

SUR LES PAS DE MARIE-MADELEINE

Entre randonnée et pèlerinage, partez à pied en région Sud sur les traces de Marie-Madeleine en suivant l'itinéraire spirituel des Saintes-Maries-de-la-Mer à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume. Un parcours de 222 km en dix étapes pour découvrir des lieux et des sites majeurs de la chrétienté ainsi que les paysages exceptionnels que la sainte a traversés au cours de sa prédication en Provence. **Visitez la Provence en parcourant l'itinéraire de Sainte Marie-Madeleine !**

ÉDITO

Le saviez-vous ? Notre région abrite le 3^e tombeau de la chrétienté après le Saint-Sépulchre de Jérusalem et la tombe de Saint-Pierre de Rome. C'est à la Basilique de Saint-Maximin que reposent les reliques de Sainte-Marie Madeleine présente au pied de La Croix et première annonciatrice de la résurrection du Christ. Fuyant les persécutions, elle débarque aux Saintes-Maries-de-la-Mer avec Lazare, Marthe, Maximin, Marie-Jacobé et Marie-Salomé, les grands saints de Provence, puis parcourt la côte provençale jusqu'à la grotte de la Sainte-Baume. Elle y restera 30 ans pour faire pénitence. Humbles et rois de France sont venus prier la Sainte à travers les siècles à la grotte de la Sainte-Baume.

Aujourd'hui, nous voulons restaurer la place prépondérante de ce site sacré en retraçant la route parcourue par cette femme qui a vécu aux côtés du Christ et s'est réfugiée sur nos terres. J'invite les chrétiens du monde entier, les adeptes du pèlerinage de St.Jacques de Compostelle, les passionnés d'histoire à parcourir ces 222 km sur les pas de Sainte Marie-Madeleine de la Camargue à la Sainte Baume. Que la marche leur révèle la beauté de notre région et sa richesse spirituelle.



Renaud MUSELIER
Président du CRT Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président délégué de Région de France



François de CANSON
Vice-Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur
Président d'ADN Tourisme

MARIE-MADELEINE

QUI ÉTAIT SAINTE MARIE-MADELEINE ? APÔTRE PARMİ LES APÔTRES

Sainte Marie-Madeleine est une figure fondamentale du christianisme. L'histoire raconte, qu'issue d'une famille aisée, elle fut touchée par le salut du Christ, et tourna le dos à une vie de luxe et de plaisirs. Qualifiée de pécheresse dans le Nouveau Testament, elle se repent, est pardonnée par le Christ et se convertit pour devenir une disciple dévouée et fidèle. Le matin de Pâques, c'est elle qui remarque la première le tombeau vide du Christ et qui annonce sa résurrection aux apôtres, après que celui-ci lui ait dit: "Noli me tangere" (Ne me retiens pas). Haute figure de sainteté pour toute la chrétienté, la mémoire de Marie-Madeleine, Marie-Madeleine est universellement célébrée le 22 juillet. Le pape François a rappelé son importance et son titre d'apôtre des apôtres.

SAINTE MARIE-MADELEINE EN PROVENCE DES SAINTES-MARIE-DE-LA-MER À LA SAINTE-BAUME

Peu de temps après la résurrection du Christ, Marie-Madeleine embarque pour l'Occident avec son frère Lazare, sa sœur Marthe et d'autres disciples. Une fervente conviction l'anime en vue d'annoncer l'Évangile. Les compagnons de voyage atteignent alors Les Saintes-Maries-de-la-Mer. Marie-Madeleine se rend en premier lieu à Aix-en-Provence pour accompagner le disciple Maximin. Elle décide par la suite de rejoindre son frère Lazare, devenu évêque de Marseille. Il s'est installé dans l'actuel quartier des Aygaldes, en plein cœur de la cité phocéenne. La sainte suit un peu plus tard le cours de l'Huveaune et se retire dans la **grotte dite de Sainte Marie-Madeleine** dans la Sainte-Baume pendant plus de 30 ans. Prières et contemplations rythment ses journées. Puis, elle meurt à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume où on la vénère. Ses reliques sont conservées dans la **basilique sainte Marie-Madeleine de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume**, plus important édifice religieux de style gothique bâti en Provence.

SUR LES PAS DE SAINTE MARIE-MADELEINE UN NOUVEL ITINÉRAIRE DÉDIÉ

Pour retracer le voyage de Marie-Madeleine, un itinéraire inédit de 222 km a été créé sur ses pas afin de visiter la Provence. Le sentier relie Saint-Maximin-la-Sainte-Baume depuis le **sanctuaire des Saintes-Maries-de-la-Mer**, pèlerinage pour lequel il faut compter 10 jours de randonnée. Vous traverserez notamment le Parc naturel régional de Camargue, le Parc naturel régional de la Sainte-Baume et emprunterez plusieurs GRP existants. Il devrait également constituer une **des randonnées spirituelles en France** reconnues par la communauté chrétienne et un voyage apaisant à la découverte des paysages provençaux. Entre marais, littoral méditerranéen et arrière-pays provençal, c'est l'assurance d'une belle parenthèse dans notre vie.

MARIE-MADELEINE & LES SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

Haut lieu de pèlerinage en France, visitez les Saintes-Maries-de-la-Mer, point de départ d'un itinéraire remarquable sur la vie de sainte Marie-Madeleine.

AUX SAINTES-MARIES-DE-LA-MER L'ARRIVÉE DE MARIE-MADELEINE

Ce village situé au cœur du Parc naturel régional de Camargue, entre Rhône et Méditerranée, apparaît comme le lieu où aborda la barque sur laquelle Marie-Madeleine et un petit groupe de disciples du Christ avaient été chassés de Palestine. Le nom des Saintes-Maries fait référence à Marie-Salomé et Marie-Jacobé qui, avec Marie-Madeleine, suivirent Jésus pendant sa vie publique.

