

GUIDE



RANDO ET VÉLO

Office de Tourisme de La Ciotat

www.destinationlaciostat.com

#destinationlaciostat





DÉCOUVRIR LA CIOTAT

EN RANDO ET À VÉLO

La Ciotat est une « réserve » de multiples randonnées qu'elles soient pédestres ou à vélo. Provence Tourisme édite depuis plusieurs années des **topos guides de randonnées dans tout le département**. N'hésitez pas à les télécharger sur le site www.myprovence.fr

L'INFORMATION POUR CONNAÎTRE LE NIVEAU D'ACCÈS AUX MASSIFS

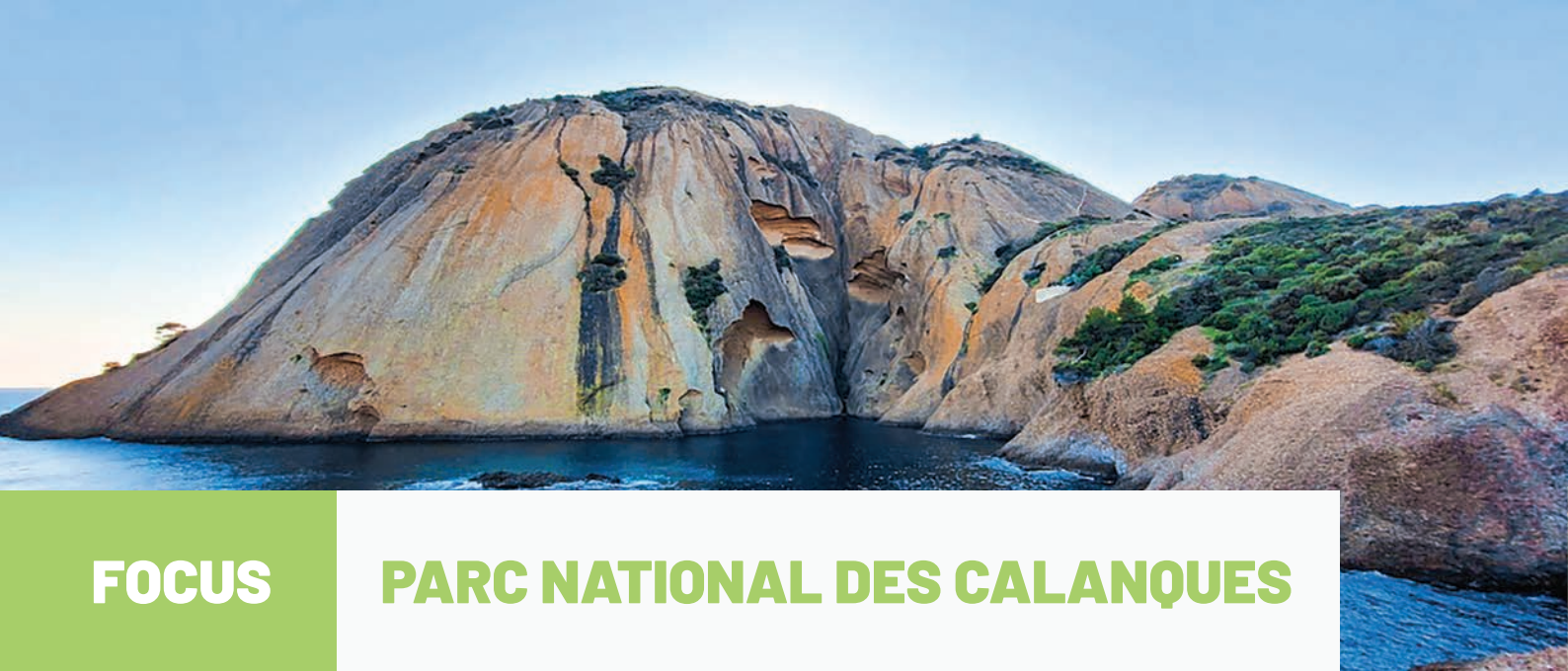
Dans les Bouches-du-Rhône, du 01/06 au 30/09 inclus, **l'accès** (y compris par la mer), **la circulation** et **la présence des personnes et les travaux** dans les massifs forestiers

sont réglementés par arrêté préfectoral et peuvent l'être par arrêté municipal. Ces niveaux de danger sont déterminés quotidiennement par massif forestier et par commune. Ils sont consultables à partir de 18h. Sauf circonstance exceptionnelle, ces informations sont valables pour la journée du lendemain. Il est donc important de s'y référer avant d'entamer quelque randonnée.

PLUS D'INFOS SUR

www.myprovence.fr/enviedebalade





FOCUS

PARC NATIONAL DES CALANQUES

Créé le 18 avril 2012, le Parc national des Calanques est le 10^{ème} Parc national Français et le premier d'Europe à la fois terrestre, marin et périurbain.

Au sein de la Provence littorale calcaire, le cœur du Parc national qui s'étend sur les communes de Marseille, Cassis et La Ciotat est connu dans le monde entier pour ses paysages sublimes, mais aussi pour sa biodiversité remarquable et ses richesses culturelles.

Cœur terrestre	8 500	hectares
Cœur marin	43 500	hectares
Biodiversité	140	espèces terrestres
	60	espèces marines
Fréquentation	3 000 000	de visiteurs par an

Reliant les communes de La Ciotat et de Cassis, les **falaises Soubeyranes** sont un haut-lieu de la minéralogie. Ces paysages grandioses surplombant la mer font partie des plus hautes falaises maritimes de France et offrent des points de vues spectaculaires accessibles depuis la **Route des Crêtes** (rendue piétonne tous les dimanches jusqu'au 29 septembre 2024). De couleur ocre-orangé, ces falaises sont constituées de **poudingue** (conglomérat de galets), contrairement au massif des Calanques formé de calcaire blanc comme à Marseille par exemple.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La Ciotat est l'une des principales portes d'entrée du Parc national. La commune compte sur son territoire de nombreux sites en cœur de Parc, dont les deux calanques emblématiques de Figuerolles et du Mugel.



Téléchargez l'app

UNE RÉGLEMENTATION POUR MIEUX PRÉSERVER

Afin de protéger ce patrimoine naturel exceptionnel, des réglementations ont été mises en place pour mieux canaliser la fréquentation. **À Marseille, pour la Calanque de Sugiton uniquement, le Parc limite le nombre de visiteurs les 15/16 juin, les 22/23 juin, tous les jours du 29 juin au 1^{er} septembre, les 7/8 septembre ainsi que les 14/15 septembre 2024 (réservation gratuite obligatoire à faire sur le site du Parc pour accéder à la calanque).** Toutes les autres calanques du Parc sont accessibles sans réservation.

PLUS D'INFOS SUR www.calanques-parcnational.fr



FUMER



ALLUMER UN FEU



MARCHER EN DEHORS DES SENTIERS



PRODUIRE DES NUISANCES SONORES



PERTURBER ET NOURRIR LA FAUNE



CIRCULER EN VÉHICULE MOTORISÉ EN DEHORS DES VOIES



STATIONNER EN DEHORS DES PARKINGS



DÉGRADER LE SITE (GRAFFITIS...)



