

<https://persoremy.fr/spip.php?article431>



# la ciotat, plage de figuerolles, les poudingues, notre dame de la garde, anse du cannier, trou de jeannette, grottes, le



## sémaphore

Date de mise en ligne : lundi 26 novembre 2018

Date de parution : 26 novembre 2018

- Randos

---

Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

---

## le circuit IGN

rando moyenne qui demande de l'attention sur le poudingue de 7kms876 en 4h40 qui demande de bien regarder la carte..

Du parking, prendre le chemin qui descend vers la calanque en passant à côté du restaurant. Sur le côté droit de la plage, on aperçoit un piton en fer, c'est le tracé bleu qu'il faut emprunter, pas de grosses difficultés mais il ne faut pas craindre le vertige.

le poudingue ; (c'est une roche sédimentaire détritique consolidée, constituée de débris arrondis, qui sont d'anciens galets, qui ont subi un transport sur une certaine distance dans des rivières ou sur un littoral. C'est une roche qui fait partie des conglomérats, comme la brèche. La brèche, contrairement au poudingue, contient des morceaux anguleux, qui ont subi peu de transport.

Plus la taille des galets est importante et plus la vitesse du courant d'eau qui les a déposés était forte.)

Ce tracé bleu va jusqu'au sémaphore, il suit la ligne de crête, descend dans les vallons( le sentier vert est plus à l'intérieur..)Donc au départ, le sentier est pittoresque, quelque fois pentu, parfois empierré , c'est le poudingue..

Vous surplombez les falaises et atteignez la chapelle notre dame de la garde, par la gauche en passant dans un trou de roche et d'escalade vous atteignez l'ancienne batterie militaire,(regarder la tête de lion) plus facile en passant par la droite de la chapelle le sentier est mieux tracé...les 2 sentiers verts et bleus sont alors communs, cela arrivera plusieurs fois dans la montée, succession de descente et de montée, bords de falaise.

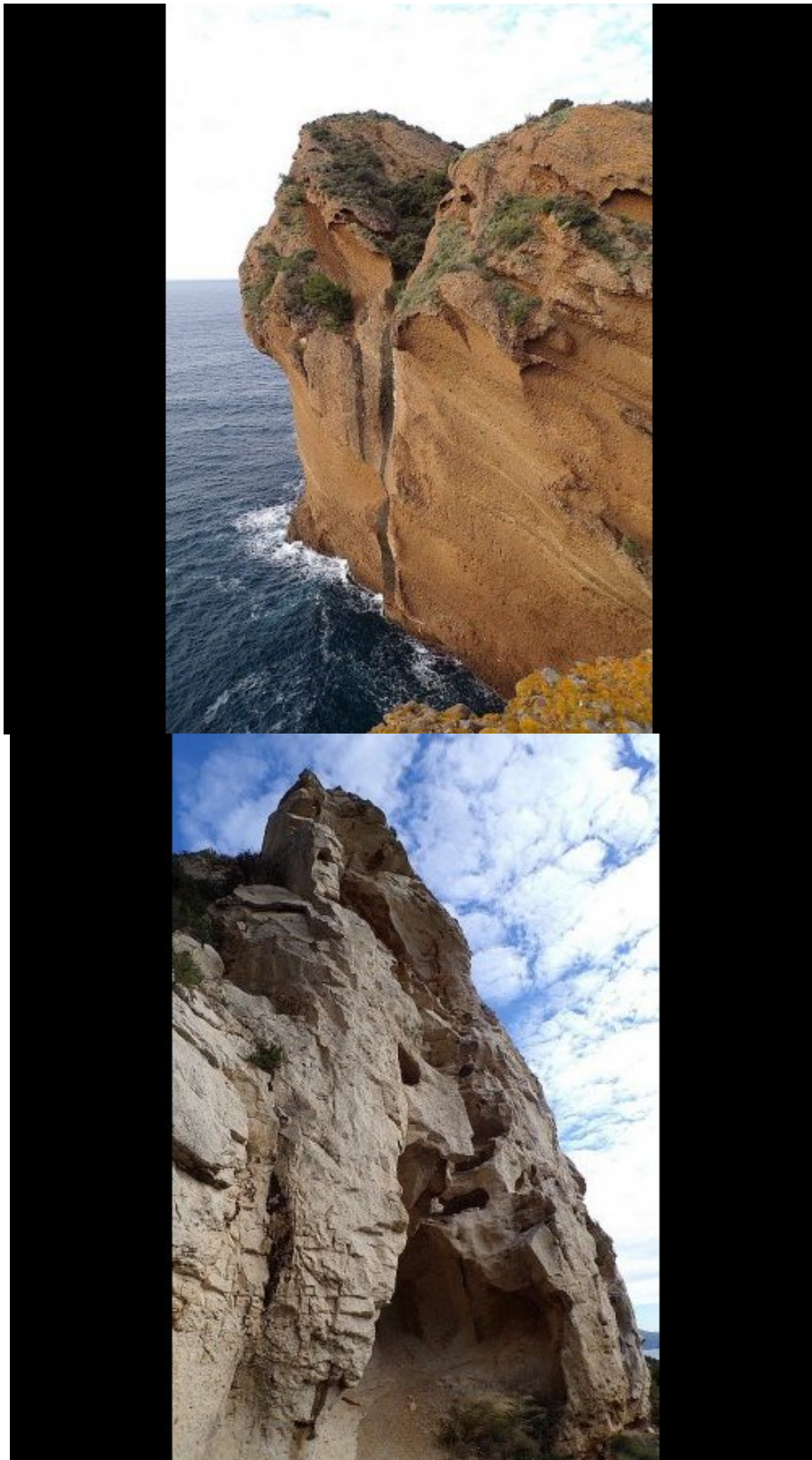
Nous allons descendre dans l' anse,du cannier de 2 côtés , échelle corde, présence d'une tyrolienne..des aménagement d'escalade à ne plus utiliser (décret communal).nous allons même descendre en haut d'une cascade..