L'ARRIVÉE AUX SAINTES-MARIES-DE-LA-MER PREMIERS PAS EN CAMARGUE

Les textes anciens nous ont appris que la barque de Marie-Madeleine et ses compagnons, Lazare, Marthe, Maximin, ainsi que Marie-Jacobé et Marie-Salomé, échoua sur les côtes camargaises, à l'endroit du village actuel des **Saintes-Maries-de-la-Mer**. Les armoiries de la ville regrettent d'ailleurs le symbole de la barque. Arrivés ensemble, les six voyageurs empruntent des routes différentes. Marie-Jacobé et Marie-Salomé décident de rester sur place. Elles vont témoigner de la Résurrection et fonder une nouvelle communauté chrétienne. Marthe monte vers Avignon puis, Tarascon et Marie-Madeleine, accompagnée de Maximin et de son frère Lazare, prend de son côté le chemin d'Aix-en-Provence, puis de Marseille. Marcher sur ses pas pourra être le prétexte d'une belle **randonnée en Provence**.

L'ÉGLISE DE NOTRE-DAME-DE-LA-MER LIEU SECRET PAR EXCELLENCE

Cette **église romane** fortifiée des **Saintes-Maries-de-la-Mer**, classée monument historique depuis 1840, est bâtie entre le X^e et le XIV^e siècles. À l'intérieur, deux squelettes et des ossements ont été découverts en 1483 à l'emplacement de l'actuelle crypte. L'Église catholique reconnaît dès lors ces reliques comme celles de Marie-Jacobé, Marie-Salomé et Sara. Ce sanctuaire religieux domine le village, visible à 10 km à la ronde. Vous serez étonnés par son allure de forteresse avec une nef haute de 15 mètres, son toit en charpente de chêne et ses créneaux et le décor sculpté qui servaient de tour de guet. Vous aurez une vue imprenable sur les paysages camarguais, entre terres et zones humides. Monter sur le toit est une expérience incontournable lorsqu'on vient **visiter la Camargue**.

UNE TERRE DE SPIRITUALITÉ UN HAUT LIEU DE PÉLERINAGE

Les Saintes-Maries-de-la-Mer sont fortement liées à la communauté et à la culture gitanes. Remarquez la statue de Sara, sainte patronne des Gitans, qui se trouve dans la crypte de l'église Notre-Dame de la Mer au sein du sanctuaire. Vous la trouverez à droite de l'autel, parée de robes multicolores et de bijoux comme autant de témoins de prière. Chaque année, la communauté se rassemble durant une dizaine de jours de prière. Chaque année, la communauté se rassemble durant une dizaine de jours de prière. Chaque année, la communauté se rassemble durant une dizaine de jours de prière. Ce moment rassemblé est à la fois spirituel et festif. Les gardiens et les Arlésiennes revêtent leurs costumes traditionnels et participent aux processions colorées qui se dirigent vers la mer. Des pèlerinages organisés par la Confrérie des Saintes-Maries ont aussi lieu fin octobre et début d'octobre. Peut-être aurez-vous la chance d'y assister lors de votre **visite des Saintes-Maries-de-la-Mer**.



PARCS NATURELS RÉGIONAUX



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE CAMARGUE

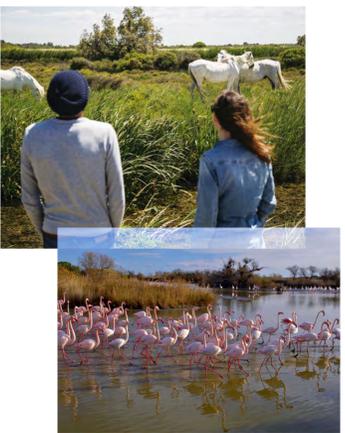
Le Parc naturel régional de Camargue est logé entre les deux bras du Rhône, au bord de la Méditerranée.

Une fois le Rhône traversé, vous voilà immergés dans une nature faite de multiples facettes qui ne cessera de vous surprendre. **marais, étangs, lagunes**, rizières, flamants roses, etc. Le monde moderne prend ses distances. Seules demeurent les grandes étendues naturelles où évoluent en liberté chevaux, taureaux, flamants roses, échassiers... dans le Parc naturel régional de Camargue. Cette terre invite à des découvertes fantastiques et étonnantes, couplées à des nombreux loisirs: **balnades, randonnées équestres, visites guidées et fêtes traditionnelles**. Vous ne le savez peut-être pas, mais la Camargue est une île. Une île d'exception, entre Rhône et mer Méditerranée.

La Camargue et ses 101 000 hectares sont protégés par le Parc naturel régional de Camargue. Ce territoire est composé d'immenses plaines d'une richesse exceptionnelle, il est **unique en Europe**. Ces paysages sauvages sont ponctués de marais salants et de saunettes à salicornes ou parsemés des mandes de chevaux blancs et de taureaux. Des flamants roses ont élu domicile dans les marais à roseaux et les étangs. Aucun point ne dépasse 4,50 mètres d'altitude. **La culture camargaise et ses traditions** sont partie intégrante du patrimoine de ce territoire. Tout au long de l'année, les coutumes ancestrales sont mises à l'honneur lors de diverses manifestations et spectacles taurins. Le Parc naturel régional de Camargue comprend **trois communes**: Arles, Port-Saint-Louis-du-Rhône et les Saintes-Maries-de-la-Mer qui possèdent un **patrimoine historique unique et riche**.

Vous pourrez aussi visiter le parc ornithologique du Pont de Gau qui a été aménagé pour permettre aux visiteurs d'observer les nombreuses espèces d'oiseaux présentes en Camargue. Il est également le lieu d'observation de nombreux espèces ainsi que de sentiers thématiques. Des visites guidées sont organisées pour que les visiteurs puissent en apprendre plus sur la faune et la flore locale. Les 10 itinéraires présents dans le Parc naturel régional de Camargue se découvrent à pied, et longent les vignes, les marais salants et les saunettes. De nombreux chemins offrent la possibilité de parcourir le territoire à VTT et à cheval.

Plus d'infos
Parc naturel régional de Camargue
info@parc-camargue.fr
www.parc-camargue.fr



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA SAINTE-BAUME

Situé aux portes de Marseille, Aix-en-Provence et Toulon et soumis aux influences méditerranéennes et alpines, le Parc naturel régional de la Sainte-Baume, dont la crête longue de 12 km culmine en deux points à 1148 m, est marqué par des conditions climatiques et écologiques particulières.