JETER DES DÉCHETS



FAIRE DU CAMPING OU DU BIVOUAC



PRÉLEVER LA FLORE



SURVOLER LE SITE EN DRONE



PROMENER SON CHIEN TENU EN LAISSE



Voir la rando sur
Google Maps



ITINÉRAIRE N°1

DURÉE
1h30
aller-retour

KM
5,4

DÉNIVELLÉ
0 m

CHIENS
En laisse



FACILE

VOIE DOUCE PATRICK BORÉ

Sur le tracé d'une ancienne voie de chemin de fer longue de 5,4km, la Voie Douce Patrick Boré permet de traverser la ville sur un chemin paysager. C'est à la découverte des différents quartiers de La Ciotat que vous partirez en suivant l'évolution de l'urbanisation autour de la voie ferrée.

C'est une balade pour flâner et découvrir tout autant la flore méditerranéenne que le patrimoine comme l'ancienne Gare de Ceyreste ou la Bastide Marin. Des bancs permettent aux visiteurs de faire des arrêts pour respirer les senteurs des plantes et des arbres.

Le départ se fait depuis l'avenue Frédéric Mistral (1), devant le Centre Hospitalier de La Ciotat. Le chemin bétonné occupe la place de l'ancienne ligne de Chemin de Fer (inaugurée en 1887 puis fermée en 1986) et passe devant l'ancienne gare des Batignolles (2) et sur le pont du Vallat de Roubaud (3).

Traversez ensuite la départementale 559 (4) puis continuez pour atteindre la Bastide Marin (5) sur la gauche, avec ses arbres, ses jardins et sa ferme pédagogique.

La balade serpente entre les arbres, traverse la D3 qui relie La Ciotat à Ceyreste et passe devant l'ancienne Gare de Ceyreste (6), cachée derrière les platanes.

Pénétrez dans le tunnel musical (7) pour atteindre la gare SNCF (8), là où le fameux train est entré en gare en 1896 (l'un des premiers films de l'histoire du cinéma, tourné par les Frères Lumière).

Pour le retour, empruntez le même chemin.



LÉGENDE

Toilettes publiques

Parking

CONNEXION

Rando Promenade Littorale (p.8)



Voir la rando sur
Google Maps



ITINÉRAIRE N°2

DURÉE
1h
aller-retour

KM
2,5

DÉNIVELÉ
0 m

CHIENS
En laisse
interdits sur les plages
sauf plage canine



FACILE

PROMENADE LITTORALE

La promenade littorale longe les différentes plages de la ville pour apprécier la vue sur la plus belle baie du monde en 2019.

Depuis l'**Office de Tourisme (1)**, longez le boulevard Anatole France puis le boulevard Georges Clemenceau (l'Eden Théâtre, le plus ancien cinéma du monde encore en activité, se situe sur votre gauche) avant de prendre à droite sur l'avenue du Président Wilson.

Sur la gauche, passez devant le **square Eugène Mouton (2)** qui accueille depuis 1930 de nombreux joueurs de pétanque.

Passez ensuite devant l'ancien casino des Flots Bleus, aujourd'hui rénové en halles gourmandes, puis longez le port et la **plage des Capucins (3)**.

Contournez le carroussel, passez devant la nouvelle plage canine inaugurée en mai 2024 et la **villa des Tours (4)** pour enfin atteindre la **plage Cyrnos (5)**. Traversez ensuite l'esplanade Henri Langlois et

atteignez la **plage Lumière (6)**, qui précède un monument érigé en arc de triomphe au bord de la plage en mémoire des inventeurs du cinéma : Louis et Auguste Lumière.

La balade littorale se termine par la **Grande Plage (7)**, où bars et restaurants se succèdent devant l'Île Verte et le Bec de l'Aigle, puis par **le port et la plage Saint-Jean (8)**.

Une piste cyclable part de l'Office de Tourisme jusqu'à la **plage des Capucins (2)**. Des aires de jeux pour enfants et de remise en forme sont accessibles le long du boulevard Anatole France et de l'avenue du Président Wilson.



LÉGENDE

- Toilettes publiques
- Parking
- Office de Tourisme

CONNEXION

Rando **1** Voie Douce Patrick Boré (p.6)



ITINÉRAIRE N°3

DURÉE
3H30

KM
11

DÉNIVELÉ
526 m

CHIENS
En laisse



BOUCLE DU SÉMAPHORE

© PARC NATIONAL DES CALANQUES

Malgré un aspect très minéral, le massif du Cap Canaille recèle de très nombreux habitats et espèces animales et végétales dont plusieurs sont protégées au niveau national ou international.

Le départ de cette randonnée s'effectue au niveau du **rond point des Messageries Maritimes (1)**. Empruntez le quai François Mitterrand et contournez les chantiers navals. Prenez l'avenue Victor Giraud, puis l'avenue des Calanques.

Au bout de cette avenue (2) se situe sur la gauche le chemin de la Calanque du Mugel (voir la rando n°5 *Découverte des Calanques* page 14). Empruntez l'avenue du Mugel, tournez à droite sur l'avenue de Figuerolles puis à gauche sur le chemin de La Garde.

À l'intersection avec le chemin du Sémaphore (3), empruntez un petit sentier qui part sur la gauche et qui grimpe jusqu'à la Chapelle Notre-Dame de La Garde (20 mn aller / retour). Cette chapelle, ouverte au public en été, bénéficie d'une vue panoramique sur l'Île Verte, le Bec de l'Aigle et la baie de La Ciotat. De retour en bas,

longez la route qui monte progressivement. Lorsqu'elle s'écarte sur la gauche, restez à droite (4) puis continuez sur 100m.

Devant un panneau « propriété privée », prenez à gauche le sentier en balcon qui longe un muret du Sémaphore en ignorant les autres sentiers. Passez devant le **Sémaphore du Bec de l'Aigle (5)** et la table d'orientation puis suivez à droite le sentier qui les contourne pour arriver sur la Route des Crêtes. Longez cette route panoramique sur 100m jusqu'au **panneau directionnel (6)**.

Basculez à droite vers La Ciotat et empruntez le chemin de Sainte-Croix sur toute sa longueur. Arrivé à une intersection, **restez sur le sentier de droite (7)**.

En arrivant en ville, ce chemin devient goudronné. Continuez en traversant l'**avenue François Billoux (8)** puis descendez les escaliers. Suivez l'avenue de la pétanque, puis l'avenue Gallieni et tournez à droite sur le boulevard Guérin.



LÉGENDE

- Toilettes publiques
- Parking

CONNEXIONS

- Rando **1** Voie Douce Patrick Boré (p.6)
- Rando **2** Promenade Littorale (p.8)
- Rando **4** Sémaphore > Cap Canaille (p.12)
- Rando **5** Découverte des Calanques (p.14)
- Rando **6** Falaises Soubeyranes (p.18)
- Rando **7** La Garde > Sainte Fretouse (p.20)
- Rando **8** Boucle 394 (p.22)



Voir la rando sur
Google Maps



ITINÉRAIRE N°4

DURÉE
3H
aller-retour

KM
7,6

DÉNIVELÉ
576 m

CHIENS
En laisse



SÉMAPHORE > CAP CANAILLE

© PROVENCE TOURISME

Comme une invitation à l'envol, au voyage... le massif du **Cap Canaille** ! La Méditerranée s'étend à perte de vue. La baie s'ouvre aux voyageurs : les falaises offrent leurs pics vertigineux aux assauts de la mer ; les "Trois Secs" marquent la fin des terres... Et puis le rocher du **Bec de l'Aigle** se tient là, debout, comme une sentinelle.

