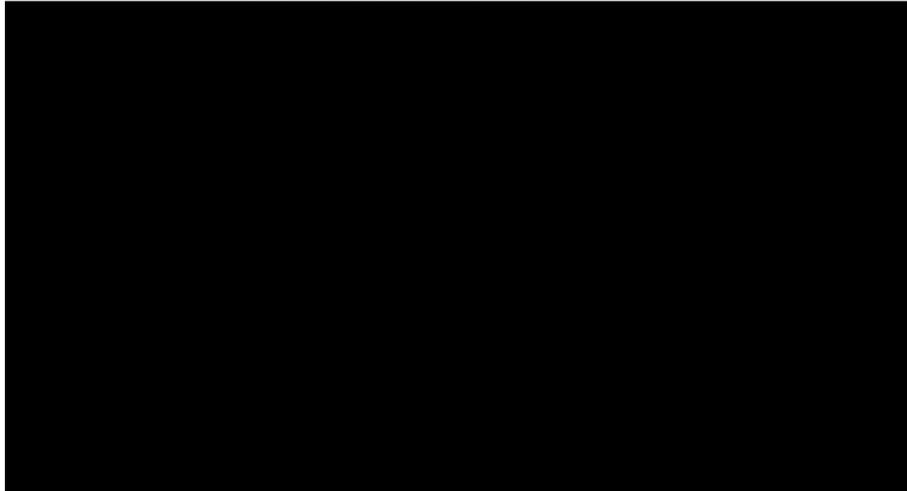




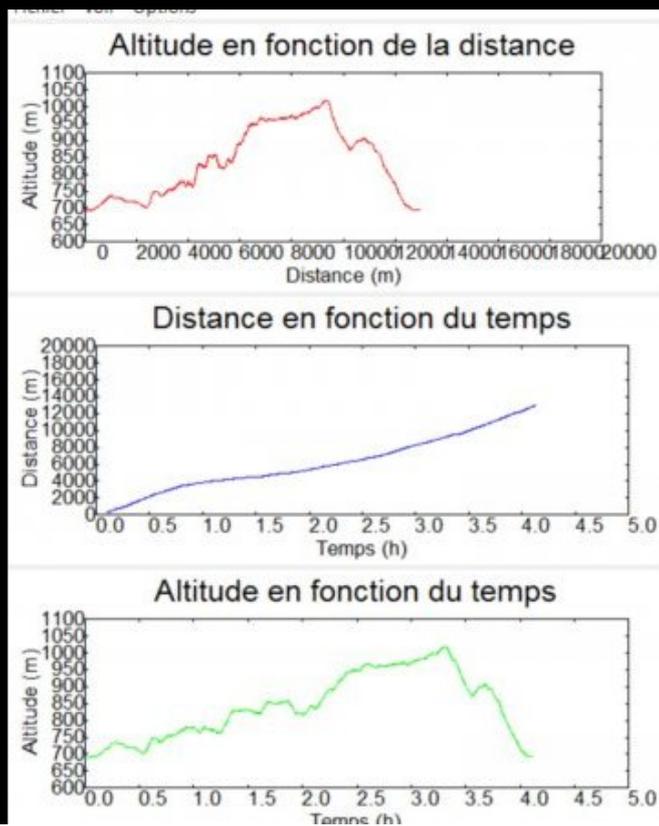




Position du curseur Altitude: 693m D+: 389m D-: 389m Distance depuis le départ: 13.000km
Longitude: 5.71150° Latitude: 43.32691°



	Départ	Arrivé		
Date	22/06/17	22/06/17	Distance (m)	12998.070
Heure	05:41:10	09:48:54	Durée	04:07:44
Altitude (m)	689	695	Vitesse moy (km/h)	3.148
Altitude min (m)	689		Dénivelé + (m)	689
Altitude max (m)	1018		Dénivelé - (m)	684
Altitude moy (m)	837			



.cycle-paused:after { display:none; }.texte_infobulle { text-align:left; }