

Tour de Cauvin par l'Espigoulier depuis Plan d'Aups

Itinéraire

Tour de Cauvin par l'Espigoulier depuis Plan d'Aups, est une randonnée de 12 km et 700 m. Au départ du parking de la Brasque à Plan-d'Aups-Sainte-Baume. La forme même de cette trace donne une idée de la variété des lieux traversés. La montée de départ vers le Col de Bertagne, emprunte un itinéraire non répertorié, mais qui se démarque vraiment des autres passages plus conventionnels. Par la suite, c'est le contour complet des Dents de Roque Forcade qui est le point d'orgue de la randonnée. Du Plan des Vaches, un panorama à 360° permet d'apercevoir au Nord la Tour Cauvin, but de la randonnée. Au Sud, se déroule la route qui monte de Saint-Pons jusqu'au Col de l'Espigoulier. Elle monte en lacets dans un grand cirque compris entre le Pic de Bertagne et les Collines Blanches.

Itinéraire routier

D'Aix-en-Provence, prendre l'Autoroute A8 sur 2 km puis A52 direction Aubagne / Toulon. Continuer sur A 52 jusqu'à sortie 33.1, (Roquevaire, Auriol La Destrousse). Passer La Destrousse, prendre direction Auriol. Traverser Auriol sur D 560. Au rond-point prendre à droite D45a Route de la Sainte-Baume. Rouler 14 km jusqu'à l'entrée du village de Plan d'Aups. Puis prendre de-suite à droite (Chemin de la Brasque). Rouler 500 m jusqu'au Parking de la Brasque.

Départ

Du parking au départ de la croupe vers le Col de Bertagne

Du parking, prendre plein Ouest la piste qui commence derrière la barrière. Vous êtes sur le GR 2013. Marcher 80 m puis quitter le GR à droite. marcher 200 m jusqu'à la ruine de la Toulonnette. Tourner à gauche et marcher 40 m. Puis quitter la piste à droite, descendre pour traverser un cours de ruisseau (plaques rocheuses). Continuer sur le sentier qui entre en forêt. là, vous commencer un itinéraire non indiqué sur les cartes. (garder l'œil un moment sur le GPS) jusqu'à ce que la sente devienne évidente.

Entre le départ de la Croupe et le Col de Bertagne

La sente de départ, très peu visible quitte le chemin à droite. Elle monte dans une végétation serrée, sur un sol caillouteux. Au départ, les marques au sol sont très peu visibles. Mais progressivement elles se précisent et de vieux cairns apparaissent. A plusieurs reprises l'itinéraire traverse des passages rocheux. Puis il rencontre un haut rocher qu'il faut contourner par la droite. Alors les courbes de niveau s'écartent et vous arrivez sur un plateau. Vous êtes au niveau du Pic des Corbeaux. Continuer sur un chemin qui s'élargit. Il commence une descente et se transforme en large piste. Au point N43° 19.041' E5° 41.200' il vous faudra quitter la piste pour un sentier qui monte SO à gauche. c'est un sentier raviné qui monte fort, il est balisé jaune. Après 150 m et 35 m de dénivelé, vous arrivez au Col de Bertagne.

Du Col de Bertagne au Col de l'Espigoulier

Au Col de Bertagne, prendre direction Col de l'Espigoulier, (Panneau signalétique). Après 50 m, prendre le sentier de gauche. Celui de droite, monte vers le Col du Cros. Continuer sur ce sentier en balcon unique. Jusqu'à rencontrer à gauche et après 800 m, un sentier qui monte fort depuis la Grande Baume. (Boucle possible depuis le Col de Bertagne). De là le sentier va continuer au pied des Dents de Roque Forcade. Toujours très bien marqué il offre de très beaux points de vue en face sur les falaises de Collines Blanches. Et à gauche sur un grand cirque au pied du Pic de Bertagne. Après 2.3 km et 125 m de dénivelé négatif, l'itinéraire arrive au Col de l'Espigoulier.