Le départ se fait au niveau du Sémaphore du **Bec de l'Aigle (1)**.

Montez le petit vallon arboré et bifurquez à gauche. Continuez sur le sentier et longez la **Route des Crêtes (2)**.

Admirez sur votre droite le sommet de la Grande Tête, un rocher culminant à 399 m qui offre une vue imprenable sur Marseille, Cassis, le Cap Canaille, La Ciotat et Toulon.

Continuez de descendre le chemin (sentier caillouteux parfois un peu difficile) et longez les **falaises Soubeyranes (3)**.

Poursuivez la randonnée en gardant toujours la mer à gauche pour atteindre le **Cap Canaille (4)**, 394 mètres de hauteur. Le retour se fait par le même chemin.



STATIONNEMENT

P Des places de stationnement gratuites sont réparties tout le long de la Route des Crêtes (en jaune sur le plan)

CONNEXIONS

Rando **3** Boucle du Sémaphore (p.10)

Rando **6** Falaises Soubeyranes (p.18)

Rando **8** Boucle 394 (p.22)



Voir la rando sur
Google Maps



ITINÉRAIRE N°5

DURÉE
2H

KM
3

DÉNIVELÉ
150 m

CHIENS
En laisse
interdits sur les plages



FACILE

DÉCOUVERTE DES CALANQUES

© ATELIER BLEU

La Ciotat abrite en son cœur deux calanques du Parc national : le Mugel et Figuerolles. Partez à la découverte de ces sites naturels perchés sur la mer et dont la visite sera inoubliable.

Commencez la randonnée par vous rendre devant le **chemin de la Calanque du Mugel (1)** qui descend sur la plage du Grand Mugel, où il est possible de se restaurer et de bénéficier de la vue panoramique sur l'Île Verte située à seulement 420 mètres du rivage. Contournez la plage par le haut et accédez à une deuxième plage, le Petit Mugel.

Sur la gauche se trouve le Parc du Mugel, magnifique jardin botanique de 12 hectares composé de nombreuses essences tropicales et méditerranéennes ainsi qu'une grande aire de pique-nique et des jeux pour enfants. Prenez le premier chemin à droite pour contourner la Villa Bronzo puis accédez au **premier point de vue (2)** qui offre un paysage époustouflant sur l'Anse du Sec. Un peu

plus haut, un **deuxième point de vue (3)** permet d'admirer au plus près les dômes qui composent le massif des Trois Secs.

Redescendez légèrement et tournez à gauche pour monter une centaine de marches : vous êtes arrivé au **belvédère (4)** qui culmine à 82m !

Revenez sur vos pas pour atteindre la forêt de chênes verts et la bambouseraie. Passez devant la **maison du Bec de l'Aigle (5)** puis retournez au point de départ (1). Tournez à gauche sur l'avenue du Mugel puis de nouveau à gauche sur l'avenue de Figuerolles. Descendez les 87 marches pour atteindre la deuxième calanque ciotadenne qui mérite tout autant d'être visitée : **Figuerolles (6)**.



LÉGENDE

- Toilettes publiques
- Parking

CONNEXION

Rando Boucle du Sémaphore (p.10)

FOCUS

PARC DU MUGEL

ENTRÉE GRATUITE

Ouverture

Du 1^{er} avril au 30 septembre de 8h à 20h* et du 1^{er} octobre au 31 mars de 9h à 18h*

**sauf en cas de mauvaises conditions météorologiques (fort mistral, grosses intempéries, risque d'incendie élevé), sur décision préfectorale.*

Accès

 **En voiture** : parking du Mugel (gratuit du 1^{er} octobre au 30 avril), avenue des Calanques à 300m de l'entrée du parc

 **En bus** : ligne 30 (arrêt Mugel)

Le **Parc du Mugel** est situé au niveau d'un ancien delta d'une rivière qui coulait ici Il y a près de cent millions d'années. Elle transportait sur son passage du sable, des graviers et des galets qui se sont accumulés et soudés entre eux. Cela a formé une roche rougeâtre à gros galets que les géologues appellent **poudingue**. Avec l'érosion, cette roche a pris des formes mystiques tel que celles des **Trois Secs** ou du **Bec de l'Aigle**, ancien repère pour les marins.

La Calanque abrite un **parc botanique** de 12 hectares qui invite à la promenade et à la découverte de nombreuses plantes de notre région, dont certaines très rares. Il présente une végétation dense comprenant chênes verts, châtaigniers, lauriers nobles, chênes lièges, caroubiers, lauriers tins, pins d'Alep, pins parasols et maritimes, massifs de bambous ou encore fleurs sauvages.

Par un sentier assez abrupt, on accède à un **belvédère** culminant à 82 m et donnant sur l'immensité de la mer.

Règlementation



Chiens autorisés en laisse



Ramassage de déjections canines



Jeu de ballon interdit



Interdiction de fumer



Feu de camp interdit

**Arrêté municipal n°387 du 11/07/2011 portant sur l'interdiction de fumer, de faire du feu et de pique-niquer en dehors de l'aire prévue à cet effet (n°6 sur le plan)





Voir la rando sur
Google Maps



ITINÉRAIRE N°6

DURÉE
2H

KM
2,6

DÉNIVELÉ
150 m

CHIENS
En laisse



FACILE

FALAISES SOUBEYRANES

© PARC NATIONAL DES CALANQUES

Nichées entre La Ciotat et Cassis, les falaises Soubeyranes sont parmi les plus hautes d'Europe et offrent un panorama exceptionnel avec une vue imprenable sur les immensités de la Méditerranée.

