LES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES ALPILLES

Parc naturel régional des Alpilles

UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural

RÉGION SUD
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

« Projet financé avec le concours de l'Union européenne avec le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural »

Peu importe
la destination.

Ce qui compte, c'est le chemin.

CHEMINS DES PARCS.FR

WWW.CHEMINSDESPARCS.FR

Le référence pour préparer vos randonnées dans les Parcs naturels régionaux de Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Retrouvez tous les itinéraires du Parc naturel régional des Alpilles, disponibles en français et anglais avec :

- Les renseignements pratiques : durée, difficulté, dénivelé, etc.
- Les points d'intérêt remarquables liés aux patrimoines naturels et bâtis, aux savoir-faire agricoles, artisanaux et culturels.

Et aussi les services touristiques : hébergements, produits du terroir, artisanat, sites de visite, prestations accompagnées d'activités de pleine nature.

Disponible en version imprimable, sur tablette ou téléphone !

OUTDOOR VISION
Partagez vos traces GPS
sur www.outdoorvision.fr

BIENVENUE DANS LES ALPILLES

Niché au cœur de la Provence, le Parc naturel régional des Alpilles bénéficie d'une nature riche et préservée, de paysages grandioses et d'une culture authentique qui s'explorent au fil des déambulations et des rencontres.
A vélo, entre les haies de cyprès, les riches terres cultivées s'égayent de toutes les saveurs de la Provence. A pied ou à cheval, les chemins pierreux qui pénètrent au cœur du massif, où les grands rapaces règnent en maîtres, portent tout le poids de l'Histoire. En prenant de la hauteur sur les parois calcaires ou en vol libre, se dévoilent les vastes paysages méditerranéens.
Découvrez des paysages composés depuis des millénaires et goûtez aux richesses des terroirs méditerranéens : les Alpilles, il y a mille manières de les découvrir !

SOMMAIRE

- