



Randonnées sur les chemins de la Montagnette



Itinéraire

1

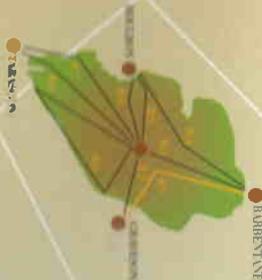
BARBENTANE

BARBENTANE

GRAVESSON

par la route des Carrières

1 h 30 environ



Description du circuit

Départ : parking "Moulin de Bretole" à la sortie de Barbentane, route de Frigolet

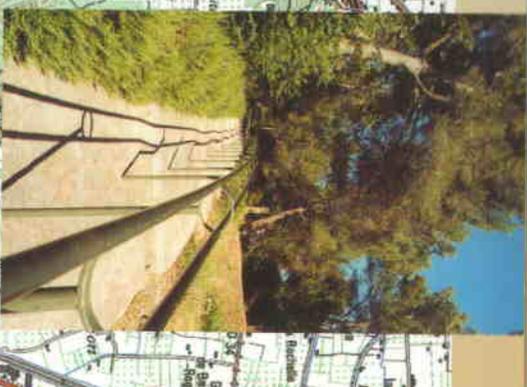
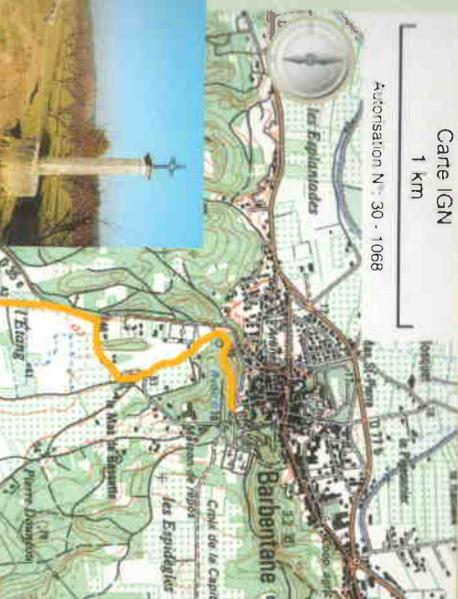
- Prendre la route en face du parking la suivre sur la droite
- Au début du virage sur la gauche quitter la route en prenant tout droit le chemin goudronné.
- Tourner à droite puis suivre sur la gauche le chemin qui rejoint la route de Frigolet-Barbantane.
- Longer cette route sur 50 m et prendre sur la gauche un chemin de terre, le suivre jusqu'à la croix de Chaullet.
- Prendre la route des Carrières, à gauche, sur environ 1,8 km.
- Prendre à droite un chemin en épingle à cheveux puis à gauche le chemin qui longe le transformateur.
- Au croisement suivant, prendre à gauche le chemin en bordure de forêt
- Prendre la route sur la droite, passer sous le chemin de fer et rejoindre par la droite la N570.
- Suivre cette route sur quelques mètres, la traverser pour prendre la route sur la gauche.
- Traverser le pont et tourner à droite.
- Suivre cette route jusqu'à Graveson.
- À l'entrée du village, à droite, Le Jardin des quatre saisons : départ de l'itinéraire n°2.



Carte IGN

1 km

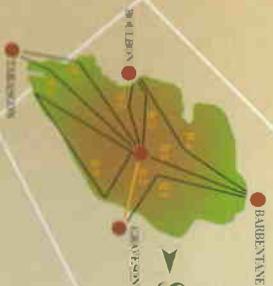
Autorisation N° 30 - 1068



Itinéraire

2

Descriptif du circuit



GRAVESON
par le mas de la Dame

1 h 45 environ

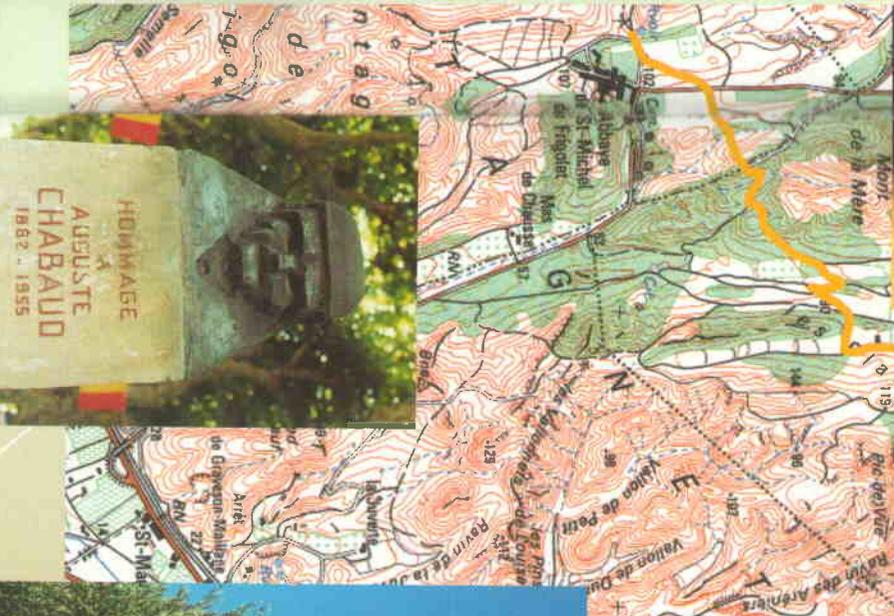
Attention : cet itinéraire présente une forte montée dans les cailloux.