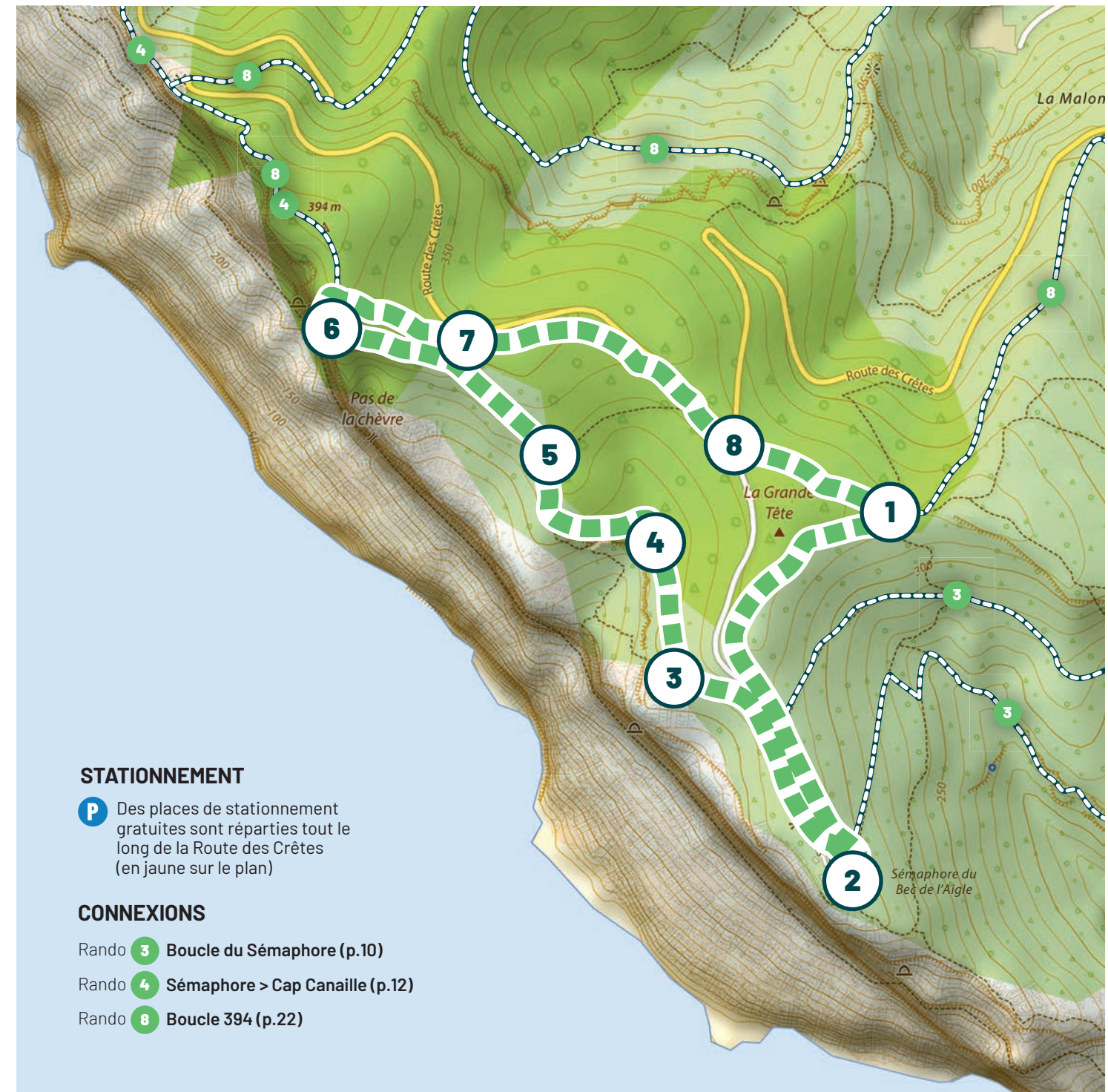
Le départ se fait depuis le **sommet de la Grande Tête (1)** qui fait face au massif du Cap Canaille. Descendez la pente pour rejoindre le **Sémaphore du Bec de l'Aigle (2)**, accessible depuis le centre-ville avec la rando n°3 *Boucle du Sémaphore* (page 10).

Revenez en arrière jusqu'au niveau du **croisement (3)** puis quittez la route pour bifurquer sur la gauche vers un sentier balisé qui serpente au dessus des falaises. Au milieu des flots, une balise signale le début d'un canyon sous-marin long de 13 km qui s'enfonce dans les profondeurs à plus de 1900 m.

Au détour du **virage (4)** apparaît le plus haut sommet du massif du cap Canaille, la Grande Tête, qui culmine à 399 mètres. Continuez sur le sentier puis tournez à gauche au niveau de **l'intersection (5)**.

Le chemin continue jusqu'au **point le plus abrupt (6)**, qui surplombe la Méditerranée à 370m de hauteur ! On peut admirer depuis ce spot le massif des Calanques côté Cassis et Marseille, avec une vue intéressante sur l'île de Riou.

À l'embranchement avec la **Route des Crêtes (7)**, continuez tout droit et longez cette route à l'ombre des arbres. Au **carrefour (8)**, montez en face pour rejoindre le point de départ.



STATIONNEMENT

- P** Des places de stationnement gratuites sont réparties tout le long de la Route des Crêtes (en jaune sur le plan)

CONNEXIONS

- Rando **3** Boucle du Sémaphore (p.10)
Rando **4** Sémaphore > Cap Canaille (p.12)
Rando **8** Boucle 394 (p.22)



Voir la rando sur
Google Maps



ITINÉRAIRE N°7

DURÉE
2H30

KM
3,3

DÉNIVELÉ
350 m

CHIENS
En laisse



DIFFICILE

LA GARDE > SAINTE FRETOUSE

© PARC NATIONAL DES CALANQUES

Depuis la **Chapelle Notre-Dame de La Garde (1)** descendez le long de la traverse puis empruntez le sentier sur la gauche.

Arrivé à une **première intersection (2)**, laissez le chemin à droite qui mène à la Villa Michel Simon. Le sentier s'éloigne de la **falaise (3)** et tourne à droite, s'enfonçant dans un profond vallon à flanc de roche grâce à un passage de corde. En quelques pas, le sentier évolue dans une forêt de chênes à l'abri des rayons du soleil.

Suivez le sentier à gauche jusqu'au **point de vue (4)** qui surplombe l'anse du Cannier et le trou de Jeannette. Ce spot est idéal pour observer les cormorans. Continuez le sentier en **direction de l'ouest (5)**. Le chemin descend au cœur d'un second canyon boisé, puis remonte sur la crête couverte de maquis. Restez sur la crête jusqu'à atteindre la **villa Spaeny (6)**, ancienne ferme détruite par les flammes. Le sentier rejoint le **chemin du Sémaphore (7)**. Descendez progressivement.

Deux options sont possibles pour la suite du parcours :
— empruntez un **sentier sur la droite (8)** qui mène à la villa ayant appartenu à Michel Simon et rejoignez le point n°2 de la balade,
— ou continuez tout droit et **tournez à droite (9)** sur la traverse Notre-Dame de la Garde pour rejoindre la Chapelle.

Le saviez-vous ? La Villa Michel Simon est une bastide du 18^{ème} siècle, occupée autrefois par l'acteur français Michel Simon (1895-1975), qui en avait fait l'acquisition en 1946. Abandonnée pendant plusieurs années, elle est rachetée par la municipalité qui décide de la léguer au Parc national des Calanques, en charge de sa rénovation.

▲ QUELQUES PASSAGES ESCARPÉS



LÉGENDE

P Parking

CONNEXIONS

Rando 3 Boucle du Sémaphore (p.10)

Rando 5 Découverte des Calanques (p.14)



Voir la rando sur
Google Maps



ITINÉRAIRE N°8

DURÉE
4H

KM
9

DÉNIVELÉ
460 m

CHIENS
En laisse



DIFFICILE

BOUCLE 394

© AMBITION RÉUSSITE

Depuis l'aire de départ, descendez la route sur une centaine de mètres pour tourner sur la droite en remontant en direction du chemin des Jonquières. Après 250m, quittez la route au **point n°1** sur la gauche (panneau PNCalanques à 20m) et entamez la montée jusqu'à la Grande Tête (après avoir traversé la route des Crêtes au **point n°2**). Une magnifique vue est à admirer sur la Baie de La Ciotat et sur le Pont Naturel. Le sentier devient balisé (PR jaune).