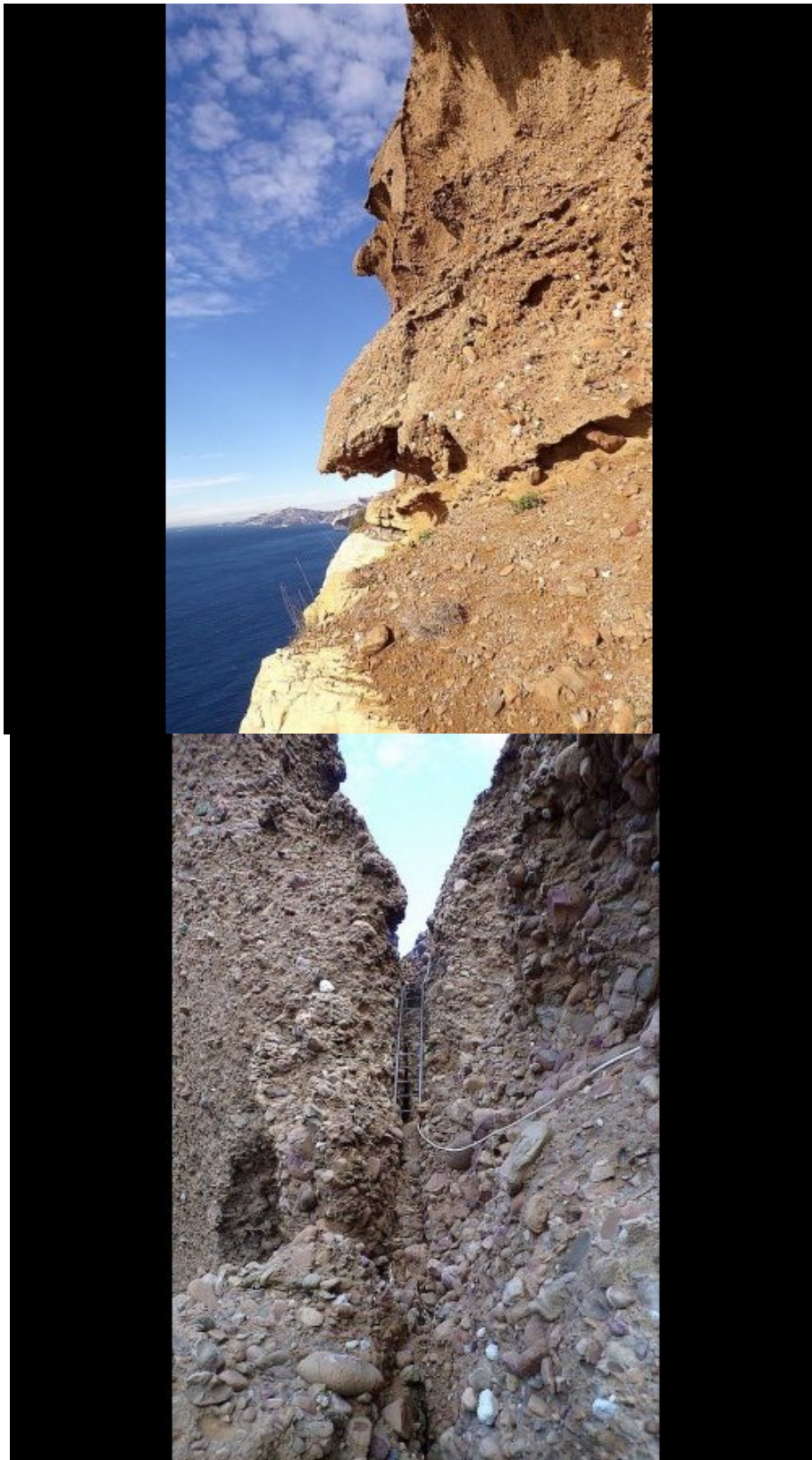
Très difficile à expliquer, nous atteignons la villa fermée plus haut et un abri en ruine.., puis toujours le bleu..jusqu'à une petite falaise que nous allons suivre en aller retour jusqu'à une grotte..

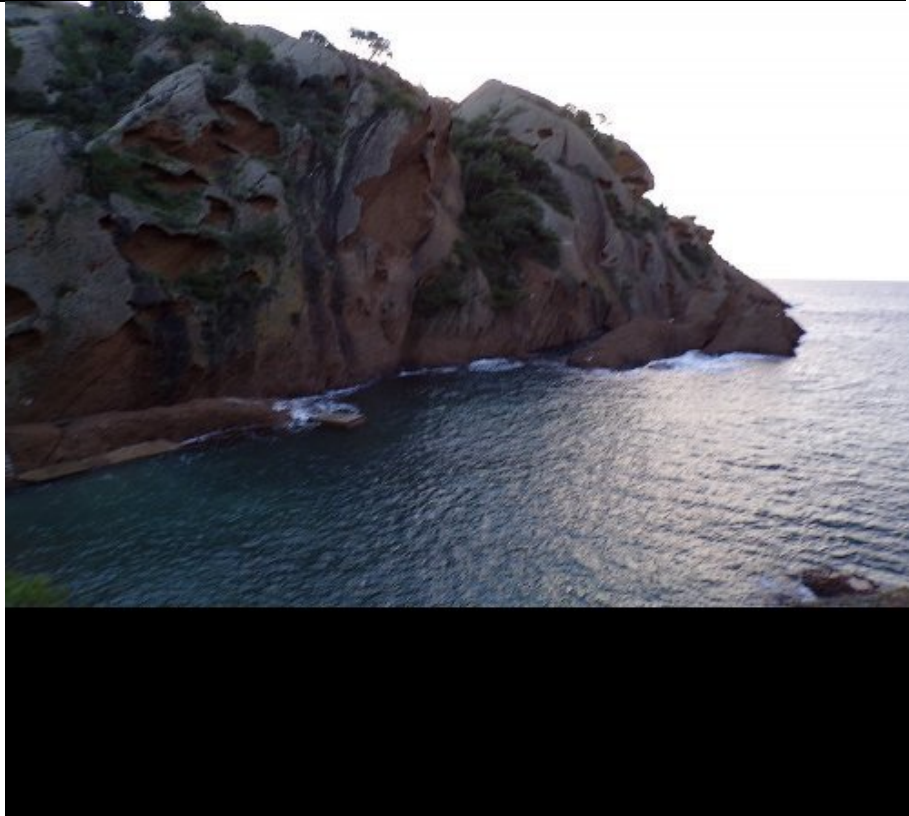
Nous passons au dessus de la falaise et toujours le sentier bleu jusqu'à un grand abri sous poudingue et une grotte avec une vierge..après c'est le noir en escalade, puis nous revenons , nous nous dirigeons au dessus de la carrière en suivant les fils électriques et montons au sémaphore du bec de l'aigle, zone militaire en le contournant la route, la table d'orientation, nous allons faire une boucle en redescendant vers une zone d'escalade et en rejoignant le noir...puis nous nous dirigeons vers le parking à l'embranchement de la route des crêtes et la descente vers la ciotat.

Un ami nous attendait pour nous redescendre à figuerolles.

