

## Les Dents de Roque Forcade depuis Saint-Pons

### Itinéraire

Les Dents de Roque Forcade depuis Saint-Pons, est une randonnée de 14 km et 960 m. Au départ du parking du vallon de Saint-Pons à Gémenos. Cette boucle exploite au maximum toutes les spécificités de ce coin de la Sainte-Baume. De la bucolique vallée de Saint-Pons, à la sente cachée derrière les piliers rocheux des dents de Roque Forcade. Entre ces deux lieux extrêmes, une grande variété de milieux et de vues seront à disposition du randonneur curieux. Mais cet itinéraire n'est pas fait pour le randonneur promeneur. Il devra en permanence suivre les courbes géodésiques qui se recroquevillent. Créant ainsi une abondance de ravins, falaises et gours. Une route en lacets monte du vallon de Saint-Pons jusqu'au col de l'Espigoulier. Elle permet ainsi à un autre public, de venir admirer cet espace hors norme.

### 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 34, Gémenos circuit du Castellet. Entrer dans Saint-pierre-les-Aubagnes et continuer sur D 396 jusqu'à Gémenos. Continuer direction Vallon de Saint-Pons. Se garer sur le premier parking à gauche.

### Départ

#### Du parking de départ à la fin du Vallon de Gour de Brest

L'itinéraire débute en douceur, dans l'espace arboré autour du parking de St-Pons. Puis le chemin tourne à gauche pour traverser le court du Fauge. Après un passage dans un espace large, sous de grands pins, le chemin se rétrécit. C'est le début du vallon du Gour de Brest. Il va rapidement prendre de la hauteur en traversant une végétation de garigue et de pins. Après 850 m et 160 m de dénivelé, vous arriverez au départ d'une épingle à droite. Elle va repartir plein Sud sur 100 m jusqu'à l'épingle à gauche suivante. Là, commence une ascension NE de 150 m sur 0.540 km. C'est la fin du vallon de Gour de Brest, qui jusque-là dans l'ombre commence à s'éclairer. Et la Grande tête, en face, brille au soleil sous un ciel bleu, complètement dégagé de nuage.

#### De la fin du Vallon de Gour de Brest au Vallon de l'Etable.

En sortant du Vallon, l'itinéraire traverse une piste. Marcher une trentaine de mètres à gauche jusqu'au petit chemin qui monte à droite. Après 250 m et une épingle à droite, dans une garigue serrée, le sentier progresse sur un sol caillouteux. Vous arrivez au col de Brest au pied de la Grande Tête. Là un chemin plus large, suit un vieux mur de soutènement. Jusqu'à ce que le pic de Bertagne apparaisse en face. Continuer plein Nord sur 200 m et 40 m de dénivelé jusqu'à la Brèche de la Galère. Marcher sur 600 m et 80 m de dénivelé sur un espace constitué de cailloux et de lapiaz. Vous dominez à droite le Vallon de l'Etable. Quelques rares cairns mais un balisage jaune bien présent facilite la progression.

Entre le Vallon de l'Etable et Les Dents de Roque Forcade

A la fin du Vallon de l'Etable, l'itinéraire se réoriente plein Nord. Il passe un moment sur une crête qui domine un lieu nommé Collines Blanches. C'est un belvédère avancé sur Les Dents de Roque Forcade au Nord et sur le Pic de Bertagne à l'Est. Plus bas, un large cirque constitué de ravins, de falaises et de gour, laisse quand même la place à la route qui monte en lacets du Vallon de Saint-Pons jusqu'au col de l'Espigoulier. Puis, le sentier descend assez fort jusqu'au parking du Col de l'Espigoulier. Traverser la route pour prendre un sentier caillouteux qui monte de suite fortement NE jusqu'au pied du premier pilier rocheux des dents de Roque Forcade.

### Les Dents de Roque Forcade partie basse

A l'arrivée au pied du premier pilier de Roque Forcade, plusieurs sentiers s'offrent à vous. Celui qui part à droite au Sud de la barre sera celui d'une prochaine rando. Celui de gauche continue la rando du jour. Il progresse aussitôt au pied de la falaise direction plein Est. De vieilles marques de peinture violettes délavées sont régulièrement présentes. Après 250 m au pied des falaises, une large brèche s'ouvre dans la falaise. Elle pourrait tenter certains randonneurs. Pour avoir essayé ce passage, je peux vous dire qu'il ne débouche pas. Donc, continuer en gardant à l'œil sur les marques violettes. En fin de falaise, au niveau d'un cairn, le sentier descend à droite. Des marques bleues ressemblant plus à des graffitis qu'à un balisage recouvrent la paroi rocheuse. Mais les anciennes marques violettes sont toujours là.

### Les Dents de Roque Forcade partie haute

Ces marques violettes bien qu'anciennes et plus très visibles sont les plus fiables. Je pensais y trouver une chaîne fixée et le temps d'un court moment, j'ai pensé m'être trompé de passage. Mais l'arbre au tronc lissé qui a poussé contre la paroi m'a convaincu que j'étais au bon endroit. Ce passage, au final pas très difficile, débouche sur une petite vire à gauche. Puis plus loin sur une courte cheminée en forme d'escalier. Elle laisse place à une zone sommitale rocheuse qui monte encore un court moment. C'est l'endroit où j'ai fait ma pose casse-croute. Pour profiter un bon moment d'un panorama à 360° et d'une vue en enfilade de piliers rocheux déchiquetés. Ce sont eux qui donnent leur nom (Les Dents de Roque Forcade)

[Retour](#)

### Des Dents de Roque Forcade au Col de Bertagne

L'itinéraire d'après casse-croute, commence sur les dents de Roque Forcade. Puis dévale plein Est un long plateau sur le Plan des Vaches. On y trouve facilement de nombreux balisages et quelques cairns, sur un sol rocheux lissé par le passage des randonneurs. La vue en face, sur le Pic de Bertagne est omniprésente. Il nous montre fièrement qu'avec ses 1042 m, il est le point culminant des Bouches-du-Rhône. Puis un court passage au Col du Cros précède l'arrivée au Col de Bertagne.

[Entre le Col de Bertagne et La Grande Baume.](#)

Le Col de Bertagne est un carrefour de sentiers. Le premier retourne vers le Col de l'Espigoulier. Le second descend NE vers Plan d'Aups. Le troisième SE, remonte vers le Pic de Bertagne. C'est le quatrième que vous emprunterez pour rallier Saint-Pons via La Grande Baume. Il descend de suite fortement et ressemble à un lit de ruisseau raviné. Après 700 m et 130 m de dénivelé négatif, il arrive devant La Grande Baume. Elle est cachée dans une forêt de chêne et ne se dévoile qu'au dernier moment. Des fouilles récentes attestent que le lieu était habité au Néolithique. La grotte est ouverte des deux côtés. Autrefois, les bergers empruntaient ce chemin lors de la transhumance. La grotte fut d'ailleurs pendant longtemps utilisée comme bergerie, comme en attestent les murs de pierres sèches encore debout.

### De La Grande Baume à la Route Vers l'Espigoulier

A la Grande Baume, continuer sur le sentier balisé jaune. Après 500 m plein Ouest en forêt, il débouche sur une clairière qu'il traverse sur 200 m. Puis entre à nouveau un moment en forêt jusqu'à rencontrer un gros rocher. Le franchir par la droite. Là commence une partie de l'itinéraire nommée (Barre du Pin de Simon). C'est une barre de lapiaz qui descend plein Sud et sur 400 m. Un grand Merci aux baliseurs qui ont certainement balisé récemment et en jaune cette partie de l'itinéraire. Les balises sont rapprochées et permettent de passer aux endroits les plus faciles. A la fin de la barre de lapiaz, l'itinéraire retrouve un sentier bien marqué dans une végétation de garigue haute et dense. Après 0.8 km plein Sud et 170 m de dénivelé négatif, vous arriverez sur la route qui monte vers le Col de l'Espigoulier.

### Entre la route vers l'Espigoulier et le point de départ

Après 200 m sur la route, un sentier la quitte à gauche pour reprendre 0.5 km et 56 m de dénivelé négatif. Puis il retrouve une piste bétonnée qui passe devant une réserve d'eau. Et après 150 m se change en large piste terreuse. La quitter plus bas pour un sentier à gauche qui longe une clôture en rondin de bois. Il arrive au niveau d'un pont qui permet d'accéder à l'ancienne Abbaye de Saint-Pons. Côté Abbaye, un sentier balisé jaune descend sous le pont pour emprunter la rive droite du Fauge. Il va parcourir 250 m en sous-bois en passant devant une grande cascade. Puis rejoint le chemin emprunté le matin jusqu'au point de départ.