Rejoignez le Sémaphore par le **point n°3** et commencez la traversée des Crêtes Soubeyranes.

Passez au **point n°4** au niveau de la Grande Tête, point culminant des plus hautes falaises maritimes de France (399m).

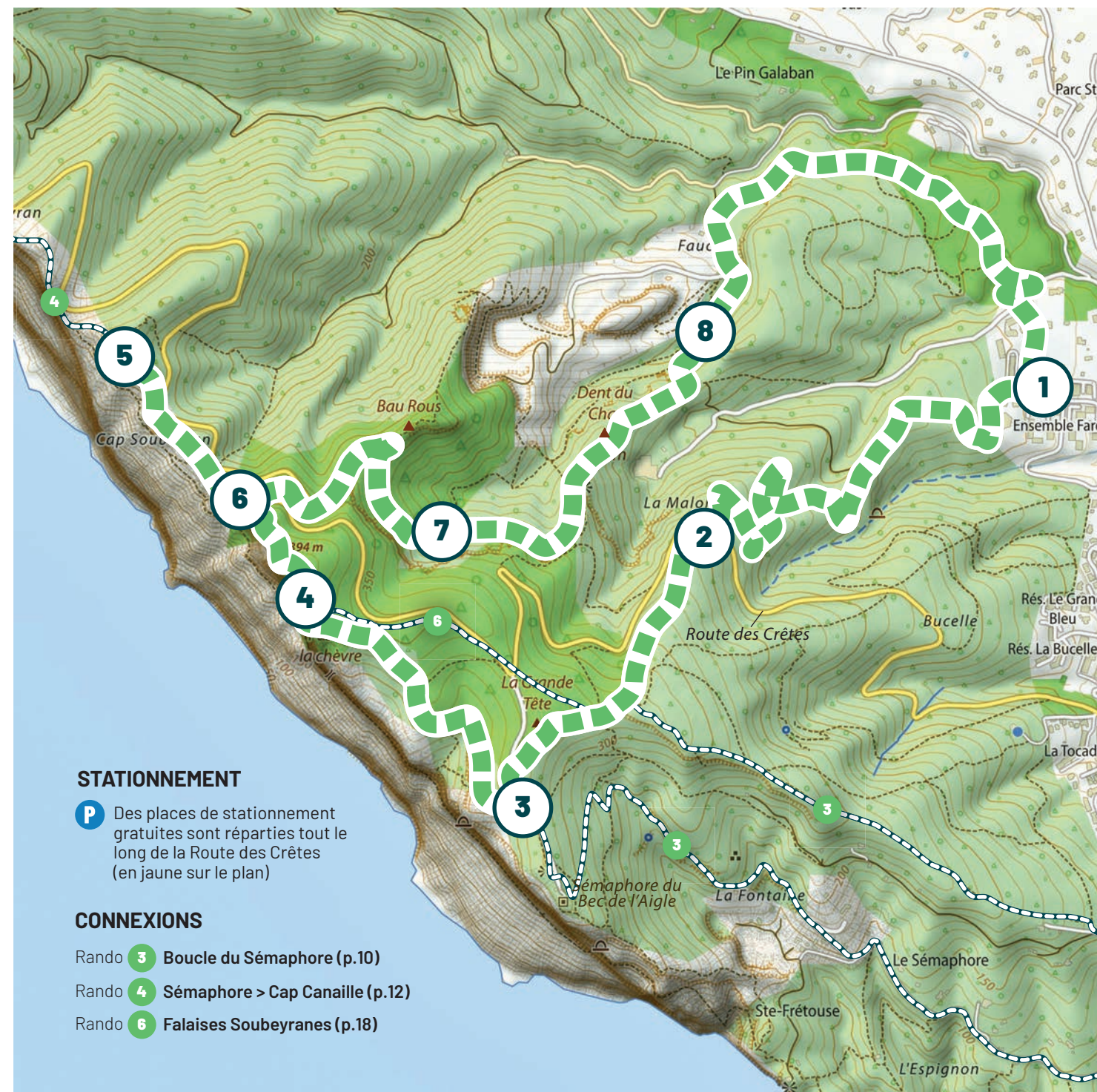
Suivez le balisage jaune jusqu'au **point n°5** (356m), avec une succession de petites bosses aux nombreux points de vue exceptionnels. Quelques curiosités géologiques sont à observer, comme le "Champignon" ou "la Tête de l'Éléphant".

Revenez en arrière jusqu'au **point n°6** (le "champignon"), puis quittez le sentier balisé (PR jaune) et prenez un court passage sur route (200m).

Prenez à gauche (barrière) direction le "Bau Rous", puis descendez sur votre droite en direction du vallon de Mallombre (petit éboulis).

Au **point n°7**, grimpez une petite montée toujours sur la droite pour longer toute une zone d'escalade. Passez devant l'"Abri au Renard", la Grotte du "Graal", le fameux "Pont Naturel" et plus bas, la "Dent du Chat".

Au **point n°8** (200m après la Dent du Chat), tournez sur la gauche pour retrouver 300m après une partie goudronnée qui retourne au point de départ.





ITINÉRAIRE N°9

DURÉE
3H30

KM
13

DÉNIVELÉ
565 m

CHIENS
En laisse



DÉCOUVERTE DE FONTBLANCHE

© PROVENCE TOURISME

(1) À partir du parking du stade de Ceyreste, montez par la piste qui longe le parcours sportif. À la bifurcation, passez les gros blocs rocheux qui barrent le sentier pour continuer tout droit. Traversez une plateforme goudronnée (citerne 117) et poursuivez l'ascension sur la gauche. Vous arrivez sur la crête après de nombreux virages sous les pins, en contrehaut du vallon de Pélenarri.

(2) Rejoignez le GR51 (aire de pique-nique à proximité du centre équestre du Grand Caunet). Continuez vers la gauche, en direction du Pas d'Ouillier. Suivez les balises du GR (blanc et rouge). Le parcours, sur la piste de crête, rejoint le GR98 qui vient à droite depuis Fontblanche.

(3) Après une dernière montée, atteignez le plateau et le cabanon du Marquis.