## autre rando dans le secteur

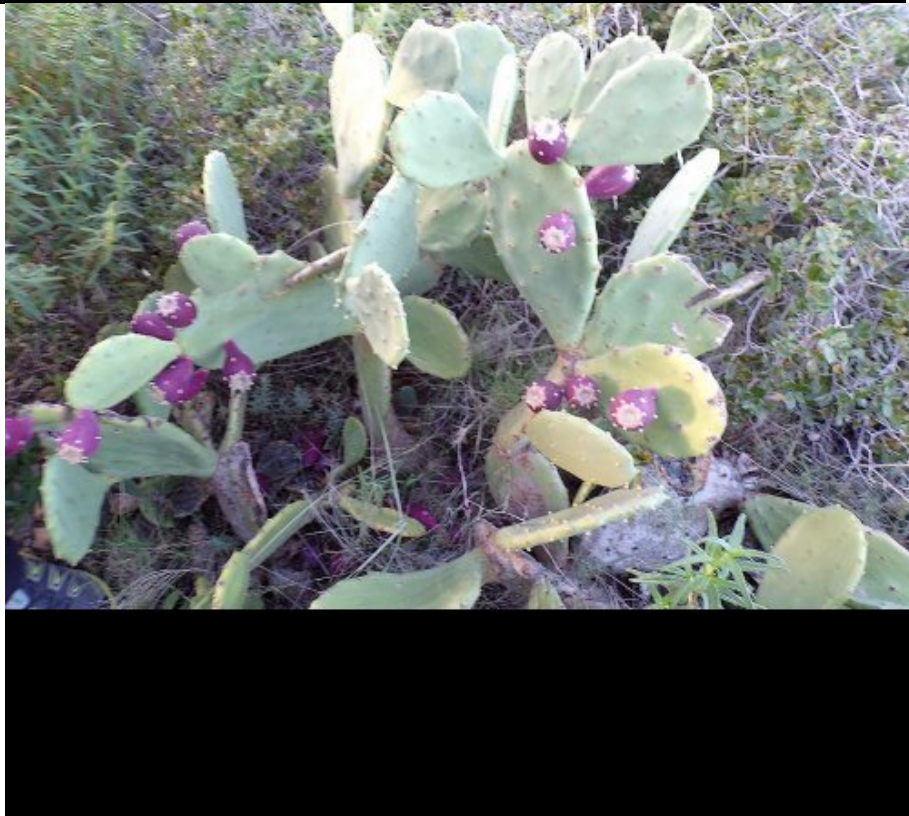




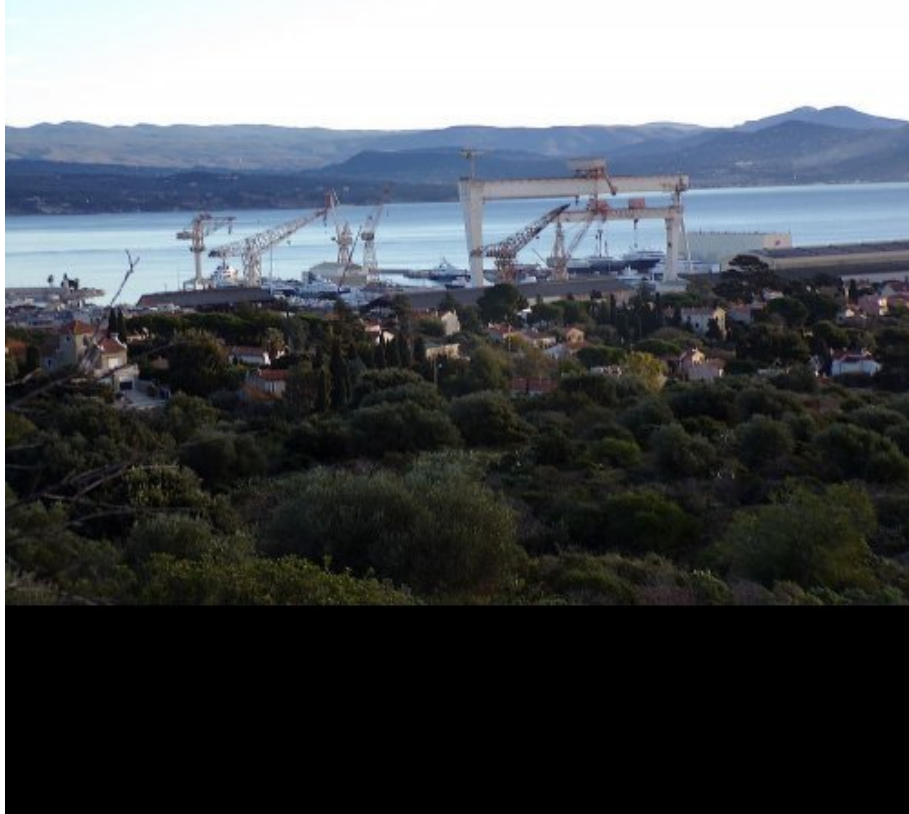


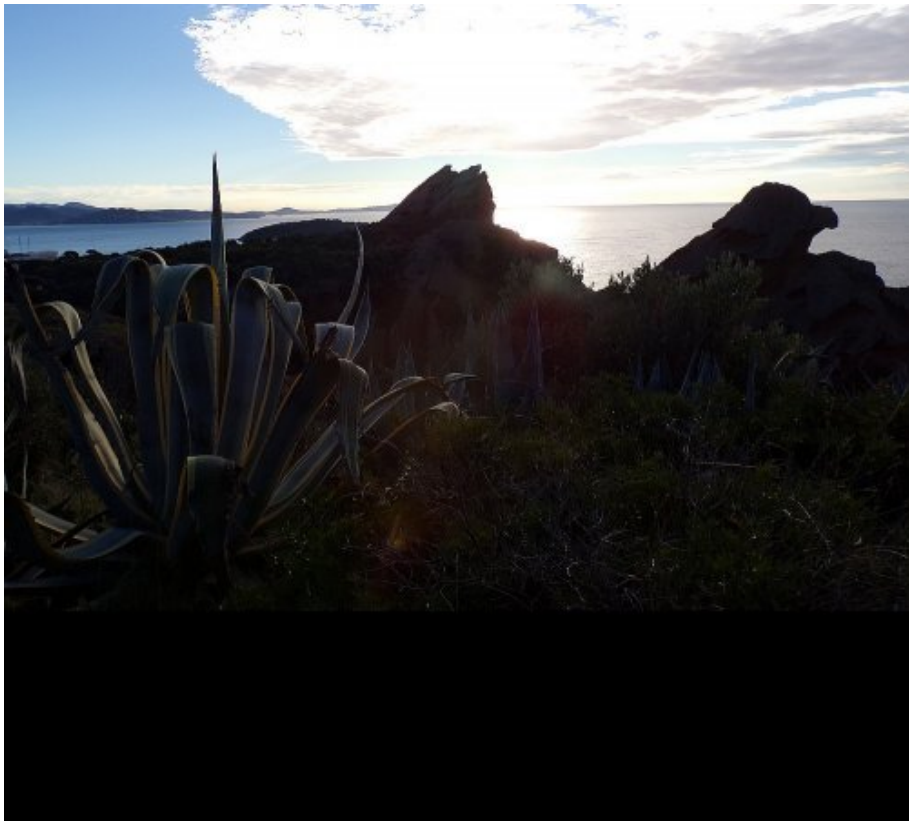


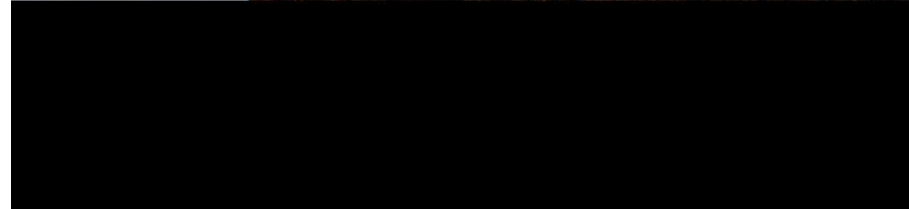
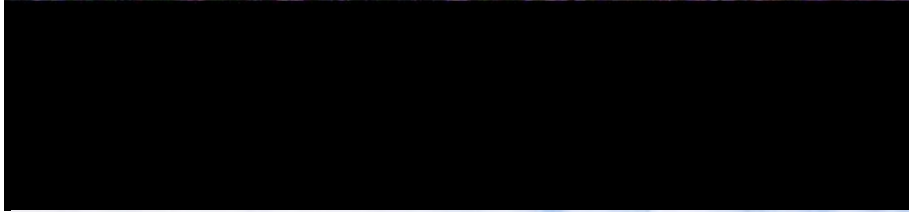