Parking voiture : au cimetière près du jardin des quatre saisons.

(Pour trouver le parking du musée Chabaud prendre en face du musée le Cours National, tourner à gauche par la rue de la Poste, puis à droite, chemin de la Roulade. Au croisement suivant, le parking est en face sur la droite).

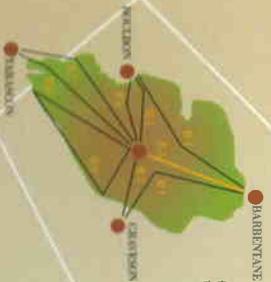
Départ : Le jardin des quatre saisons.

- Du parking du cimetière prendre l'avenue de Verdun qui longe le jardin.
- Entrer dans le jardin, se diriger vers la partie été et vers le portail qui sort du jardin d'été.
- Traverser la N570.
- Prendre la première petite route goudronnée sur la gauche.
- Passer sous le chemin de fer et prendre en face le chemin qui monte sur la droite.
- Au croisement suivant prendre le chemin de droite en passant la barrière.
- Suivre ce chemin, après l'abri abandonné prendre le sentier à gauche.
- À la fin de la montée prendre à gauche, puis suivre à gauche la piste forestière plus large.
- À gauche prendre un petit sentier aboutissant à l'abri forestier.
- Remonter le chemin puis à gauche jusqu'à la citerne n°7.
- Prendre alors la piste à gauche (voie incendie n°7, citerne 80).
- Au croisement suivant, prendre à droite en direction d'une maison, avant la maison prendre à gauche et suivre la piste.
- Après le mas de la Dame prendre le chemin à droite le long de la haie de pyracanthas.
- À la croisée des chemins prendre tout droit.
- Au croisement suivant prendre à droite.
- Au croisement suivant prendre à gauche.
- Longer un parc (jonction itinéraire n°3) et monter dans le bois en traversant la barrière sur la droite (sud-ouest).
- Au croisement suivant, prendre la piste à droite.
- Après la barrière entre les blocs de pierre, prendre à gauche puis à droite en direction du parking de l'abbaye.



Itinéraire

3



SAINT-MICHEL-DE-FRIGOLET
➤ BARBENTANE
1 h 30 environ

Descriptif du circuit

Départ : parking de l'abbaye.

- Du parking rejoindre la piste forestière par un sentier à flanc de collines.
- Prendre la piste à droite.
- Passer la barrière entre les deux blocs de pierres.
- Contourner le Mont de la Mère et prendre le chemin à gauche, le suivre.
- Passer la barrière et prendre le chemin en face qui longe un parc du côté gauche et le mas de la Dame du côté droit.
- Suivre ce chemin sur 1 km et prendre dans les bois un chemin à droite puis au premier croisement à gauche et tout droit.
- Traverser la piste forestière et prendre le deuxième chemin à droite, le suivre.
- Intersection suivante à gauche, suivre alors ce chemin.
- Passer sous la ligne à haute tension.
- Passer sur un pont et suivre le chemin tout droit jusqu'à la croix de Chaullet.
- Traverser la route des Carrières.
- Poursuivre tout droit jusqu'à la route D35 E Saint-Michel-de-Frigolet-Barbantane.
- Suivre cette route sur quelques mètres et prendre le chemin goudronné à droite.
- Intersection suivante à gauche et tout droit jusqu'à la route du moulin de Bretoule qui redescend au parking à l'entrée de Barbantane.