L'ubac et l'adret de la montagne offrent des paysages contrastés. De nombreux sentiers mènent au site emblématique de l'**église troglodyte de Sainte Marie-Madeleine** ainsi que sur les crêtes, avec pour récompense une vue panoramique de la mer Méditerranée à l'arrière-pays provençal, jusqu'aux Alpes et à Ventoux. C'est au creux de la faille du massif de la Sainte-Baume que se niche la grotte de Sainte Marie-Madeleine qui a rouvert ses portes à l'occasion du dimanche de Pâques 2021 après de longs mois de fermeture et des semaines de travaux pour conforter la paroi rocheuse et se sécuriser l'accès. **Haut-lieu de pèlerinage**, ce site spirituel et de chrétienté, la Sainte-Baume invite au ressourcement et propose, été comme hiver, un cadre recherché par les amoureux de la nature ou les passionnés d'histoire.

La Sainte-Baume se caractérise par la richesse de ses écosystèmes forestiers qui couvrent 70 % des espaces naturels. Elle compte deux sites Natura 2000 "Massif de la Sainte-Baume" et "Sainte-Baume occidentale" qui s'étendent sur environ 17 000 hectares, des falaises du Bassinet du Vallon de Saint-Pons à l'ouest jusqu'au Plateau d'Agnis et aux Gorges du Caramy à l'est.

En 2018, la Sainte-Baume a obtenu le **label Forêt d'exception**[®], c'est la dixième forêt en France à avoir obtenu ce label. Cette forêt domaniale couvre un peu plus de 2 000 hectares répartis sur les départements des Bouches-du-Rhône et du Var, longuement préservés grâce à la protection des rois de France depuis le XI^e siècle. Elle abrite une diversité écologique exceptionnelle grâce notamment aux nombreux arbres pluricentaires. Des sentiers de randonnées permettent de découvrir les vues panoramiques des crêtes, la forêt de la Sainte-Baume, les rivières, les vignes et les oliveraies. Ils sont à retrouver sur **www.cheminsdespacs.fr**. Un réseau de 18 professionnels bénéficiaires de la marque **Visiteurs Parc naturel régional** parmi lesquels hébergeurs, agriculteurs et sorties accompagnées portant les valeurs de protection des paysages et de la biodiversité, de valorisation des ressources naturelles et des savoir-faire est à découvrir.

Plus d'info
Parc naturel régional de la Sainte-Baume
accueil@pnr-saintebaume.fr
www.pnr-saintebaume.fr



10 ÉTAPES POUR VISITER LA PROVENCE EN PARCOURANT L'ITINÉRAIRE DE SAINTE MARIE-MADELEINE !

ÉTAPE 1
DES SAINTES-MARIES-DE-LA-MER À SALIN-DE-GIRAUD
30,4 KM - DURÉE: 7H30 - DÉNIVÈLE POSITIF: 45 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 45 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: PEU DIFFICILE

ÉTAPE 2
DE SALIN-DE-GIRAUD À FOS-SUR-MER
10,4 KM - DURÉE: 3H00 - DÉNIVÈLE POSITIF: 24 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 39 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: FACILE

ÉTAPE 3
DE FOS-SUR-MER À MARTIGUES
24,6 KM - DURÉE: 6H00 - DÉNIVÈLE POSITIF: 460 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 455 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: PEU DIFFICILE

ÉTAPE 4
DE MARTIGUES À CARRY-LE-ROUET
27,6 KM - DURÉE: 9H00 - DÉNIVÈLE POSITIF: 630 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 643 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: PEU DIFFICILE

ÉTAPE 5
DE CARRY-LE-ROUET À MARSEILLE L'ESTAQUE
20 KM - DURÉE: 7H00 - DÉNIVÈLE POSITIF: 1034 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 1021 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ DIFFICILE

ÉTAPE 6
DE MARSEILLE L'ESTAQUE À MARSEILLE CENTRE-VILLE
20 KM - DURÉE: 5H00 - DÉNIVÈLE POSITIF: 469 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 483 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: PEU DIFFICILE

ÉTAPE 7
DE MARSEILLE CENTRE-VILLE À MARSEILLE LA BARASSE
16,5 KM - DURÉE: 4H00 - DÉNIVÈLE POSITIF: 339 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 384 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ FACILE

ÉTAPE 8
DE MARSEILLE LA BARASSE À GÉMÉNOIS
25 KM - DURÉE: 6H15 - DÉNIVÈLE POSITIF: 846 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 915 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ DIFFICILE

ÉTAPE 9
DE GÉMÉNOIS À L'HOTELLERIE DE LA SAINTE BAUME
19 KM - DURÉE: 6H20 - DÉNIVÈLE POSITIF: 1245 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 717 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ DIFFICILE

ÉTAPE 10
DE PLAN D'AUPS À SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE BAUME
28 KM - DURÉE: 7H00 - DÉNIVÈLE POSITIF: 1008 M
DÉNIVÈLE NÉGATIF: 838 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ DIFFICILE

MARIE-MADELEINE & SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME

Visitez Saint-Maximin-la-Sainte-Baume avec le sanctuaire de la Sainte-Baume et la basilique Sainte-Madeleine.

SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME DERNIERS REFUGES DE SAINTE MARIE-MADELEINE

Marie-Madeleine clôture son voyage provençal par une longue retraite au sein de la grotte sainte, située au cœur du Parc naturel régional de la Sainte-Baume. Après une période de travaux, celle-ci redevient accessible au public en avril 2021 et accueille les visiteurs et pèlerins dans un cadre apaisant pour une randonnée dans la Var.

