

CRÊTES DU PIC St LOUP

Caractéristiques :

Éloignement : 0h30. **Distance** : 25 km. **Amplitude** : 7 heures.

Intérêt : 3*. **Niveau** : 3+. **Longueur**: 11 km. **Durée** : 6 heures (pauses comprises).

Altitude mini : 220 m. **Altitude maxi** : 660 m. **Dénivelé brut** : 440 m. **Dénivelé cumulé** : 850 m

Difficultés: Escalade, passages périlleux et risque de vertige.

Périodes conseillées : demi-saison, hiver hors mauvais temps.

Période à éviter : grosses chaleurs de l'été, l'hiver et les périodes de fort mistral.

Point d'eau : néant. **Balisage** : sans.

Remarques : Pour randonneur montagnard.

Situation : carte IGN 2742 ET.

Accès : Se rendre à St Mathieu de Trévières. À la sortie du village, au rond-point, prendre à gauche la D1 en direction de St Martin de Londres. S'engager alors sur cette magnifique route qui passe entre l'Hortus et le Pic St Loup, le tout dans une superbe pinède. Après 6,5 km, la route arrive à un col et fait un virage serré à droite. Parking sur le côté gauche dans le virage.

Description :

Du col, prendre le large sentier en direction du Sud-Est. Marcher un moment sur cette trace rectiligne qui fait ensuite un grand virage à droite. Peu après ce virage, carrefour dans une clairière, aller à gauche. Le sentier est très raviné. Après quelques minutes, faire attention à ne pas rater une bifurcation où on va en biais à droite, en se repérant à une vieille balise jaune sur un rocher. Le tracé est ensuite bien arboré. On passe une clôture, on ignore une mauvaise trace qui part à gauche et on se rapproche du bas des falaises.

Ensuite, il faut quitter le sentier principal pour une sente qui monte sur la droite, repérée par un cairn dans un arbre (45 min). Pas d'erreur possible, c'est la seule trace nette sur la droite. On est à quelques minutes à peine du col de la Pousterle, donc pas loin de l'extrémité Est de la crête rocheuse.

La sente monte fortement puis atteint le pied de la paroi rocheuse. Longer cette dernière en la gardant à main droite jusqu'à un col où on franchit une clôture. Juste après le col, prendre une sente à droite balisée en bleu. On fait quelques zig zag dans les lapiaz puis on rejoint la crête.

On attaque le premier passage rocheux, très facile. Ensuite, on quitte à nouveau la crête pour passer dans le versant Sud. À cet endroit, l'arête est trop végétative et se parcourt difficilement, donc mieux vaut rester sur le sentier. Puis, le sentier toujours bien balisé en bleu atteint une brèche très marquée sur la crête (1 h 20). Ici, on laisse notre sentier repartir dans le versant Sud et on attaque la partie intéressante du parcours.

Pendant une demi-heure environ on va suivre précisément le fil de l'arête selon une ligne particulièrement esthétique. Le rocher est très bon. Globalement, le niveau de difficulté est raisonnable et l'itinéraire est à la portée d'un randonneur. Cependant, on va rencontrer trois réelles difficultés, qu'on peut contourner par le Sud, parfois en galérant dans la broussaille. Juste après la brèche, un bastion rocheux peut impressionner par sa hauteur mais il ne faut pas hésiter à s'y engager, c'est très facile. Plus loin, il faut franchir une portion d'arête effilée. Beaucoup de gaz. Vraiment magnifique. Enfin, un dernier bastion rocheux se franchit aisément en son centre par un couloir cheminée.

La suite est très facile et le sentier bleu nous rejoint sur la partie horizontale terminale. Avec lui, on rejoint le sommet du Pic St Loup (2 h) avec sa chapelle et sa vieille tour de guet déglinguée.

On attaque la descente par l'arête Ouest. L'ambiance est remarquable, on suit le fil de l'arête, entre 300 mètres de vide à droite et la végétation du versant Sud à gauche. Aucune difficulté. Un récent balisage rouge confirme que c'est bien là qu'il faut passer. En effet, il y a une sente un peu en contre bas dans le versant Sud, mais on l'ignore superbement. On dépasse le Cirque des Escargots, puis ça remonte un peu. En haut de cette montée, l'arête devient mal définie et végétative, et il est temps de se rabattre sur le sentier. L'intelligent balisage rouge le confirme. Il ne reste plus alors qu'à suivre ce balisage, ce qui demande parfois un peu d'attention. Les points rouges sont assez rapprochés et si vous restez un moment sans en voir, c'est que vous vous êtes trompé et qu'il faut faire demi-tour. Donc, ne pas s'affoler quand on descend franchement dans le versant Sud, comme si on allait rejoindre Cazevieille mais il s'agit juste d'éviter le principal ressaut de l'arête, qu'il serait déraisonnable de vouloir désescalader. En descendant davantage, le sentier est de plus en plus facile, mais forcément un peu moins joli. Le balisage se perd sur la fin et on descend au mieux dans les lapiaz, en direction de l'Ouest. Finalement, après avoir laissé sur la gauche la tour ruinée de Cazevieille, on tombe sur le GR, qu'on prend à droite (3 h). On passe alors un col mal défini, et on pénètre progressivement dans le versant Nord. Descente, jolie portion plate, redescente et on atteint un carrefour en T. Laisser le GR partir à gauche et prendre à droite. On effectue alors un joli parcours en forêt. En route, à un carrefour, continuer tout droit en ignorant un sentier qui descend à gauche. On retrouve notre itinéraire de l'aller et on retourne ainsi au parking.

CRÊTES DU PIC St LOUP