Itinéraire

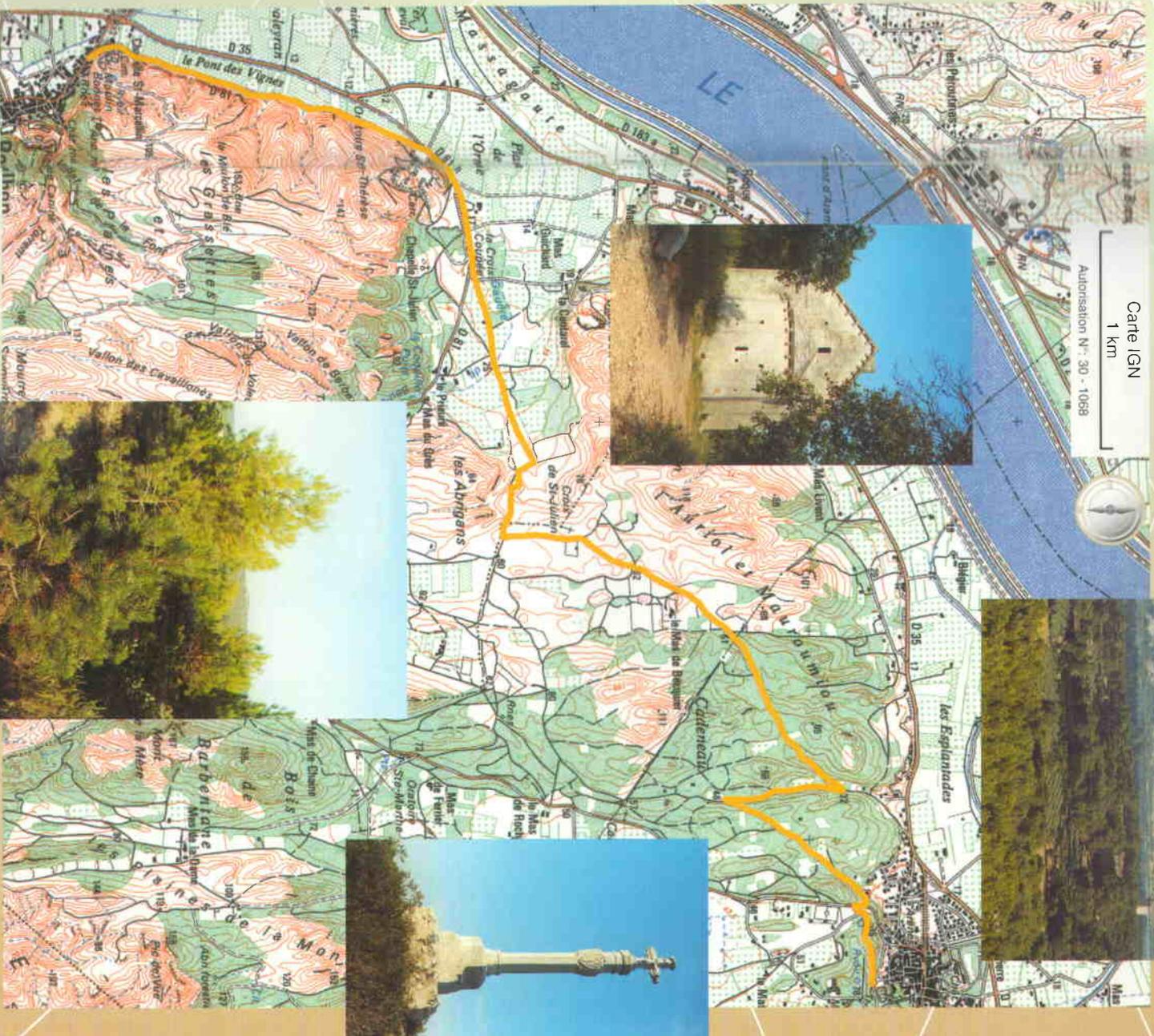
4



BARBENTANE
➤ **BOULBON**
par la croix Saint-Julien
1 h 45 environ

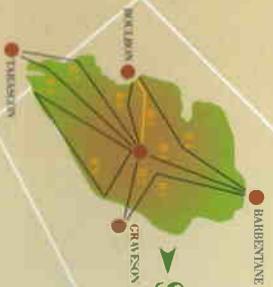
Descriptif du circuit

- Départ : parking "Moulin de Bretole" à la sortie de Barbentane, route de Frigolet
- Descendre dans le village pour rejoindre la D35.
 - Prendre à gauche une route goudronnée bordée de maisons individuelles.
 - Longer un mur et prendre le chemin qui entre dans le bois.
 - Dernière maison sur la droite, le chemin longe cette maison, à la première intersection prendre le chemin de droite, le suivre pendant 2,5 km. Ce chemin longe le mas de Bequier (sur la droite, possibilité de monter à la croix Saint-Julien).
 - Puis, prendre à droite.
 - Suivre le sentier (direction ouest - sud-ouest).
 - En bas de la descente, prendre le sentier sur la droite.
 - À la bifurcation suivante, suivre ce sentier sur la gauche puis descendre sur le chemin en contre-bas, le prendre sur la gauche et le suivre jusqu'à la croix coupée.
 - Prendre la route sur la droite, la suivre et prendre sur la gauche la petite route goudronnée en contre-bas des falaises.
 - Suivre cette route jusqu'à Boulbon.
 - À l'entrée du village, vers l'abri bus point de jonction avec l'itinéraire n°5 (Boulbon-Saint-Michel-de-Frigolet).