Du Col de l'Espigoulier au sommet des Dents de Roque Forcade

En arrivant au niveau du Col de l'Espigoulier, le sentier remonte dans une épingle à droite. il va commencer une ascension NE de 100 m sur 0.44 km avant d'arriver au pied du pilier Ouest, des dents de Roque forcade. Là, une sente par à gauche et au pied de la falaise. Elle va la suivre au plus près avant de s'en éloigner un moment. Pour revenir et passer devant une grotte. Avant d'arriver à l'endroit où il vous faudra tourner à droite et descendre dans un espace boisé. Là garder l'œil à droite pour y trouver le passage en rocher qui permet de monter sur le plateau. Il est balisé bleu. Ce franchissement nécessite l'emploi des mains. Un arbre plaqué contre la roche aide au passage. A la sortie, une cheminée facile à franchir donne accès au sommet des Dents de Roque Forcade.

Entre le Sommet des Dents de Roque Forcade et le Plan des Vaches

L'arrivée au sommet est bien marquée par quelques cairns. De là les 3 dents sont dominées et leurs deux versants y sont bien visibles. Passer un passage rocheux en marches d'escaliers. Continuer plein Est sur le plateau avec possibilité de rester à droite en bord de falaise. Plus à gauche le sentier est maintenant bien marqué. Il va progresser sur un sol caillouteux et de lapiaz. La végétation y est rare et la vue sur le pic de Bertagne magnifique. Après 1.2 km, vous arrivez au lieu-dit (le Plan des Vaches).

Du Plan des Vaches à la Tour de Cauvin

Au plan des Vaches un sentier part à gauche plein Nord. Il est toujours autant caillouteux. Et traverse une végétation où les chênes verts dominant. Puis il se rapproche d'une falaise à droite et la Tour de Cauvin apparaît à l'arrière. Il vous faudra rester en bord de falaise pour trouver le passage au point (N43° 19.527' E5° 41.203') qui permet de descendre vers un sentier. Ce sentier conduit au pied de la Tour Cauvin située sur un petit plateau. La tour Cauvin est un grand rocher en forme de tour cylindrique. Il émerge à l'extrémité du plateau. Un sentier permet d'en faire le tour. Un autre descend plein Nord jusqu'à la D45a Route de la Sainte-Baume.

Retour

De la Tour de Cauvin au Col de Bertagne

Après avoir contourné la Tour de Cauvin, le sentier revient sur celui d'arrivée. Puis s'en éloigne à gauche pour commencer une progression plein Sud au-dessous et à gauche de la falaise. Il domine le vallon du Cros à gauche. En face le Pic de Bertagne est toujours présent. Ce sentier bien marqué bien que pas très large traverse une végétation proche. Après 1 km, il sort de la forêt et débouche sur une piste. Elle arrive aussi de la D45a Route de la Sainte-Baume. Prendre à droite cette piste qui monte fortement plein Sud. Pendant un moment elle est ravinée. Puis redevient normale et arrive au niveau du petit sentier montant fortement, emprunté à l'aller. Après 150 m et 35 m de dénivelé, vous arrivez au Col de Bertagne.

Du Col de Bertagne au Parking de départ

Au col de Bertagne, prendre le GRP 2013. Il part plein Est, franchit quelques passages rocheux et après 350 m, rejoint une route goudronnée. Descendre la route sur 250 m jusqu'à rencontrer un sentier qui descend à gauche en forêt. Il descend parallèlement à droite du GRP 2013. J'ai choisi cet itinéraire pour sortir des sentiers battus. Il est donc possible d'emprunter le GRP qui commence un peu avant le début de la route goudronnée. Le sentier emprunté dans cette rando, suit une orientation NE presque rectiligne. Il traverse une forêt à la végétation fournie et au sol couvert de feuilles. Et après 1.2 km et 170 m de dénivelé négatif rejoint le GRP qui arrive de la gauche. Puis débouche dans une clairière et en sort pour reprendre sa progression sur une piste. Qui après 350 m retrouve celle empruntée au départ jusqu'au PK de la Brasque.