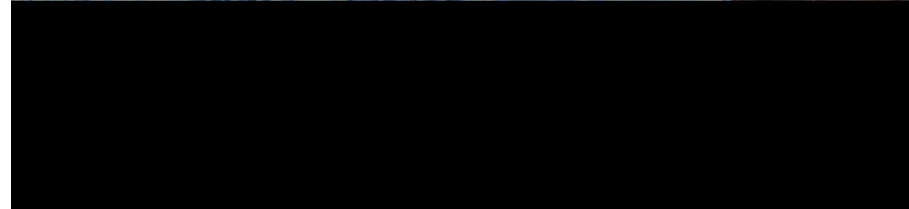




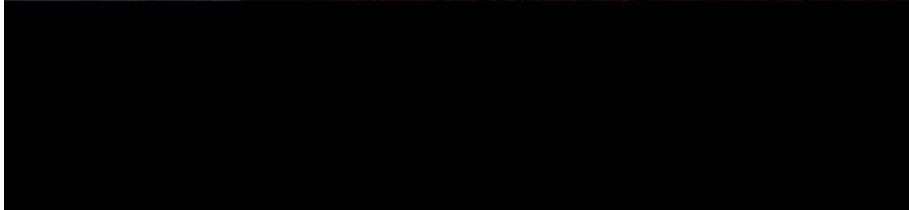








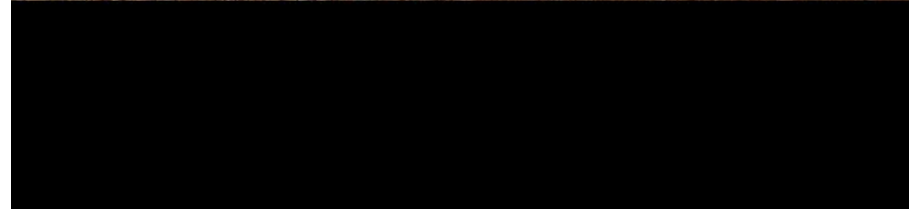
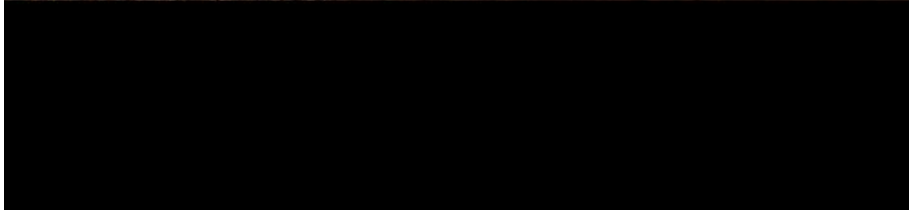




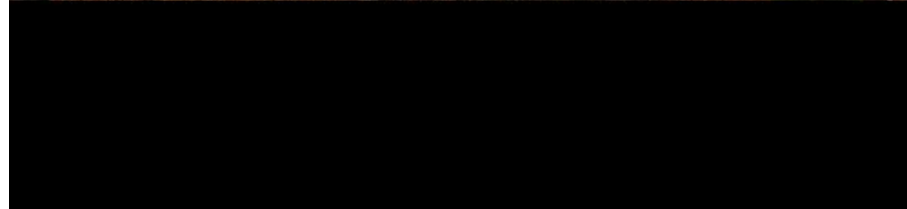
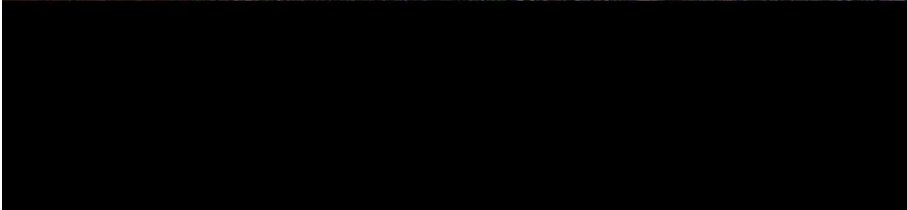








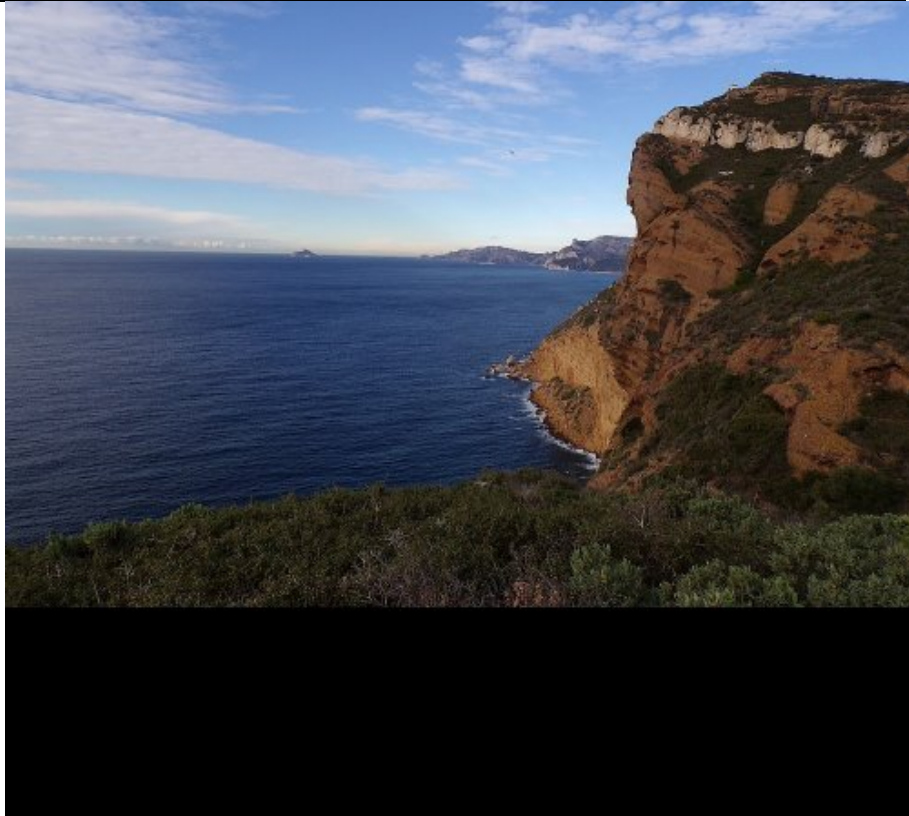
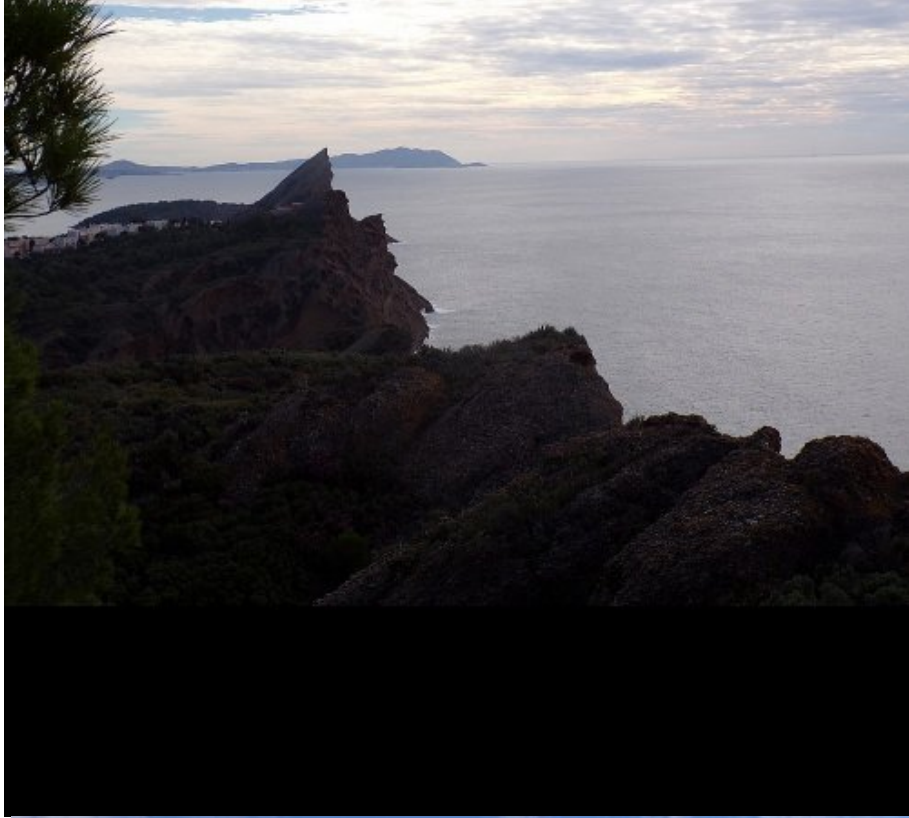