Itinéraire

5

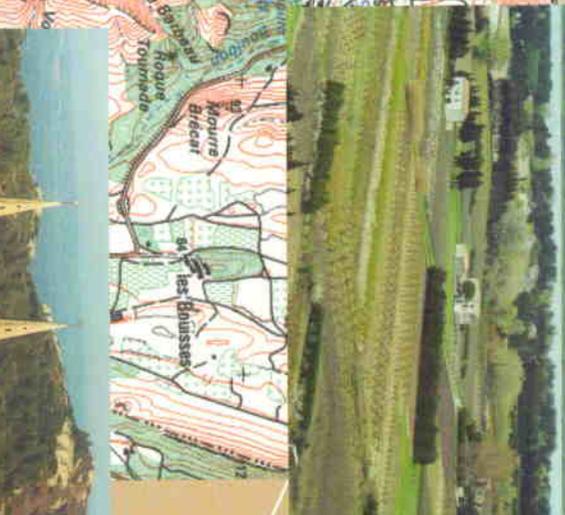


BOULBON
par la chapelle Saint-Marcellin
1 h 30 environ

Descriptif du circuit

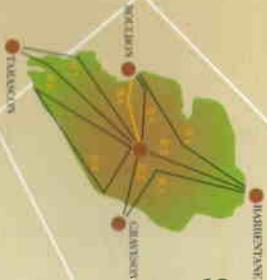
Départ : place Gilles Léontin, grande place à l'entrée du village en arrivant de Tarascon.

- De la place prendre la rue de l'Eglise pavée.
- Prendre la rue de l'Hôtel de Ville sur 200 m environ et le chemin de la Montagne à droite.
- Passer devant l'église Saint-Marcellin, passer la barrière et suivre alors cette piste sur 3,5 km (point de jonction avec itinéraire n°6 pour redescendre sur Boulbon par le torrent Saint-Michel, petit sentier à droite du chemin).
- Prendre la piste sur la gauche.
- Après la réserve d'eau, prendre la piste de droite.
- Au croisement suivant, prendre à gauche un chemin puis un sentier à suivre tout droit jusqu'aux rochers de Raous puis jusqu'au réservoir de l'abbaye de Saint-Michel-de-Frigolet.



Itinéraire

6



SAINT-MICHEL-DE-FRIGOLET

▶ **BOULBON**

par le torrent Saint-Michel

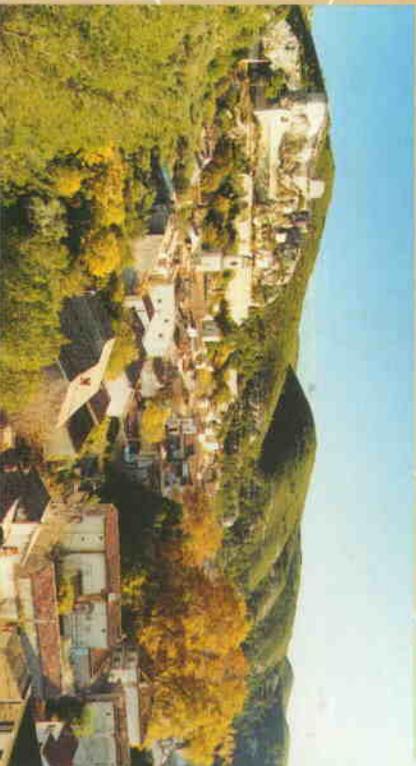
1 h 30 environ

Descriptif du circuit

Départ : partir de Saint-Michel-de-Frigolet en direction de l'ouest en passant devant la citerne de l'abbaye.