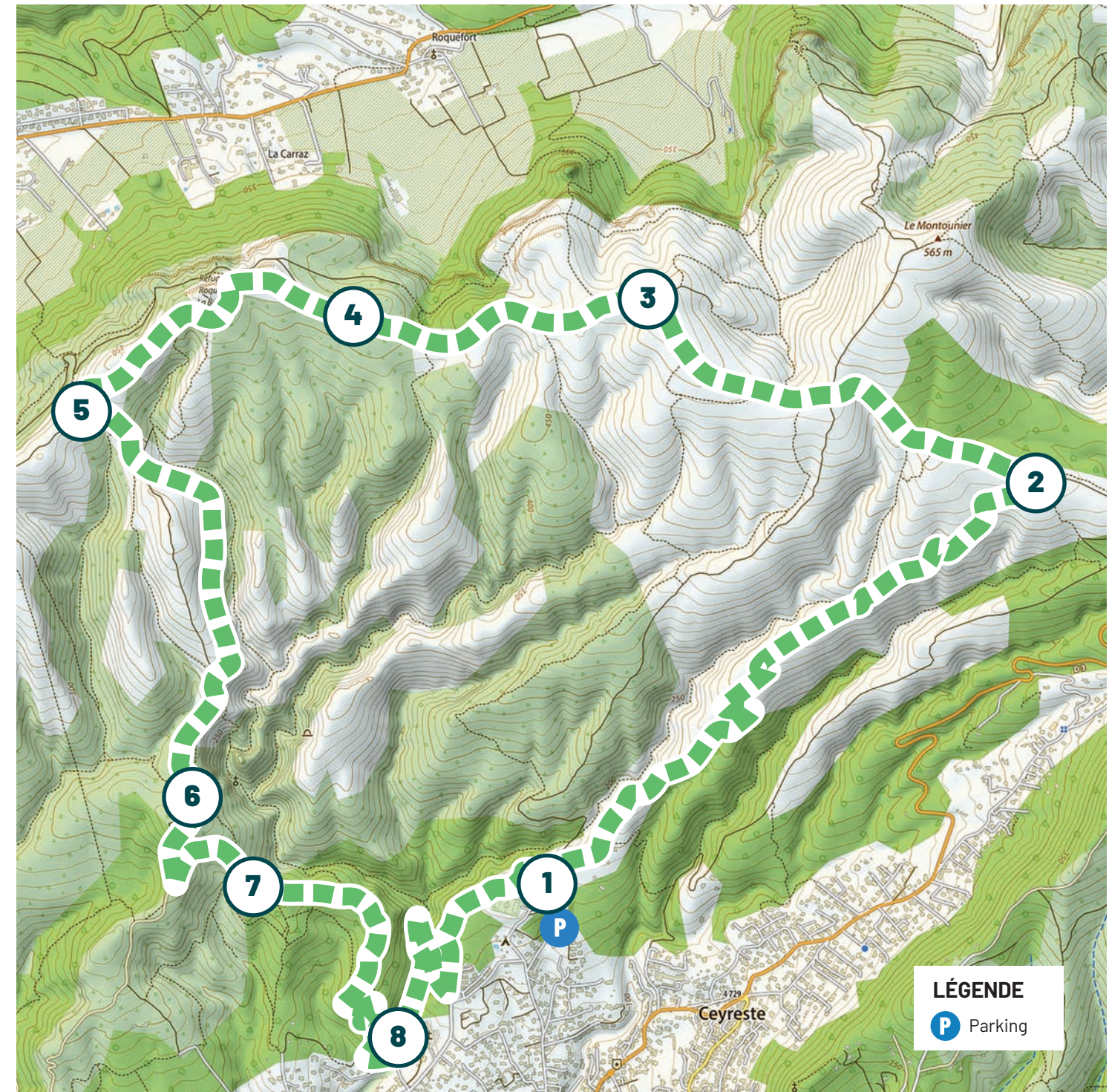
(4) À la patte d'oie, prenez la piste du milieu. Plus loin, passez une barrière DFCI (Défense de la Forêt Contre les Incendies) en poursuivant en direction de la tour de guet. Au pied de la tour, prenez la piste de gauche. Vous êtes arrivé au cabanon des Gardes. Depuis le "refuge de Roquefort-la-Bédoule", continuez en direction du Pas d'Ouillier.

(5) Au niveau d'un col, l'indication «Ceyreste 1h10» incite à passer la barrière sur la gauche et à retrouver le balisage jaune. Attention : environ 200m après la barrière, un cairn marque un brusque changement de direction. Prenez le sentier à gauche jalonnant les pins et les chênes kermès.

(6) Arrivé sur un chemin plus large, prenez sur la gauche. Au croisement, présignalé par une esplanade et un cyprès, prenez la piste sur la droite, puis tout de suite à gauche. Trouvez un sentier pour rejoindre un chemin qui longe en surplomb le vallon de Gendame et une grande piste qui descend pendant 100m jusqu'au virage à angle droit à gauche. Quittez la piste sur un chemin secondaire, d'abord parallèle à la piste puis s'en écartant à droite.

(7) À 100m, quittez ce chemin et engagez-vous à gauche sur un sentier traversant un vallon à flanc. Remontez par un chemin bordé à droite par un muret. Le sentier descend vers Ceyreste en coupant les lacets d'une piste sablonneuse. Prenez à gauche.

(8) Ne suivez pas l'indication "Ceyreste : 15 mn" mais remontez en direction du Grand Caunet par une piste qui s'élève vers le camping.