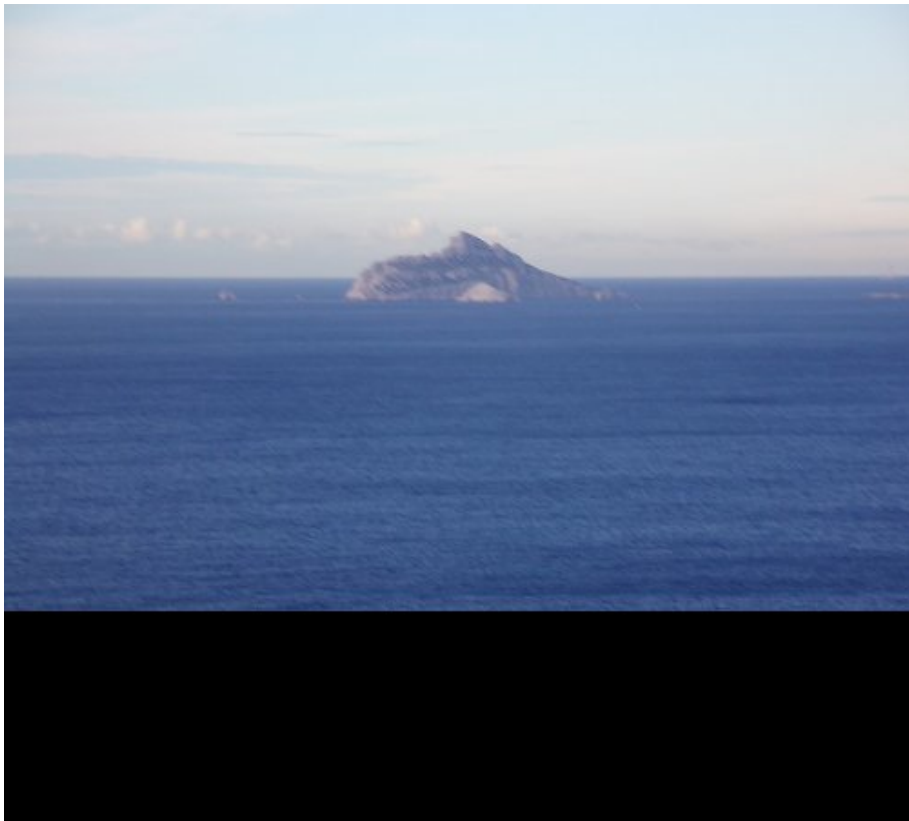


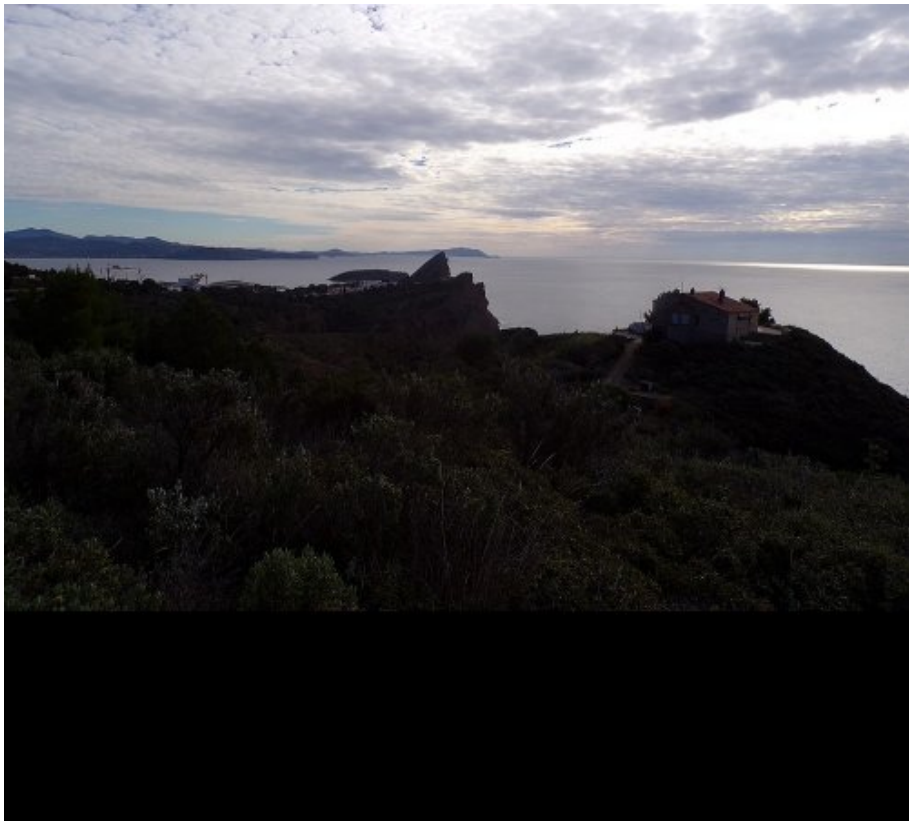










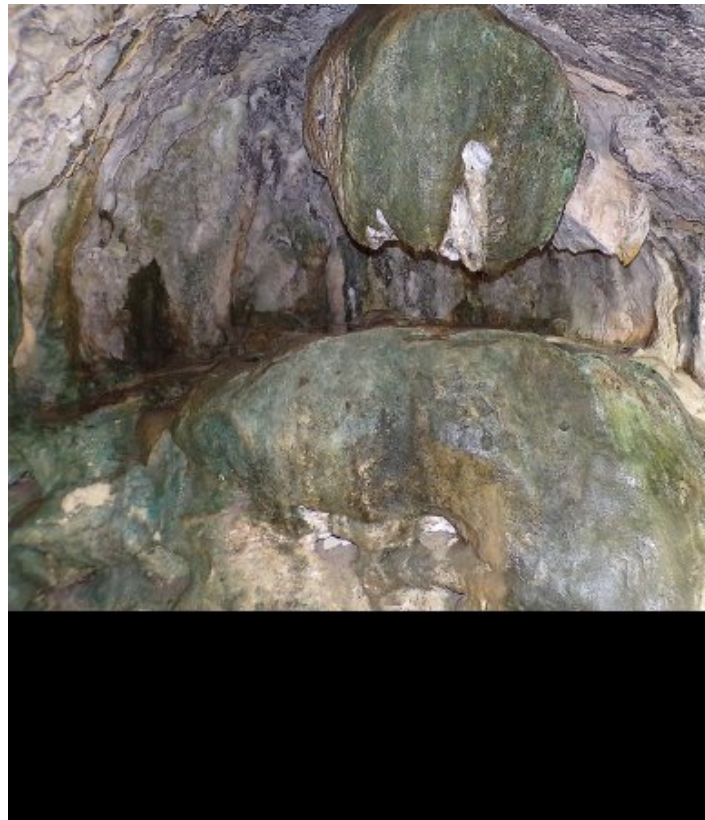


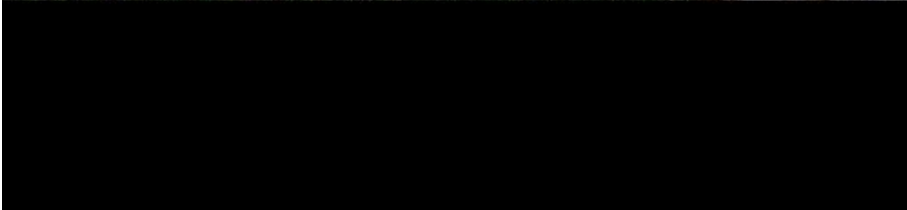


[class="filtre\\_inactif no\\_image filtrer no-adapt-img"](#)

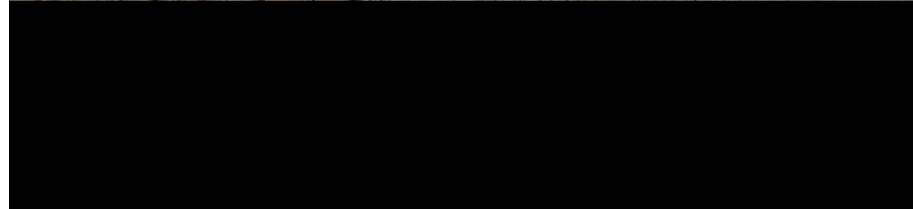
[src="local/cache-gd2/30/32407105dc3f7db66ccda0906aac5d.jpg?1600795362"](local/cache-gd2/30/32407105dc3f7db66ccda0906aac5d.jpg?1600795362) alt="poudingues2018laciostat0052 "

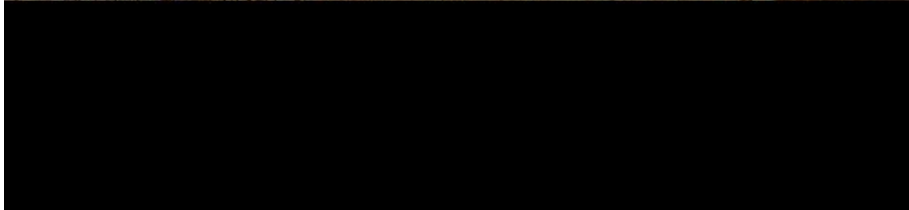
[data-cycle-title="" data-cycle-desc="" />](#)