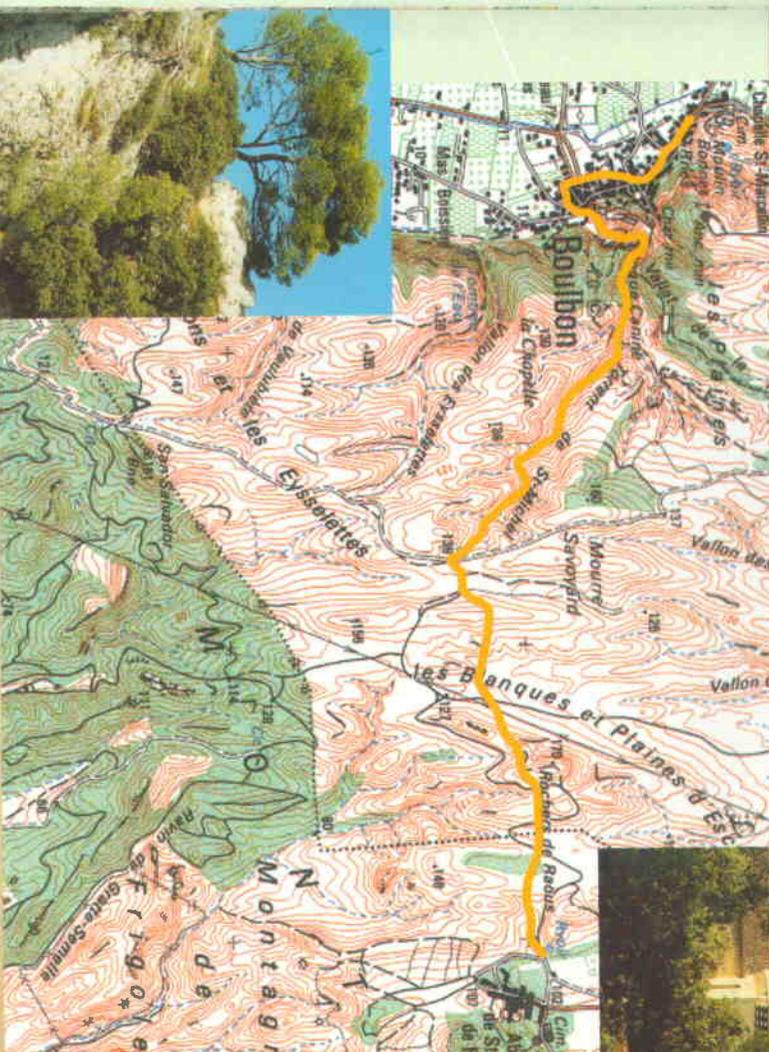
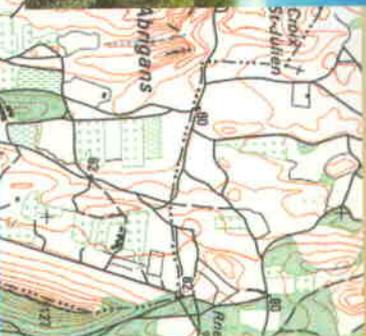
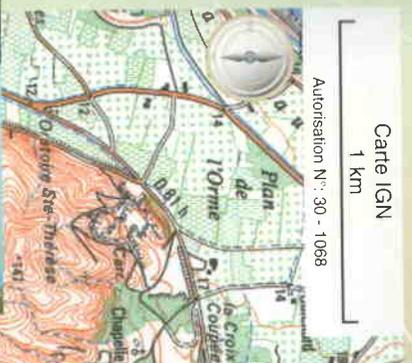
- Passer la barrière après les bâtiments et prendre la piste puis le sentier sur la gauche qui rejoint les rochers de Raous (direction ouest).

- À 2 km environ, traverser la piste forestière et prendre en face un sentier qui descend sur Boulbon par le torrent Saint-Michel.



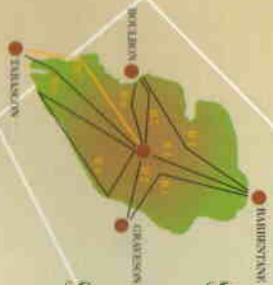
Carte IGN
1 km

Autorisation N° 30 - 1068



Itinéraire

7



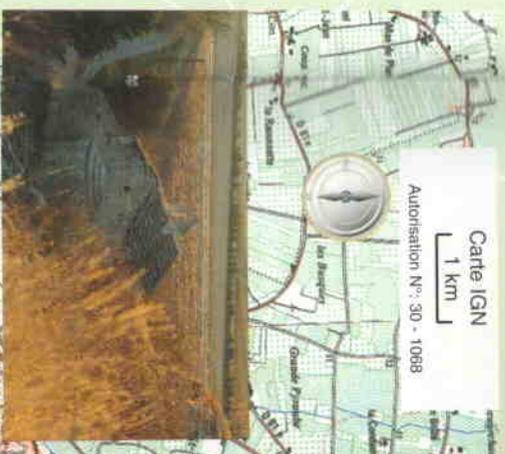
SAINTEMICHEL-DE-FRIGOLET
TARASCON
par la chapelle Saint-Victor
SAINTEMICHEL-DE-FRIGOLET
TARASCON

par la chapelle Saint-Victor

3 h 15 - 3 h 30

Descriptif du circuit

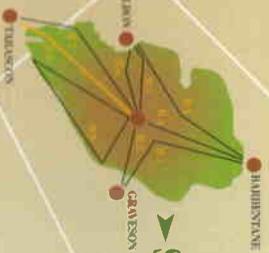
- Départ : partir de Saint-Michel-de-Frigolet en direction du nord en passant devant la citerne de l'abbaye.
- Peu après le dernier bâtiment, prendre à gauche sur un chemin qui part en direction des rochers de Raous.
 - À la citerne 122 prendre le chemin forestier de San Salvador sur la droite.
 - Faire 1 km environ et prendre à gauche le sentier (Tarascon par la digue de la Breche 1 h 30, par la chapelle Saint-Victor 10 mn).
 - À 400 m environ, repérer le balisage sur le cyprès et l'olivier.
 - Suivre un sentier longeant un mur empierré direction Ouest/Sud-Ouest.
 - Descendre à la chapelle Saint-Victor par le chemin d'herbe entre oliviers et vergers et prendre à gauche le chemin goudronné longeant la chapelle.
 - Traverser la route et prendre le chemin au-dessus de la digue, le suivre jusqu'à la route D35 (Tarascon-Boulbon) et prendre à droite de la digue en contre-bas une petite route.
 - 100 m plus loin remonter sur la digue par un petit escalier.
 - Suivre la digue.
 - Passer à la Breche, continuer sur la digue.
 - Traverser la D81 puis une route communale.
 - Suivre la digue en contre-bas de cette route, elle longe alors la D81 A (Tarascon-Vallabrègues).
 - Au bout de cette digue, traverser la route, la longer et reprendre sur la droite la digue en direction du château.
 - Descendre les escaliers.
 - Passer devant le château pour retrouver le parking de la place Charles de Gaulle.