LE SANCTUAIRE DE LA SAINTE-BAUME AU CŒUR DU PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA SAINTE-BAUME

Vous avez rendez-vous dans le massif forestier de Plan d'Aups Sainte-Baume pour découvrir cette grotte très symbolique. **Lieu de pèlerinage chrétien**. Au sein d'une barre rocheuse, elle a été creusée par l'érosion millénaire. Sainte Marie-Madeleine y aurait vécu trente années, ce qui en fait un lieu de pèlerinage important de la chrétienté. Une communauté de frères dominicains assure l'accueil des visiteurs au **sanctuaire de la Sainte-Baume**. **L'Hostellerie de la Sainte-Baume** offre le gîte et le couvert aux pèlerins désireux de passer quelques jours au sein d'une maison religieuse. Vous pourrez accéder à pied en 45 minutes de marche via le Chemin des Roys, le GR[®] ou le Chemin du Canopé. Une **randonnée dans la Var**, empreinte de spiritualité en plein cœur de la forêt domaniale de la Sainte-Baume.

LA BASILIQUE SAINTE MARIE-MADELEINE UN LIEU IMPRESSIONNANT

Ses dimensions gigantesques de 73 mètres de longueur, 43 mètres de largeur et 25 mètres de hauteur, font de la **basilique Sainte Marie-Madeleine** le plus important édifice gothique du Provence, inscrit sur le registre des monuments historiques. Les travaux débutent en 1295 sur ordre de Charles II de Salerne, roi de Naples, et sur les plans de l'architecte Pierre le Francès. En 1532, la construction s'arrête. La basilique abrite les reliques de Marie-Madeleine, notamment son crâne. C'est un lieu imposant à l'extérieur comme à l'intérieur. Remarquez ses colonnes algales, ses orgues monumentales et ses arcs. Le gigantisme de certains éléments est contrebalancé par la qualité absolue. Vraiment, un **endroit à visiter dans la Var**!

PROLONGER LE SÉJOUR À SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME UNE ÉCHAPÉE RESSOURÇANTE

La jolie ville de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume a pour patronne sainte Marie-Madeleine. Elle est honorée le 22 juillet. À la procession des croix dans la ville se succèdent la retraite aux flambeaux, une messe solennelle, un bal populaire, un feu d'artifice et même un banquet sur la place centrale. Après une **randonnée dans la Sainte-Baume**, en toutes saisons, prenez le temps de flâner dans les ruelles, appréciez le grand marché du mercredi matin ou faites une pause au sein du cloître attentif à la basilique.



QUELQUES TITRES DE RÉFÉRENCE POUR ALLER PLUS LOIN

- **Marie-Madeleine** de RL Bruckberger, Ed. Albin Michel, 1975.
- **Sur les pas de Marie-Madeleine** de F.Jourdaet et O.Coursan, Ed. Ouest-France, 2015.
- **Le Christ dans la Var** de Nicolas Griwet, Joël Alessandra, Ed. du Signe, une BD pour tous, à lire après la rando avec un grand jus de fruit !
- **Le premier Siècle chrétien** de Jean Aulagnier, Ed. Rézac, 1999. Le livre pour grands ou esprits rationnels, parfait pour les plus fervents !
- **Les belles histoires des Saints de France** de François Bay et Gilles Weissmann, Ed. Héros, 2014. La livre pour petits à partir de 6-7 ans, pour offrir après la rando !
- **Dans les pas de saintes** de Martine Guillot, Ed. des Ulis, 2016. Un beau livre joyeux, bien pour une poche du sac.
- **Le début de l'évangélisation en Provence** de Roger Soler, Ed. Association de soutien à la tradition des saints de Provence, 2015. Un livre pour tous les esprits curieux, format poche très pratique.
- **Naissance de la Provence chrétienne : la Chanson de Geste de la Madeleine** d'Yves Bignonneau, Pascal Robin (photos), Ed. Edisud, coll. Petite Bibliothèque Edisud, 2008. Un beau livre entre art et histoire, bien pour le sac, couverture robuste.

AVERTISSEMENTS

Les conditions d'accès, de circulation et de présence des personnes dans les massifs forestiers sont soumises à des restrictions du 1^{er} juin au 30 septembre voire au août, pour prévenir des risques incendies. Elles sont réglementées par arrêté préfectoral et peuvent être renforcées par arrêté municipal et doivent être obligatoirement respectées. Les niveaux de danger sont déterminés quotidiennement par massif forestier et par commune. Ils sont consultables à partir de 18 h. Sauf circonstance exceptionnelle, ces informations sont valables pour la journée du lendemain. Vous pouvez les consulter sur les sites internet des préfetures des départements concernés.

- Pour le département des Bouches-du-Rhône **0 81 20 13 13** (des chiffres à partir du 06 09 20 13 13).
- **www.bouches-du-rhone.com/Actualites/ Carte-d'accès-aux-massifs-forestiers-des-Bouches-du-Rhone** ou **www.myprovence.fr/envieadabaleade**
- Pour le département du Var **www.var.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Forêt/Fermeture-des-massifs-en-ete/Consultez-la-carte-d'accès-aux-massifs-du-Var**



QUELQUES CONSIGNES À RESPECTER

- Pensez à **rester sur les sentiers balisés** pour respecter les propriétés privées
- **Préservez la nature :**
 - En évitant les périodes de fortes affluences et de grosses chaleurs (juillet/août)
 - En ne jetant pas vos déchets sur le chemin (papiers gras, sacs/bouteilles plastiques etc...) et en ramenant vos déchets avec vous
 - **N'allumez pas de feu**, ne fumez pas
 - Et enfin, **respectez la quiétude de la nature !**

INFORMATIONS TRANSPORTS EN COMMUN

- Pour les déplacements dans les Bouches-du-Rhône: **www.leplote.com**
- Plus d'infos sur le site de la RTM (Régie des transports Métropolitains - Bus, Tramway, Métro et Navette de Marseille): **www.rtm.fr**. Points d'accueil RTM à Marseille: **www.rtm.fr/points-vente-accueil**
- LER (Lignes Express Régionales): Informations sur les lignes interurbaines par département: **zou.maregionsud.fr**
- TER (Trains Express Régionaux) - gares de Marseille **www.rtm.fr/gares-ter-marseille**
 - Du 1^{er} juin 2021, les trains TER LUD Provence-Alpes-Côte d'Azur: **www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur**
 - Train touristique de la Côte Bleue: **www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur/decouvrir/trains-touristiques/train-cote-bleue**