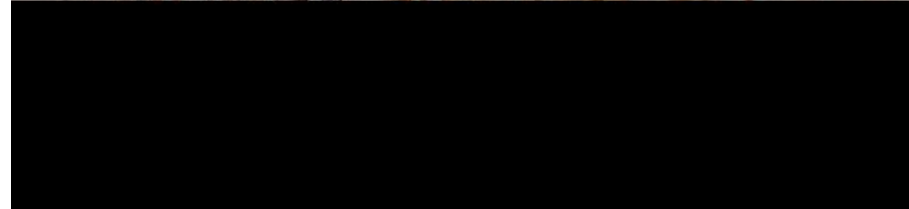


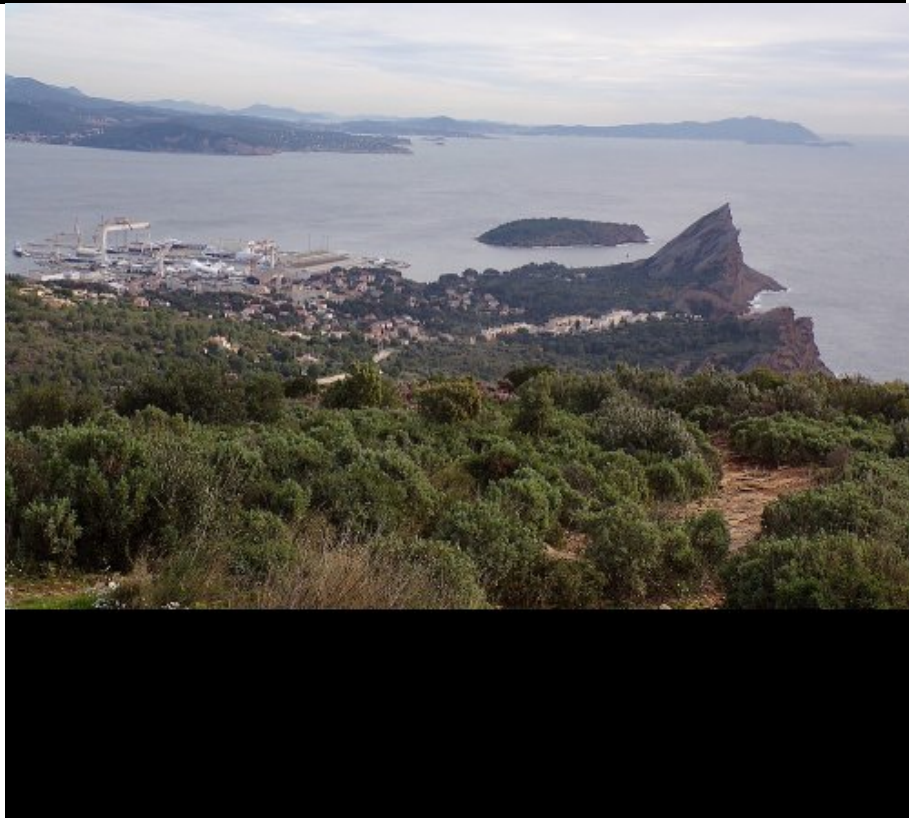
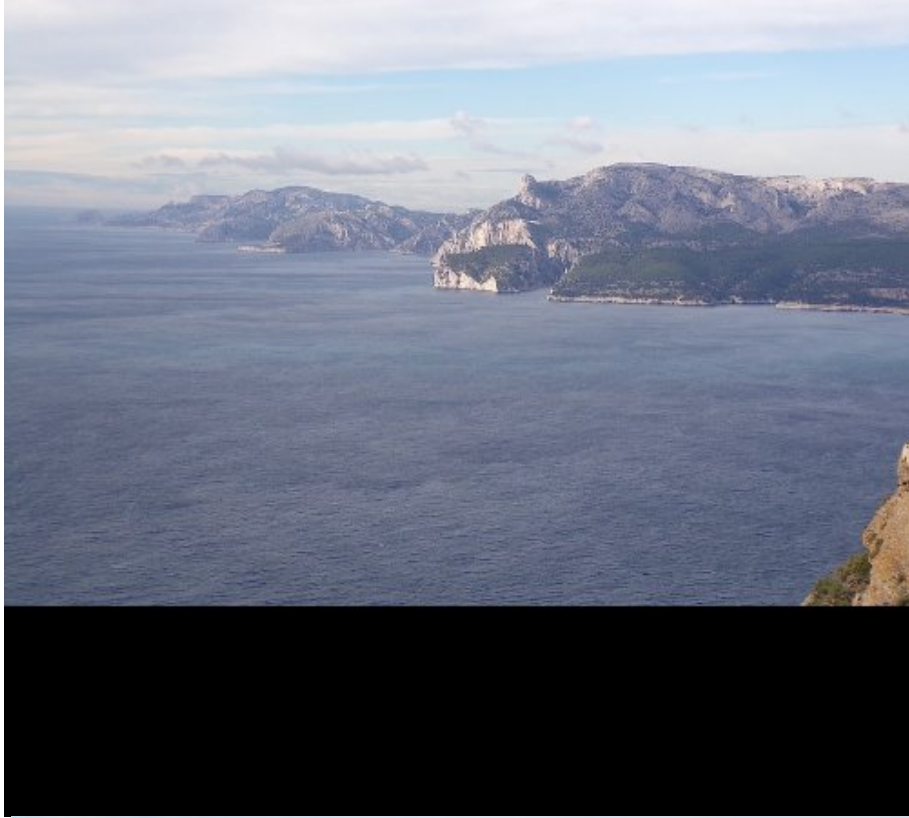


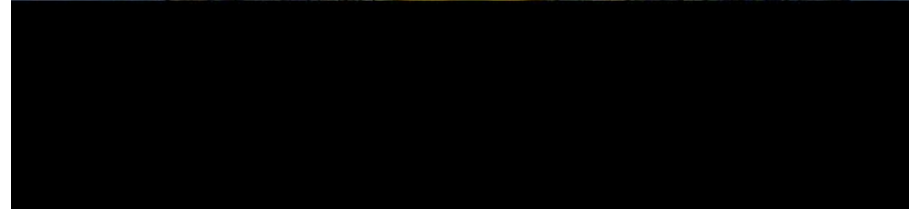
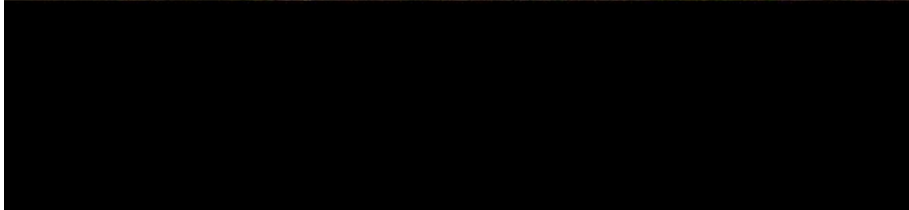