Itinéraire

8

TARASCON
par le mas de Monge
3 h 00 - 3 h 30

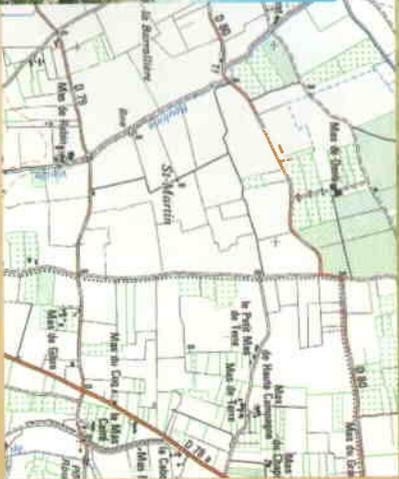
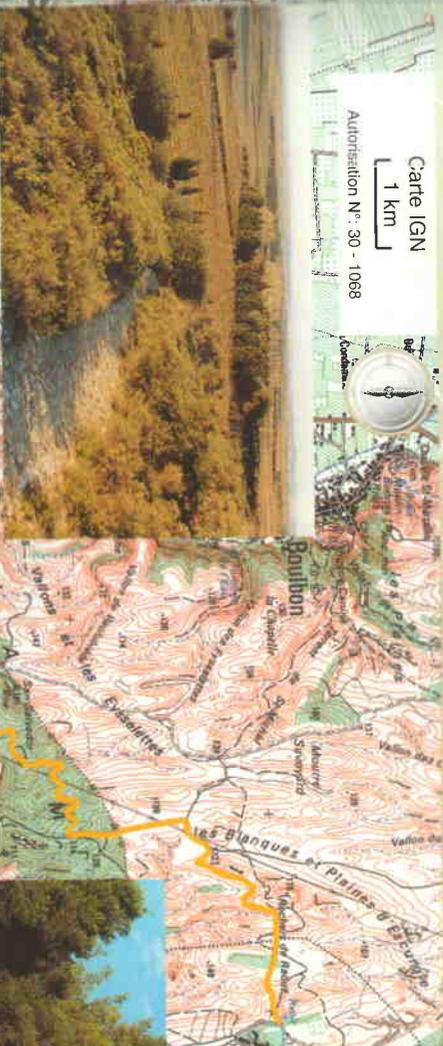


Descriptif du circuit

Départ : Tarascon.

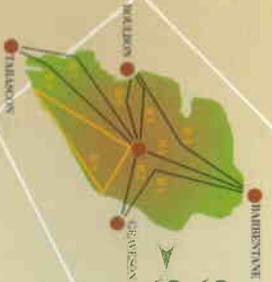
Parking voiture : devant le château du Roi René, place Charles de Gaulle.

- Passer devant le château.
- Monter l'escalier et suivre la digue jusqu'au camping.
- Devant le camping, traverser la route et suivre la digue jusqu'à la route d'Avignon.
- Descendre par l'escalier, traverser la route, passer sous la digue, prendre à droite la route d'Avignon-Châteaurenard D970.
- Juste avant le pont du chemin de fer, tourner à gauche pour suivre une petite route goudronnée.
- Prendre à droite à un premier carrefour de petites routes, puis à droite au carrefour suivant et à gauche (indication : voie incendie n°13 A91 citerne 122).
- Suivre cette voie incendie du mas de Monge à la citerne 122 point 89 sur la carte. Tarascon > citerne : 1 h 30 environ.
- Monter par le large chemin face à la citerne 122 en direction de Saint-Michel-de-Frigolet par San Salvador (nord - nord-est).
- Au croisement suivant, prendre à gauche, puis continuer tout droit jusqu'à la citerne 123.
- À cet endroit, quitter le chemin forestier, descendre par le sentier à droite juste après la citerne.
- En face, un sentier monte au sommet de San Salvador.
- Prendre toujours les chemins de gauche, en suivant la ligne électrique sis point 128 sur la carte IGN.
- Continuer à gauche et passer la barrière environ 100 m plus loin.
- Ensuite, prendre les chemins à droite (deux fois) jusqu'aux rochers de Raouss.
- Pas du Bouquet > Saint-Michel-de-Frigolet : 1 h 30 environ.
- Là prendre le sentier à droite pour arriver à l'abbaye Saint-Michel-de-Frigolet (7).



Itinéraire

9



SAINT-MICHEL-DE-FRIGOLET
par San Salvador

et le vallon de Gratte-Semelle
2 h 45 environ

Descriptif du circuit

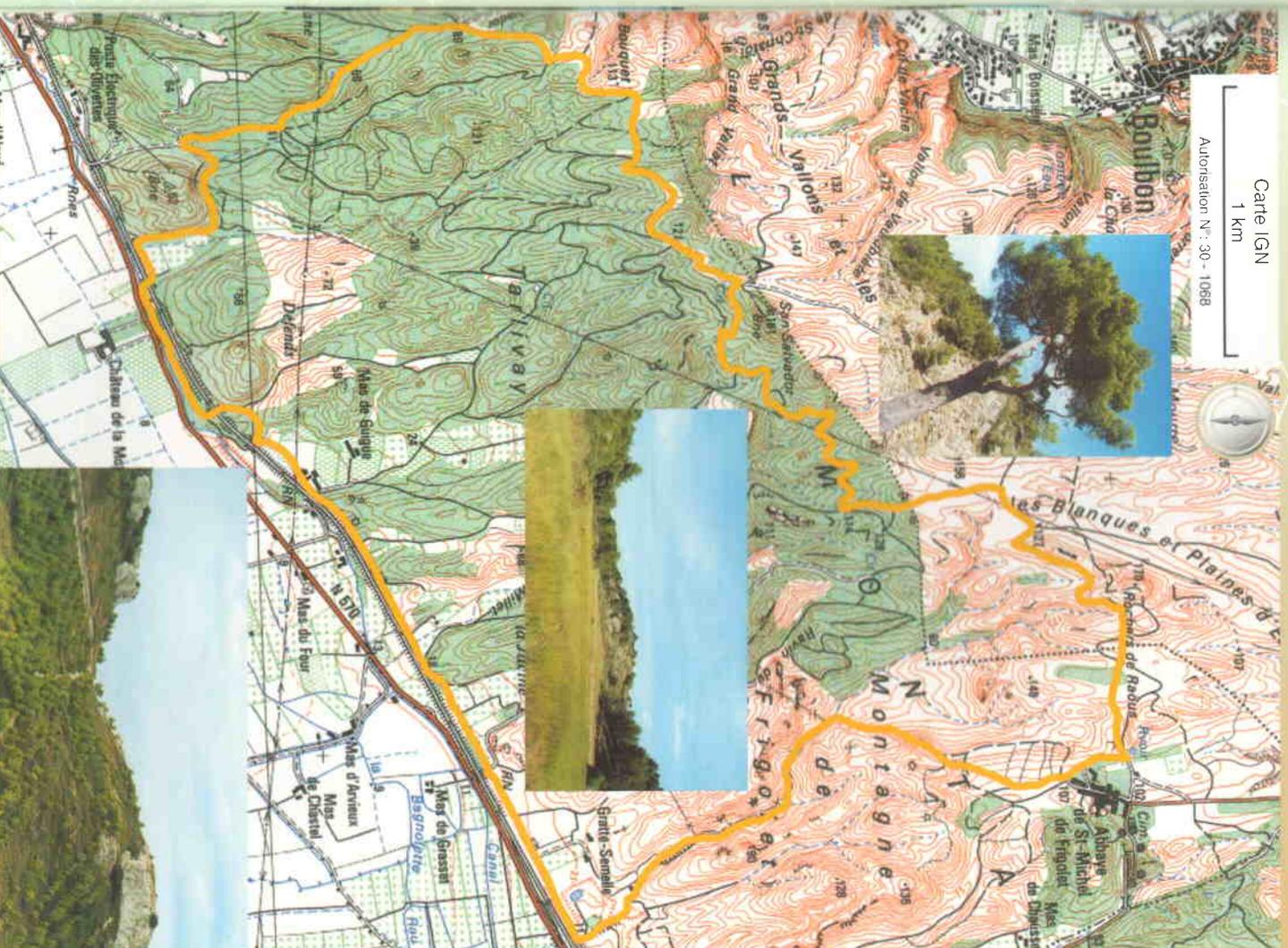
Départ : Saint-Michel-de-Frigolet.

- Prendre Tarascon par San Salvador comme il est indiqué sur le panneau, à l'angle ouest de l'abbaye. Le chemin passe devant une réserve d'eau à ciel ouvert, juste après laquelle il faut emprunter le chemin de gauche (sud).
- Franchir une barrière, située non loin d'un relais radio, et arriver ainsi au lieu-dit San Salvador, devant une citerne n°123. On doit ensuite parvenir au Pas de Bouquet, devant une citerne n°122. Prendre le chemin de gauche, indiqué par le panneau *Abbaye de Frigolet par la montagne de Frigolet*.
- Après avoir passé une ligne électrique, le chemin parvient à une clairière (rendez-vous de chasseurs). Il faut alors descendre à gauche dans un vallon vers la voie ferrée.
- Avant le pont, prendre à gauche et traverser la voie au pont suivant, et passer un canal d'irrigation puis le longer.
- Retraverser le canal deux ponts plus loin, et repasser sous la foie ferrée qui sera longue sur 2 km environ.
- Après le mas de Gratte-Semelle, prendre à gauche à proximité d'une ancienne carrière. Le chemin emprunte un vallon puis monte sur la crête pour arriver à Saint-Michel-de-Frigolet.



Carte IGN
1 km

Autorisation N° : 30 - 1068

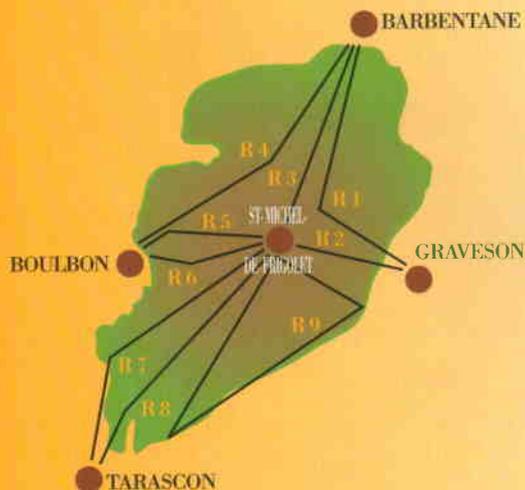


► LES RANDONNÉES SIMPLES

- 1 - Barbentane - Graveson
- 2 - Graveson - Saint-Michel-de-Frigolet
- 3 - Saint-Michel-de-Frigolet - Barbentane
- 4 - Barbentane - Boulbon
- 5 - Boulbon - Saint-Michel-de-Frigolet par la chapelle Saint-Marcellin
- 6 - Saint-Michel-de-Frigolet - Boulbon par le torrent Saint-Michel
- 7 - Saint-Michel-de-Frigolet - Tarascon par la chapelle Saint-Victor
- 8 - Tarascon - Saint-Michel-de-Frigolet par le mas de Monge
- 9 - Saint-Michel-de-Frigolet - Saint-Michel-de-Frigolet par le Pas de Bouquet et le ravin de Gratte-semelle

► LES RANDONNÉES EN BOUCLE

- Graveson - Graveson : itinéraire 2 - itinéraire 3 - itinéraire 1
Saint-Michel-de-Frigolet - Saint-Michel-de-Frigolet : itinéraire 9
Tarascon - Tarascon : itinéraire 8 jusqu'au point 89 - itinéraire 9 - itinéraire 7
Barbentane - Barbentane : itinéraire 4 - itinéraire 5 - itinéraire 3
Boulbon - Boulbon : itinéraire 5 - itinéraire 6



Pour rendre votre randonnée agréable :

Par arrêté préfectoral, l'accès aux massifs boisés est interdit du 1^{er} juillet au 2^{ème} week-end de septembre et toute l'année par vent supérieur à 80 km/h.

- Ne surestimez pas vos forces physiques.
- Renseignez-vous sur le temps de parcours, sur la météo.
- Evitez de partir seul.
- Emportez une gourde d'eau, une trousse à pharmacie, la carte IGN, une boussole.
- Soyez équipé d'un sac à dos, de chaussures de sport, d'un vêtement chaud, d'un vêtement de pluie, d'un chapeau.

La forêt et la colline sont source de vie, elle profitent à tous, mais elles appartiennent à quelqu'un. Respectons l'hospitalité de leur propriétaire.

- Restons sur les chemins balisés.
- N'abandonnons aucun objet, aucun débris. Ramenons les emballages vides que nous avons amenés pleins.
- Respectons les arbres, admirons les plantes, observons les animaux, mais ne mutilons pas, ne coupons pas, ne dérangeons pas et respectons les périodes de nidification.
- Respectons la réglementation, ne pénétrons pas dans les massifs avec des véhicules en dehors des voies ouvertes à la circulation publique.
- Respectons les viticulteurs et les agriculteurs. Ne cueillons pas leurs produits.
- Sachons cohabiter avec les chasseurs.
- N'allumons pas de feu, ne fumons pas, ne nous aventurons pas en forêt par temps de sécheresse, par grand vent.

BALISAGE



Changement de direction



Continuité du sentier



Mauvaise direction

CONTACTS :

- Mairie de Boulbon, siège PIDAF : 04 90 43 95 47
Office de tourisme de Barbentane : 04 90 90 85 86
Office de tourisme de Graveson : 04 90 95 71 05
Office de tourisme de Tarascon : 04 90 91 03 52

Avec l'aide et le soutien :


du CONSEIL REGIONAL
Provence-Alpes-Côte d'Azur


du CONSEIL GENERAL
des Bouches-du-Rhône


du F.N.A.D.T.
Fonds National
d'Aménagement
et de Développement
du Territoire