CONSEILS

AVANT DE PARTIR SUR LE CHEMIN DE PÉLERINAGE

1. **Scannez le QR Code de chaque étape** avec votre smartphone. Vous accédez "au pas à pas" ainsi qu'à la carte en version numérique, que vous pourrez aussi télécharger au format PDF.
2. Les temps de marche indiqués sont indicatifs, correspondant à un marcheur moyen et ne comptent pas les pauses et arrêts.
3. Équipez-vous de bonnes chaussures de marche.
4. **Et, pensez à prendre de l'eau !**



ÉTAPE 1 30,4 KM - DURÉE: 7H30 - DÉNIVELÉ POSITIF: 45 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 45 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: PEU DIFFICILE

DES SAINTES-MARIES-DE-LA-MER À SALIN-DE-GIRAUD

Les randonneurs souhaitant parcourir les chemins en itinérance seront comblés par les **222 km** du parcours qui emprunte l'itinéraire de Sainte Marie-Madeleine. Cette première étape prend place en plein cœur du Parc naturel régional de Camargue, entre étangs et autres zones humides.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



PAYSAGES ET RELIEFS

Vous marcherez sur un terrain relativement aisé, petits sentiers agréables etverts.

- Vous partirez des **Saintes-Maries-de-la-Mer** et cheminerez en longéant étangs, marais et lagunes. Vous passerez à l'étang de Batyolles avant d'emprunter un chemin qui crée une démarcation entre les étangs du Fangassier et du Galabert.
- Il y a matière à observer la faune et la flore, la Camargue dans ses plus beaux atours. Vous ferez étape à Salin-de-Giraud, village proche d'Arles réputé pour son sel.

Si vous souhaitez raccourcir cette étape, vous pouvez suivre un parcours alternatif qui vous permettra de vous reposer dans un des mas situés au nord-est de l'étang du Fangassier.



Paroles d'Évangile à méditer

Arrien, je vous le dis : partout où cet Évangile sera proclamé – dans le monde entier – on racontera aussi, en souvenir d'elle, ce qui elle a fait. (Mt 26,13)

LES SPOTS INCONTOURNABLES DE L'ÉTAPE

OUVREZ L'ŒIL

- Au départ des Saintes-Maries, vous devez absolument voir l'église de Notre-Dame-de-la-Mer.
- Cette église romane fortifiée date du X^e siècle et les reliques de Marie-Jacobs, Marie-Salomé et Marie-Sara reposent dans la crypte.
- Les pèlerins sont nombreux à faire étape.
- À l'arrivée, profitez-en pour visiter Salin de Giraud si le cœur vous en dit.
- Le sel est récolté et stocké toute l'année, formant des monticules étonnantes.

OU DORMIR ?

LES ADRESSES DE L'ÉTAPE

AUX SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

- Hôtel** Camille www.camargue.fr/site/hotel-camille
- Hôtel** Lou Marqués www.loumarques.fr
- Hôtel** Le Maset www.maset.fr

Hôtel*** le Galoubet www.provenceweb.fr/13/galoubet/index.htm

- Mas de la Grenouillère*** www.aubergedelafadaise.fr
- Auberge de la Fadaise www.aubergedelafadaise.fr
- La Régie des Frigoules www.regie-frigoules.camargue.fr
- Chambres d'hôtes le Coccardier masdemonpere-coccardier.com/le-coccardier

Plus d'infos
Office du tourisme des Saintes-Maries-de-la-Mer
info@saintesmaries.com
www.saintesmaries.com

À SALIN-DE-GIRAUD

- Gîtes / Chambres d'hôtes
- Mabrilu Camargue www.maebriulucamargue.fr
- Les Cabannes de Gardan www.cabannesdesalin.fr
- Le Camping des Bois Plottes www.camping-les-bois-plottes.fr

Plus d'infos
Office de Tourisme Arles Camargue
cot-arles@arlestourisme.com
www.arlestourisme.com

ÉTAPE 2 10,6 KM - DURÉE: 3H00 - DÉNIVELÉ POSITIF: 24 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 39 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: FACILE

DE SALIN-DE-GIRAUD À FOS-SUR-MER

Après les salins, vous quittez la Camargue pour de nouveaux horizons sur les pas de Marie-Madeleine. Cette étape aux décors entre terres et eaux vous permettra de découvrir Port Saint Louis du Rhône et le centre de Fos sur Mer. Savourez ce moment de liberté.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



PAYSAGES ET RELIEFS

Vous partirez de Salin de Giraud en rejoignant le bac de Barcarin (5 minutes de traversée).

- Vous atteignez Port Saint Louis du Rhône et sa banlieue Tour Saint-Louis qui velle sur le Rhône.
- Vous longez le fleuve puis place à la pause avec une parenthèse en bus pour traverser la zone d'exposition aux risques technologiques et regardez Fos-sur-Mer (lignes 1 ou 2 arrêts "Douane" de Port Saint-Louis du Rhône et "Vill" de Fos-sur-Mer). La balade sur le rivage de l'étang de l'Estomac est s'achève dans le centre ancien de l'Hauture à Fos-sur-Mer.

LES SPOTS INCONTOURNABLES DE L'ÉTAPE

OUVREZ L'ŒIL

- À Port Saint Louis du Rhône, ne manquez pas la visite de la **Tour Saint-Louis** qui abrite l'office du tourisme et une collection ornithologique et des expositions temporaires.
- D'autres, préféreront ne pas quitter l'eau des yeux : durant cette visite de la Camargue sauvage avec ses 3 plages dont la principale est la plage Napoléon et ses 10 km de sable fin, terrains de jeu des kite-surfers.
- Ne passez pas à côté de l'embouchure du Grand Rhône. Pêcheurs, conchyliculteurs et autres travailleurs de la mer font aussi partie de ce bel univers.

OU DORMIR ?