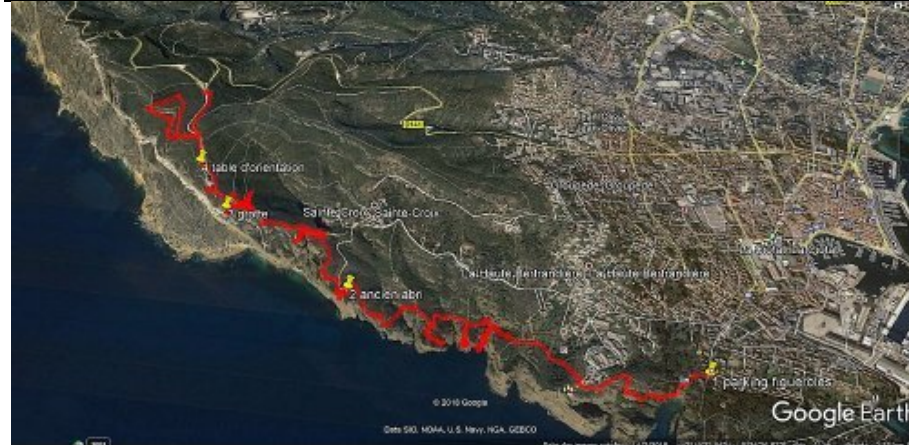


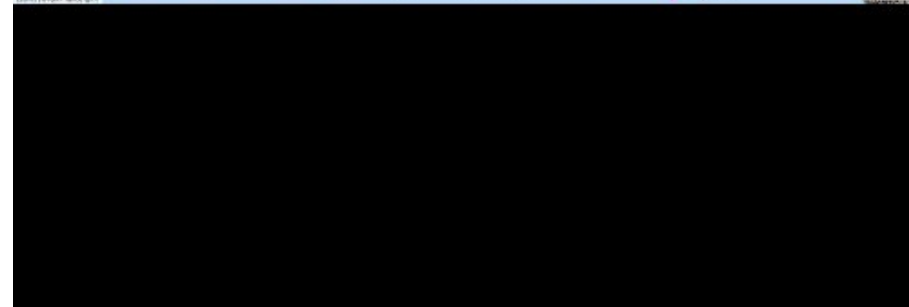
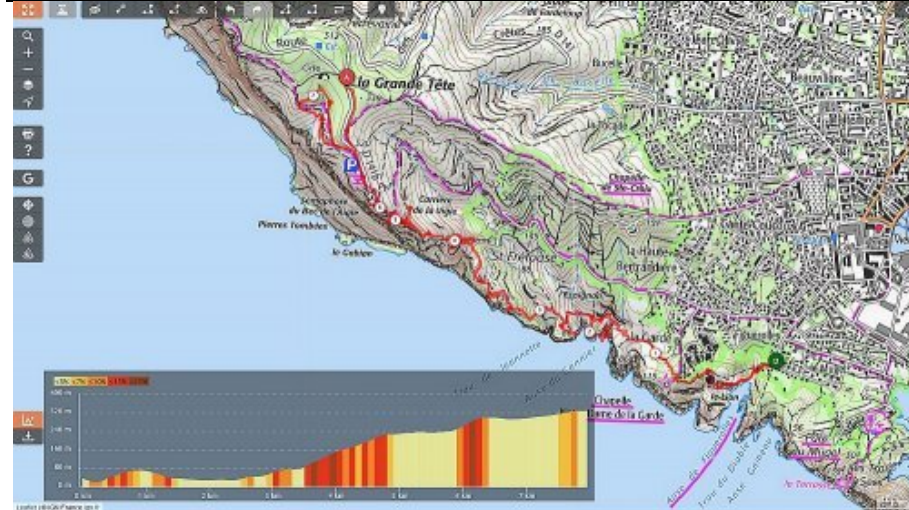
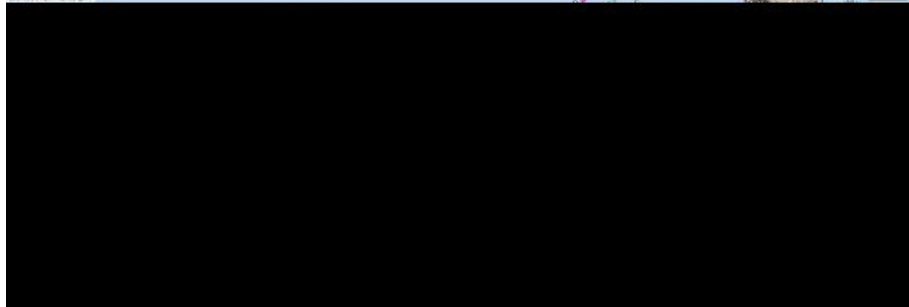
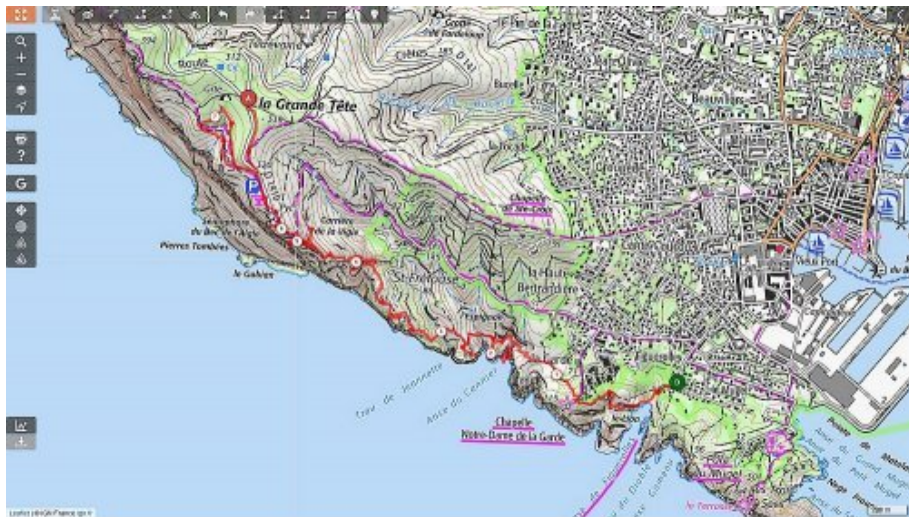




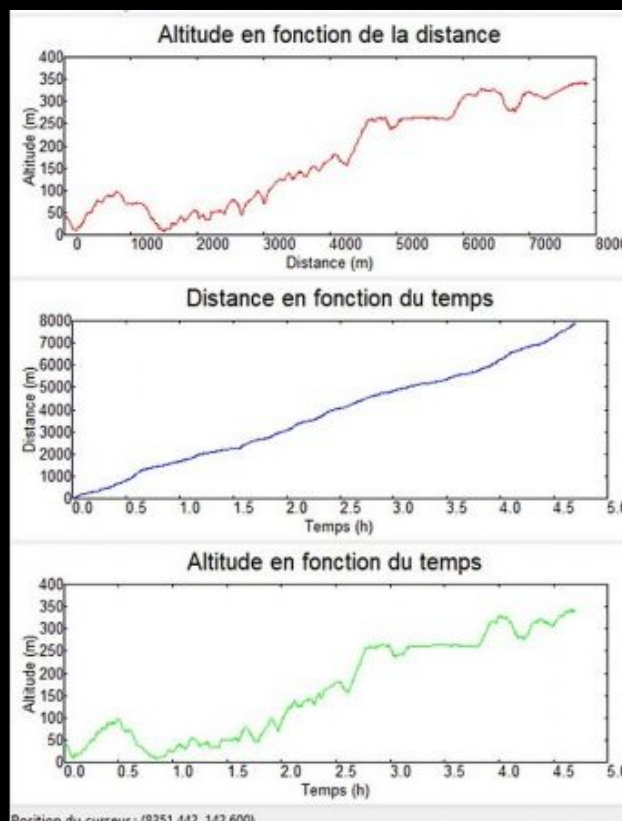
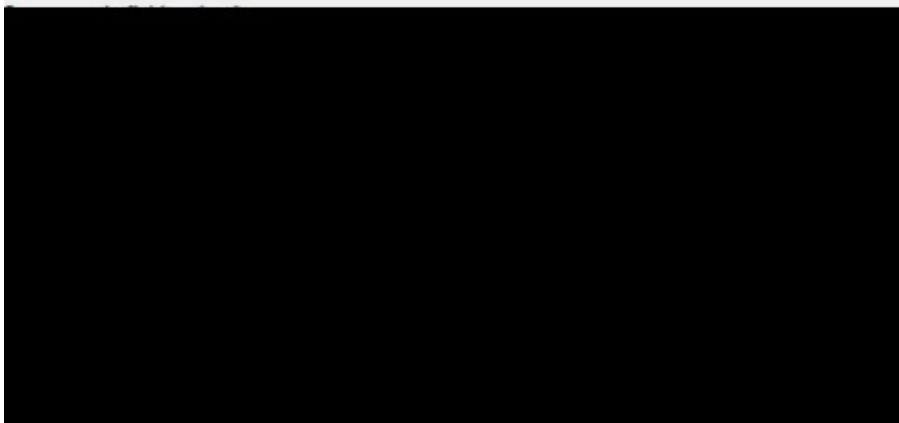








	Départ	Arrivée		
Date	26/11/18	26/11/18	Distance (m)	7876.522
Heure	07:29:10	12:10:50	Durée	04:41:39
Altitude (m)	42	337	Vitesse moy (km/h)	1.678
Altitude min (m)	8		Dénivelé + (m)	836
Altitude max (m)	342		Dénivelé - (m)	542
Altitude moy (m)	174			



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