

# Plateau de l'Homme Mort par le col de la Selle

La fontaine de Voire est chargée d'émotions et d'histoires, car ce lieu est le site de la fondation de Marseille, d'après la légende de Gyptis et Protis. Une belle et rude randonnée qui vous conduira jusqu'au plateau de l'Homme Mort où vous attend un magnifique panorama sur Marseille et les îles.

1 Depuis le rond point prendre le *boulevard Pierotti*, l'entrée dans le massif des calanques est marqué par une barrière que l'on franchit. Longer le chemin de droite, au croisement à environ 150m suivre le sentier balisé en rouge que l'on suivra jusqu'au **bois de la selle** 3. Le sentier s'élève doucement jusqu'à la **fontaine de Voire**, puis se rétrécit et grimpe brusquement pour atteindre un cirque rocheux.

2 30mn - Suivre le sentier de droite qui s'élève à flanc de falaise. Passer le col et descendre en fond de vallon (un balisage en pointillé rouge conduit au puits du lierre. Compter environ 15mn (aller/retour). Le sentier s'élève doucement pour rejoindre à droite un balisage jaune. Ce double balisage nous conduit au **bois de la selle** qui est l'endroit idéal pour se détendre ou pique-niquer. Poursuivre le sentier sur 100 mètres. Au sol, sur une roche, sont tracés plusieurs circuits balisés.

3 1h30 - Quitter le balisage rouge pour le balisage vert qui conduit au **col de la Selle**. À la gauche du col, suivre le balisage bleu. La végétation dense disparaît pour laisser place à la roche calcaire. Le sentier passe par un ressaut puis continue sa route à travers la garrigue jusqu'au sommet du **plateau de l'Homme Mort**.

De là, une vue panoramique des calanques au cap Cisié (Bandol) vous attend.

4 3h - Au sommet, suivre à gauche le balisage vert qui descend dans le vallon. Le sentier passe par un éboulis puis rejoint le sentier rouge à hauteur de la **fontaine de Voire**, point 2.

Le retour se fait par le même sentier balisé en rouge.

3h30 - Arrivée.



En vente en librairie ou sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

## ACCÈS

- en bus : ligne 23 au départ du *rond-point du Prado*, arrêt à la station Sormiou Jarre.
- en voiture : du *rond-point du Prado*, prendre la direction des plages, de l'hippodrome puis de Bonneveine. Stationnement à hauteur du centre commercial situé sur la gauche.

## FICHE TECHNIQUE

**DISTANCE** : 8 km

**TEMPS ESTIMÉ** : 3h30

**DÉNIVELÉ** : 500 m

**DIFFICULTÉ** : randonnée

**REMARQUE** : randonnée à parcourir en toute saison, dénivelé important et montée pénible par forte chaleur dans la dernière partie





**De part et d'autre de la métropole marseillaise, un immense territoire naturel, entre la vallée de l'Huveaune et la mer, offre un domaine important d'oxygénation. Cet ensemble est formé de plusieurs unités naturelles dont la morphologie du terrain, souvent très sévère, offre une intéressante diversité.**

**Les calanques, comme l'ensemble de la Provence, sont très sensibles aux incendies, notamment l'été et par temps de mistral.**

## RÉGLEMENTATION

Durant l'été dans les Bouches du Rhône, l'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral et peut l'être par arrêté municipal.

En fonction du niveau de danger, l'accès au massif forestier peut être possible toute la journée niveau **Vert** et **Orange**, ou limité à la tranche d'horaires entre 6h et 11h le matin niveau **Rouge** ou interdit toute la journée niveau **Noir**.