LÉGENDE

P Parking

ITINÉRAIRE N°10

KM
5

DÉNIVELÉ
70 m

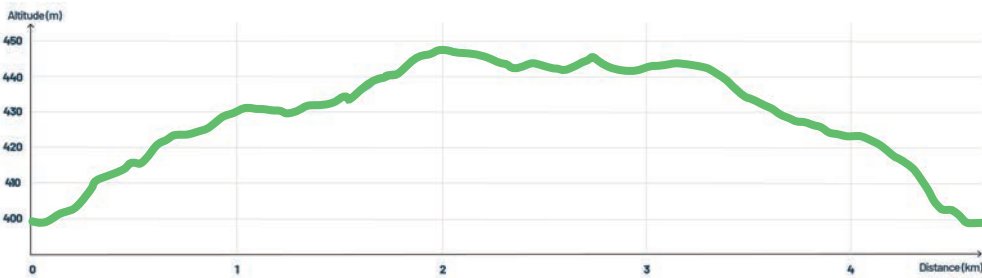
PARCOURS
Handisport



FACILE

VÉLO FONTBLANCHE FACILE

© DÉPARTEMENT 13



© OPENSTREETMAP 2023 - WWW.OPENSTREETMAP.ORG/COPYRIGHT

ITINÉRAIRE N°11

KM
11

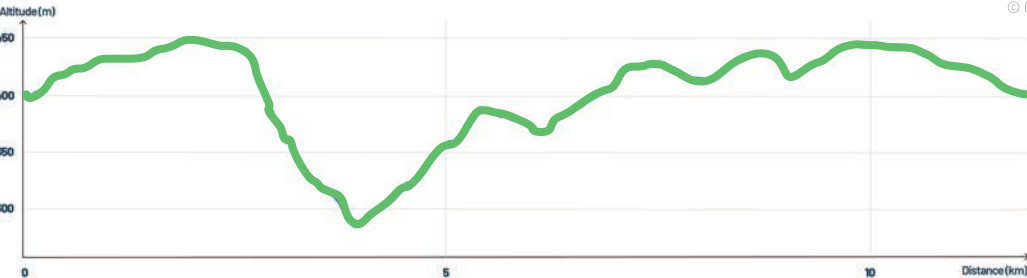
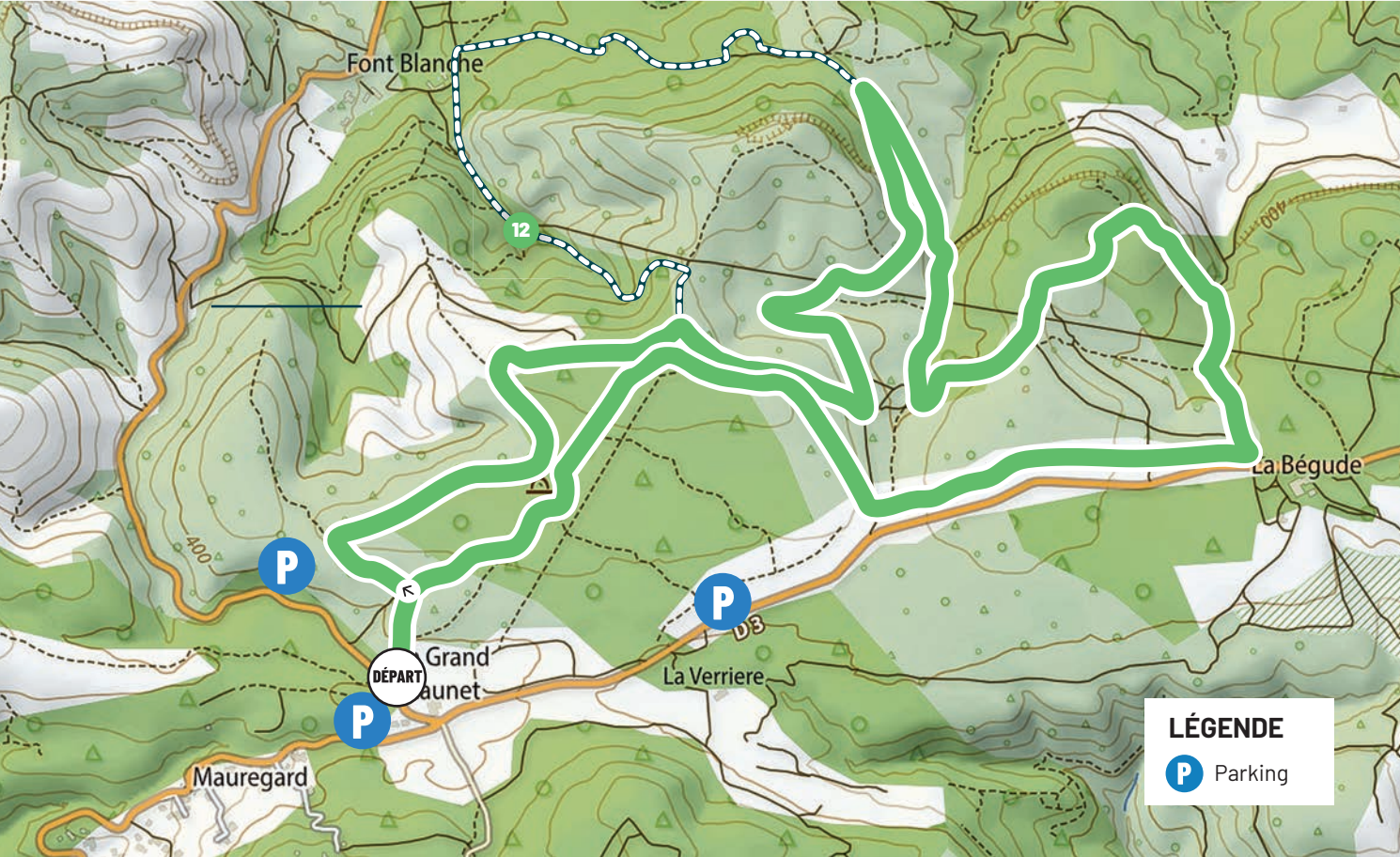
DÉNIVELÉ
350 m



MOYEN

VÉLO FONTBLANCHE MOYEN

© DÉPARTEMENT 13



© OPENSTREETMAP 2023 - WWW.OPENSTREETMAP.ORG/COPYRIGHT

ITINÉRAIRE N°12

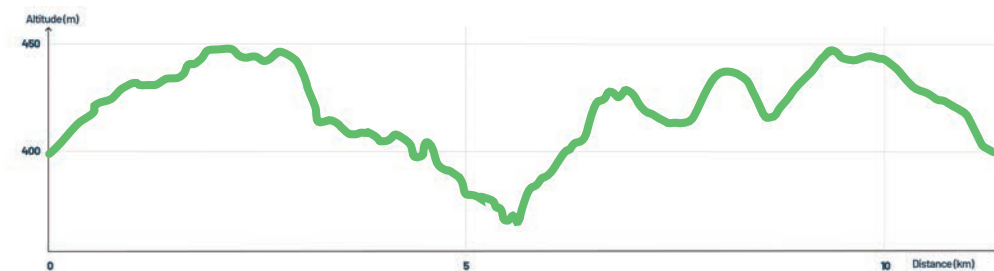
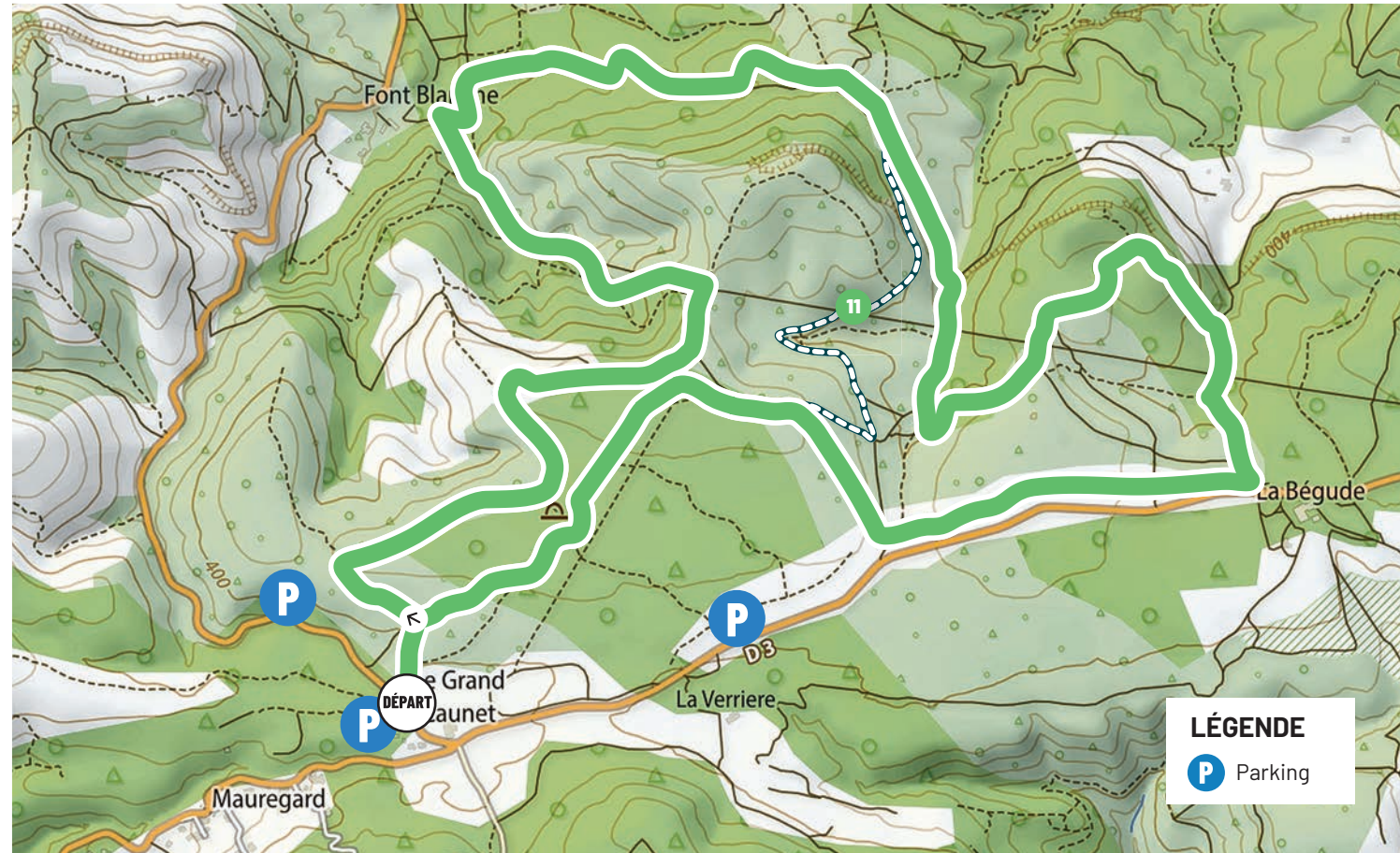
KM
12