LES ADRESSES DE L'ÉTAPE

- Hôtel Azur** www.azur-hotel.net
- Hôtel La Méditerranée la-mediterranee-hotel-fos-sur-mer.hotelmix.fr
- Hôtel Le Calypso www.galop.com/view/hotel-calypso-fos-sur-mer

Plus d'infos
Office de Tourisme de Fos sur Mer (liste de meublé à disposition)
t@tourisme@fos-sur-mer.fr
www.tourisme-fos-sur-mer.fr

Paroles d'Évangile à méditer

Tout en pleurs, elle se tenait derrière lui, près de ses pieds, et elle se mit à mouiller de ses larmes les pieds de Jésus. Elle les essuyait avec ses cheveux, les couvrait de baisers et répandait sur eux le parfum. (Lc 7,38)



ÉTAPE 4 27,6 KM - DURÉE: 9H00 - DÉNIVELÉ POSITIF: 630 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 643 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: PEU DIFFICILE

DE MARTIGUES À CARRY-LE-ROUET

Le voyage se poursuit en terres méditerranéennes. Une bonne partie du chemin longe une côte sauvage et permet de découvrir un patrimoine intéressant. Une étape pour profiter de l'air du large.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



PAYSAGES ET RELIEFS

Après avoir découvert Martigues et ses trésors sur la piste de Marie-Madeleine, vous traverserez les terres avant de rejoindre la mer.

- Vous évoluerez à travers le vallon du Mistral avant de rejoindre le chemin des Gides - bonne petite grimpe, le terrain est assez pentu.
- La chapelle Sainte-Croix passée, la vue sur le bord de mer est constante.

Le parcours se transforme ensuite en petite balade jusqu'au charmant port de Saussé-les-Pins.

- Un dernier effort et vous arriverez à Carry-le-Rouet vers la plage du Cap Rousse.
- A la Gatasse, si vous souhaitez augmenter votre temps de passage sur le littoral, vous pouvez suivre un parcours alternatif qui vous fera découvrir des vestiges militaires, l'ars de Bonnieu, la pointe de Carro, le cap Couronne et la plage de Sainte-Croix.

Paroles d'Évangile à méditer

Les Douze accompagnaient Jésus, ainsi que des femmes qui avaient été guéries de maladies et d'esprits mauvais. Marie, appelée Madeleine, de laquelle étaient sortis sept démons. (Lc 8,2)



ÉTAPE 5 20 KM - DURÉE: 7H00 - DÉNIVELÉ POSITIF: 1034 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 1021 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ DIFFICILE

DE CARRY-LE-ROUET À MARSEILLE L'ESTAQUE

Votre découverte du littoral où a évolué Marie-Madeleine continue. Cette étape vous mènera vers la cité méditerranéenne par excellence : Marseille. Métropole vivante, l'expérience visuelle, sonore et gustative est garantie.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



PAYSAGES ET RELIEFS

Vous partirez de Carry au matin sur le chemin des Eaux Salées.

- Après la chapelle, vous descendrez au bord de l'eau et marcherez sur le sable en écoutant le ressac.
- Un peu plus loin, vous suivrez le chemin de la Calanque du Puits puis de la Redonne.
- L'air marin sera très agréable alors que l'effort est soutenu.
- Le sentier remonte après le port de Grand Méjean et parvient près de la calanque de Niolon.
- À Grand Méjean, si vous le souhaitez, vous pouvez emprunter un parcours alternatif qui vous fera découvrir l'arrière pays d'Enchaus-la-Redonne, la plaine de Sui et le plateau du Médecin.
- Admirez la magnifique vue sur la Rade de Marseille et le fort du Frioul.
- Puis, se succèdent le Collet de Figuerolles et le vallon de l'Estabon.
- L'arrivée se fera dans le quartier de l'Estaque après avoir longé les plages de Corbières.

LES SPOTS INCONTOURNABLES DE L'ÉTAPE

OUVREZ L'ŒIL

- Le premier point d'intérêt est la **chapelle du Rouet**.
- Sur le cap de la Vierge, l'édifice du XVII^e siècle est gardé par une statue de la Vierge allaitant. Après la Seconde guerre mondiale, elle faillit tomber en ruines. C'était sans compter sur le dévouement des habitants qui ont tout fait pour restaurer ce petit bout de patrimoine inestimable.
- À Grand Méjean, les Eaux Salées est sauvage et préservée, admirez le panorama, légez-vous quelques minutes, prenez un café dans la douceur du matin.
- Remarque également le viaduc classé qui fait le bonheur des plongeurs et des kayakistes.
- Les plages de Corbières sont idéales pour vous délasser après la longue journée sur les sentiers du littoral.

OU DORMIR ?

LES ADRESSES DE L'ÉTAPE

- Hôtel B&B Marseille L'Estaque** www.hotel-bb.com/fr/hotel/marseille-l-estaque
- Hôtel Ibis Budget Marseille L'Estaque** all.accor.com
- Gîte urbain hôtel du Nord www.hoteldujord.coop
- Hôtel Meininger Marseille centre Joliette www.meininger-hotels.com/fr/hotels/marseille-hotel-marseille-centre-la-joliette
- Accueil religieux : Petites Sœurs de l'Agneau communautédelegneau.org/fr/autres/petites-sœurs-de-l-agneau/petit-monastere-luniere-de-la-sainte-recontre

Plus d'infos
Office métropolitain de Tourisme et des Congrès de Marseille
i@information@marseille-tourisme.com
www.marseille-tourisme.com

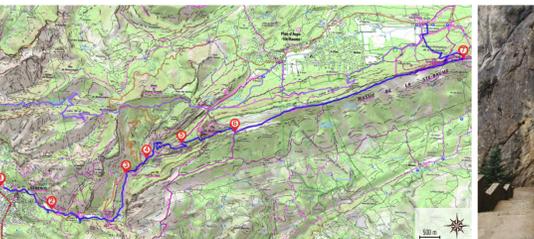


ÉTAPE 9 19 KM - DURÉE: 6H20 - DÉNIVELÉ POSITIF: 1245 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 717 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ DIFFICILE

DE GÉMENOS À L'HOTELLERIE DE LA SAINTE-BAUME

Après le Garlaban, un autre massif en ligne de mire se dessine : la Sainte-Baume. Cette étape devrait éviter de nombreux pèlerins puisqu'elle mène à un lieu sacré : la grotte où Marie-Madeleine se retira pour finir sa vie en ermite.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



PAYSAGES ET RELIEFS

Vous prendrez le départ de Gémenos.