Situation de danger météorologique	peu dangereuse	dangereuse	très dangereuse
Période de l'année			
Janv. - Avr. - Mai - Oct. - Nov. - Déc.	Niveau VERT	Niveau VERT	Niveau ORANGE
Février - Mars		Niveau ORANGE	Niveau ROUGE
Juin - Juillet - Août - Septembre	Niveau ORANGE	Niveau ROUGE	Niveau NOIR

Du 1<sup>er</sup> juillet au samedi précédant le 2<sup>ème</sup> dimanche de septembre, le niveau de danger feu de forêt est défini chaque jour avant 19h pour le lendemain.

Cette information est accessible auprès :

De la préfecture (site [www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr](http://www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr)), le Service départemental d'incendie et de secours, des Mairies, en consultant le serveur vocal dédié au n° **08 11 20 13 13**.

## RECOMMANDATIONS

N'allumez donc aucun feu.

Ne laissez derrière vous aucune trace de votre passage.

Ne quittez jamais les sentiers.

Ne faites pas de bruits inutiles.

Regardez, sentez, photographiez la flore sans la cueillir.

Pas de camping en dehors des sites d'accueil.

Les chiens doivent être tenus en laisse.

**Quoi qu'il en soit, il faut impérativement respecter les consignes de sécurité et de propreté sous peine de forte amende...**

## QUEL ÉQUIPEMENT ?

Même si elles ne portent pas le nom de montagne, nos collines n'en sont pas plus faciles. Les sentiers et chemins caillouteux, la chaleur, le vent et l'aridité de notre belle Provence nous rappellent à la réalité.

Il faudra donc prévoir un équipement adapté à la pratique de la randonnée :

- sac à dos, chaussures de marche, vêtements de protection contre le vent, la pluie, le froid ; ne pas oublier que la météo peut toujours évoluer ;
- chapeau pour éviter les insulations, lunettes de soleil, crème solaire, sans oublier une trousse de premiers secours ;
- une gourde (1,5 l/personne), un encas et, bien entendu, un pique-nique si vous partez pour la journée.

**EN VENTE**  
En librairie ou  
sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

**16 balades et randonnées sur Marseille et ses calanques.**  
**Un choix des plus beaux sites à découvrir en famille ou entre amis.**

## LA PÉRIODE

L'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral.

Il appartient à chacun (promeneur et randonneur), d'évaluer ou de se renseigner sur les conditions climatiques (vent) du moment. (Voir réglementation ci-contre).

## LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ

**Promenade :** randonnée avec peu de dénivelé, praticable par tout marcheur et relativement courte.

**Balade :** randonnée avec plus de dénivelé, plus longue mais toujours sur de bons chemins.

**Randonnée :** randonnée nécessitant soit un certain entraînement à la marche, soit pouvant présenter des passages délicats ou des difficultés techniques. Ces difficultés ou situations délicates rencontrées sont détaillées dans la randonnée.

## L'HORAIRE

Le temps estimé de la randonnée concerne uniquement la durée de marche (non compris les arrêts). Rappelez-vous que l'horaire indiqué n'est qu'un repère adaptable en fonction de la composition du groupe et de la chaleur.

## LE PLAN

Par son illustration en 3D, la lecture de carte prend une tout autre dimension et donne le profil de la randonnée. De ce fait l'utilisation de cartes géographiques n'est pas indispensable.

Le nord est indiqué par la boussole dessinée sur la carte.

*L'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucune façon être tenus pour responsables en cas de modification des informations de cette balade et des aléas dus à des conditions naturelles imprévisibles, en cas d'accidents ou d'incidents survenant sur l'itinéraire ou en cas d'infractions qui pourraient être commises par les utilisateurs de cette fiche rando, notamment à l'encontre de la réglementation sur la propriété privée.*

## TÉLÉPHONES UTILES

**Météo**

08 92 68 02 13

**Police**

17

**Pompiers**

18 (ou 112, téléphones portables)

**SAMU**

15

**Alpes sommets**

Android App on Google play | Télécharger dans l'App Store

Mont-Blanc  
Alt. 4810m - Dist. 18,1km - Cote. 191° - Dén. 2677m