DÉNIVELÉ
390 m



VÉLO FONTBLANCHE DIFFICILE

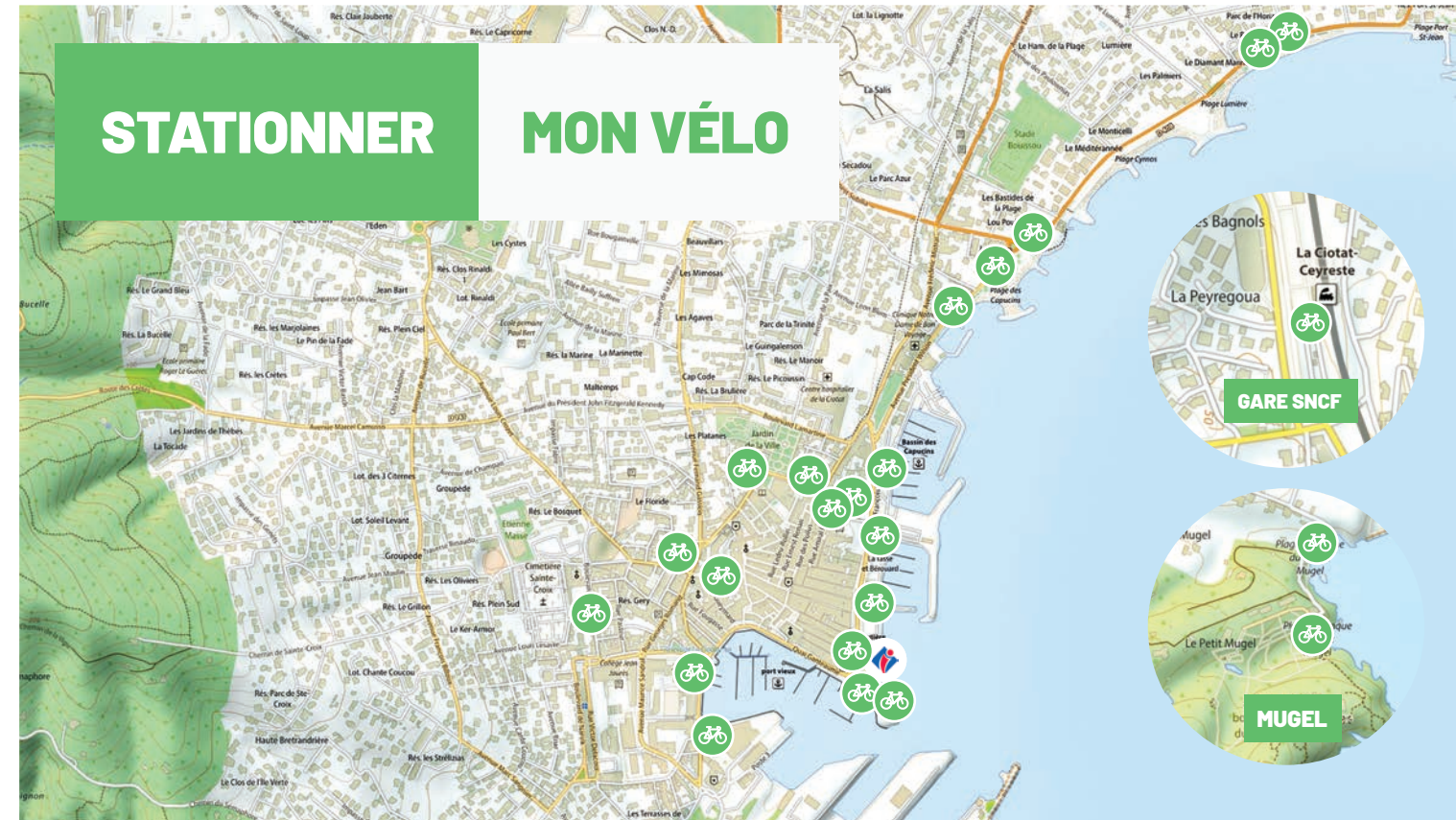
© DÉPARTEMENT 13



© OPENSTREETMAP 2023 - WWW.OPENSTREETMAP.ORG/COPYRIGHT

STATIONNER

MON VÉLO



© OPENSTREETMAP 2023 - WWW.OPENSTREETMAP.ORG/COPYRIGHT

BIKE DISTRICT

Vente, entretien et réparation de vélos électriques, VTT, vélos routes et vélos ville

94 av. de la Sarriette
04 42 01 72 48

GIANT CITY LA CIOTAT

Location, vente et réparation
232 av. Ernest Subilia
04 42 83 60 30
www.giant-city-la-ciotat.fr

EXPERT BIKE

Vente et réparation de vélos et cycles

1753 av. Joseph Roumanille
04 42 98 12 33

LE VELO +

Location longue durée de vélos électriques

Métropole Aix-Marseille-Provence
0 800 713 137
www.leveloplus.com

TROTTIFREE

Location de vélos électriques, VTT, VTT électriques

66 bvd de la République
06 51 65 64 81 / 06 99 57 16 25
www.trottifree.com

VELODROME BY CYCLES LLEBA

Vente, location et réparation de vélos de route, VTT, vélos urbains et vélos à assistance électrique. Accessoires et équipement

94 av. de la Sarriette
04 42 01 85 32
www.cycleslleba.com

NOTES

NOTES



Office de Tourisme de La Ciotat

Adresse Boulevard Anatole France 13600 LA CIOTAT

Tel. +33 (0)4 42 08 61 32

Mail bienvenue@destinationlaciostat.com

Site web www.destinationlaciostat.com



PÉRIODES ET HORAIRES D'OUVERTURE

Basse saison *Novembre - Décembre - Janvier - Février - Mars*

Du lundi au samedi (9h-13h / 14h-17h) - Fermé les dimanches et jours fériés

Moyenne saison *Avril - Mai - Juin - Septembre - Octobre*

Du lundi au samedi (9h30-12h30 / 14h-18h) - Jours fériés (10h-17h) - Fermé les dimanches

Haute saison *Juillet - Août*

Du lundi au samedi (9h-19h) - Dimanche et jours fériés (10h-17h)