- Le chemin traverse une végétation similaire à celle des autres étapes, avec déjà quelques influences alpines.
- Passer près du torrent du Fauge et appréciez la fraîcheur.
- Appréciez l'environnement naturel exceptionnel du massif.
- Le col du Fauge dépassé, on rejoint le montagne de Sainte-Baume.
- Gardez la chapelle du Saint-Pilon en ligne de mire et peu après le col, vous verrez la chapelle des Parisiens.
- Après le Pas de la Cabre, vous arriverez à la grotte de Sainte Marie-Madeleine.
- La magnifique forêt vous ouvre ses bras et vous parvenez à l'hostellerie.
- Vue panoramique à 360° de la mer Méditerranée jusqu'aux Alpes depuis la Chapelle du Saint-Pilon.

Paroles d'Évangile à méditer

Frère, pourquoi pleures-tu ? Qui cherches-tu ? Le prenat pour le jardinier, elle lui répond : " Si c'est toi qui l'as apporté, dis-moi où tu l'as pris, j'irai le prendre." Jésus lui dit alors : " Marie ! Si t'étais retournée, elle lui dit en hébreu : " Rabboni !", c'est-à-dire : Maître. (Jn 20, 15-16)



ÉTAPE 3 24,6 KM - DURÉE: 6H00 - DÉNIVELÉ POSITIF: 460 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 455 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: PEU DIFFICILE

DE FOS-SUR-MER À MARTIGUES

Une nouvelle étape aux paysages très variés entre terre et eaux de Fos à Martigues. Le chemin vous fera voyager en pays martégal, à la découverte des patrimoines religieux et naturels de ce secteur. Marseille se rapproche à grands pas.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



PAYSAGES ET RELIEFS

Vous quitterez Fos en passant par les étangs, la forêt domaniale de Castillon et la Réserve Naturelle Régionale du Pourta.

- Après Saint-Mitre-les-Remparts et le balcon du Cadarrou, vous basculerez sur le rivage de l'étang de Berre.
- Vous filerez sur la plage de Figuerolles.
- Vous emprunterez le GR8 de Pays 2013 Marseille Provence Métropole pour suivre le littoral, traverser le chenal de Caronte et atteindre le cœur de la ville de Martigues, une cité aménagée au bord de l'eau.

LES SPOTS INCONTOURNABLES DE L'ÉTAPE

OUVREZ L'ŒIL

- Après les paysages naturels, Martigues possède un riche patrimoine religieux qui invite à la visite ou à la prière.
- Flânez dans la cité provençale et pénétrez dans l'**Eglise Sainte Marie-Madeleine**.
- Dans le quartier de l'île, l'édifice trône depuis 1640, présente une façade à deux niveaux remarquables, la Vierge à l'Enfant et à voir particulièrement dans son décor sculpté.
- La **Chapelle Notre-Dame-des-Marins** vous sera accessible moyennant quelques efforts pour parvenir au haut de la colline, elle est dédiée aux marins et expose des ex-voto et une superbe Vierge en argent.

Paroles d'Évangile à méditer

Veille pour quoi je te le dis : ses péchés, ses nombreux péchés, sont pardonnés, puisqu'elle a montré beaucoup d'amour. Mais celui à qui on pardonne peu montre peu d'amour. (Lc 7,47)



OU DORMIR ?

LES ADRESSES DE L'ÉTAPE

- 2 LIEUX OÙ IL FAIT BON POSER SON SAC ET RESPIRER**
- Le quartier de la Jonquières est réputé pour sa sérénité, tout proche de la mer et de l'Étang de Berre. Vous apprécierez le calme de la résidence **La Cigalière** et le studio de 25 m² qui possède une terrasse avec vue.
- Autre petite chambre agréable proche de la plage de Ferréris : **La Tartanne**** Cela promet une nuit agréable avant de reprendre la route, frais et dispos.

Plus d'infos
Office de Tourisme et des Congrès de Martigues
i@martigues-tourisme.com
www.martigues-tourisme.com

Paroles d'Évangile à méditer

Marie arriva à l'endroit où se trouvait Jésus. Dès qu'elle le vit, elle se jeta à ses pieds et lui dit : " Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort !". (Jn 11,32)

PAYSAGES ET RELIEFS

Vous prendrez le départ de l'Estaque, quartier réputé pour son port charmant.

- Le chemin passe par le GR[®] de Pays 2013 Marseille Provence Métropole puis après avoir passé l'autoroute A7, vous évoluerez sur le chemin de Saint-Antoine à Saint-Joseph.
- Vous passerez devant la fontaine de Marie-Madeleine et la jolie église des Agyalades.
- La mer apparaît du côté de la corne qui vous vous enfoncerez à nouveau dans la ville.
- Vous gravirez la montée des Accoules et contournez le Vieux-Port et vous parviendrez à Saint-Victor et son abbaye.

LES SPOTS INCONTOURNABLES DE L'ÉTAPE

OUVREZ L'ŒIL

- Vous aurez un beau panorama sur la **grotte-Ermitage des Agyalades**, lieu où Marie-Madeleine se serait réfugiée avec ses congénères.
- À Marseille, retrouvez la trace de Marie-Madeleine à l'**abbaye Saint-Victor**.

OU DORMIR ?

