

Le pas de la Mounine



Accès : Dans Marseille, suivre la Pointe Rouge, Les

Goudes puis utiliser le parking juste avant Callelongue. En bus, prendre la ligne 19 jusqu'à la madrague de Montredon, puis la ligne 20 jusqu'à Callelongue. Horaires sur www.rtm.fr

Les sublimes belvédères sur le village de pêcheurs de Callelongue méritent de franchir le «pas» de la Mounine

De Nice.....	212 km
De Marseille.....	0 km
D'Avignon.....	104 km
De Gap	180 km



www.cilao.com

Curiosité :

La scille d'automne



Scilla autumnalis. A la fin de l'été il n'est pas rare de voir apparaître la belle. Ses belles couleurs annoncent celles plus pétillantes de l'automne.

Plante vivace de 10-25 cm., à bulbe gros, ovale, blanchâtre; tige grêle, généralement droite dès la base, rude-pubérulente dans son tiers inférieur; 1-2 fois plus longue que les feuilles adultes; feuilles 5-10, nulles ou très courtes à la floraison, puis allongées, dressées, étroitement linéaires suraiguës, un peu en gouttière, lisses; fleurs bleu lilas, en grappe courte puis allongée; pédoncules ascendants, sans bractées, égalant le périanthe persistant long de 4-3 mm.; anthères noirâtres; capsule petite, subglobuleuse-obtuse; loges à 2 graines.



Itinéraire :

L'itinéraire débute dans le typique petit port de pêche.

Depuis le petit port de Callelongue prendre le boulevard Alexandre Delabre et suivre le GR et l'itinéraire noir en direction de Marseilleveyre. Une fois la calanque atteinte (45') prendre l'itinéraire vert et remonter le vallon à gauche. Rapidement, le chemin se divise en deux.

Emprunter celui de gauche correspondant à l'itinéraire 2b jaune. Ce dernier rejoint un peu plus haut l'itinéraire 2 jaune, qu'il faut suivre par la gauche pour rejoindre le col de la Galinette (1h15). Très rapidement on rejoint le vallon de la Mounine (itinéraire 2 vert). Remonter celui-ci par la droite jusqu'au pas, où une main courante fixe est une aide précieuse. Après ce petit passage délicat, prendre le deuxième chemin à gauche marqué par un cairn. Le balisage a disparu, mais le chemin permet de rallier le col St Michel d'où la vue est superbe (2h). Au niveau du col, tourner à gauche pour une courte descente dans un pierrier

jusqu'aux grottes de l'Ours et de St Michel.

Enfin, suivre à gauche l'itinéraire vert 1, qui traverse une sorte de cirque et rejoint Callelongue (3h).



Carte IGN 3445 ET
Extrait carte IGN SCAN 25 ® - © IGN 2018
Copie et reproduction Interdite

Equipement :

- Sac à dos ● Veste Polaire
- Crème solaire ● Chapeau
- Carte ● Trousse de secours
- Lunettes de soleil
- Equipement de pluie

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes. Pour les secours composer le 112.

IMPORTANT: L'été, l'accès au massif des bouches du rhône est interdit

CILAO
OUTDOOR
La performance, confort inclus
SACS A DOS & ACCESSOIRES

-10% avec le code **ESKAPAD10** VALABLE JUSQU'AU 31/12/2018

MADE IN FRANCE