LES ADRESSES DE L'ÉTAPE

- Vertigo Hotel www.vertigo.fr/hostel/article/vieux-port
- Hôtel Ibis Budget Vieux Port all.accor.com
- Accueil religieux - Centre Notre Dame du Roucas - Communauté du Chemin Neuf roucas.chemin-neuf.fr/sejourner
- Accueil religieux - Centre Notre Dame du Roucas - Communauté du Chemin Neuf roucas.chemin-neuf.fr/sejourner

Plus d'infos
Office métropolitain de Tourisme et des Congrès de Marseille
i@information@marseille-tourisme.com
www.marseille-tourisme.com

Œuvre Jean-Joseph Allemand www.ojja.com

Sœurs de Marie Immaculée www.vieconsacree.org/index.php/instituts-religieux-sœurs-de-marie-immaculée

Plus d'infos
Office métropolitain de Tourisme et des Congrès de Marseille
i@information@marseille-tourisme.com
www.marseille-tourisme.com



Édité au Grand Hôtel de Tourisme Provence-Alpes-Côte d'Azur - 2013. Conception graphique : magali@magali-graphic.com - Pigment Design - Illustration : Caroleen, Marianne, Couvreur - "Sainte Marthe au col du Chêne sur le mont de Marsail" / M. Marthe - O. Caron des Hérispères - P. Darnis - G. Séguy - "Hôtel Sainte-Baume, Le Village, C.T. d'Évry, C.T.S.A., Sainte-Croix", A. Mouton - P. Aude, D. Bouché

ÉTAPE 10 28 KM - DURÉE: 7H00 - DÉNIVELÉ POSITIF: 1008 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 638 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ DIFFICILE

DE PLAN D'AUPS À SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME

Après une expérience spirituelle unique, le chemin se poursuit dans le massif de la Sainte-Baume. Cette étape vous mènera vers la "capitale" de la région : Saint-Maximin-la-Sainte-Baume. Ultime destination de votre voyage sur les traces de la sainte.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



Paroles d'Évangile à méditer

Jésus reprend : " Ne me retiens pas, car je ne suis pas encore monté vers le Père. Va trouver mes frères pour leur dire que je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu." (Jn 20, 17)

PAYSAGES ET RELIEFS

Le parcours démarre de l'Hostellerie de la Sainte-Baume et emprunte bien vite le chemin des Roys.

- Vous cheminerez dans le sous-bois dont la fraîcheur est bienvenue pendant l'effort.

Un peu plus loin, le chemin de l'Orge laisse place au chemin de Marnequette.

Admirez la végétation typiquement méditerranéenne.

- Vous suivez ensuite un canal et vous vous dirigerez vers l'aqueduc du Cauron (vue sur le canal de Provence).
- L'arrivée se fera à la fameuse basilique Sainte Marie-Madeleine.

LES SPOTS INCONTOURNABLES DE L'ÉTAPE

OUVREZ L'ŒIL

- Le décor naturel est riche sur cette étape mais le patrimoine culturel et religieux l'est tout autant.
- L'église **Saint-Jaume** à Plan d'Aups vaut le coup d'oeil : elle témoigne du lointain passé religieux des lieux, elle a été créée autour du V^e siècle (située en dehors de l'étape).
- La **basilique Sainte Marie-Madeleine** vous émerveillera par ses dimensions gigantesques de 73 m de longueur, 43 m de largeur et 29 m de hauteur. La basilique abrite les reliques de Marie-Madeleine, notamment son crâne. Le cloître est actuellement fermé au public.

OU DORMIR ?

LES ADRESSES DE L'ÉTAPE

- Accueil religieux Hostellerie de la Sainte-Baume www.sainteibaume.org/hostellerie
- Accueil religieux - Domaine Saint Roc-Estello (ancien couvent des sœurs dominicaines de Béthanie) www.rocestello.fr
- Maison Rouge, 5 chambres d'hôtes de charme : **maisonrouge.fr/home**
- Hôtel Lou Pièbre d'Ai** (situé hors itinéraire, au centre du village) www.loupebredad.com

Plus d'infos
Provence Verte & Verdon tourisme
i@contact@provencheverte.fr
www.provencheverteverdon.fr



ÉTAPE 7 16,5 KM - DURÉE: 4H00 - DÉNIVELÉ POSITIF: 339 M - DÉNIVELÉ NÉGATIF: 384 M - NIVEAU DE DIFFICULTÉ: ASSEZ FACILE

DE MARSEILLE CENTRE-VILLE À MARSEILLE LA BARASSE

Une étape 100 % phocéenne ! Vos pas vous guideront à travers les quartiers colorés et vivants de la cité provençale où l'air marin soufflé et fait sécher le linge aux fenêtres. Profitez d'une magnifique journée sur les traces de Marie-Madeleine.

LE PROFIL DE L'ÉTAPE



PAYSAGES ET RELIEFS

Vous partirez du cœur de Marseille.

- Après l'abbaye, vous empruntez les escaliers au niveau du Jardin Pierre Puget, remontrerez la Canebrière et marcherez vers l'église Sainte-Marie-Madeleine des Chartreux.
- Vous passerez par le quartier de la Blancarde et longerez le cimetière Saint-Pierre.
- À Saint-Loup, vous croirez le fleuve Huveaune pour entrer dans la Vallabrière.
- Puis, vous atteindrez le parc Saint-Cyr et la chapelle Notre-Dame de Nazareth par des traversées et des chemins escarpés.
- L'arrivée se fera dans le quartier de la Barasse après avoir suivi le chemin du Pic Foch.

Paroles d'Évangile à méditer

Où Marie avait pris une livre d'un parfum très pur et de très grande valeur, elle versa le parfum sur les pieds de Jésus, qu'elle essuya avec ses cheveux; la maison fut remplie de l'odeur du parfum. (Jn 12, 3)

et à la prière. Avancez vers le chœur pour admirer la statue en bois doré du XVII^e siècle représentant à la Vierge Marie.

OU DORMIR ?

LES ADRESSES DE L'ÉTAPE

- *Bastide des Escourches www.bastidedescourches.com
- Hôtel Ibis Budget La Valentine** all.accor.com
- Novotel Marseille Est** all.accor.com/hotel/0444/index.fr.shtml
- Accueil religieux Hébergements collectifs Pavillon Jacques Genêt Château Régis pavillon-stmetnet.timon-david.com
- Sœurs de ND de la compassion www.nrcdamedelacompassion.org

Plus d'infos
Office de tourisme, des Loisirs et des Congrès de Marseille
i@information@marseille-tourisme.com
www.marseille-tourisme.com

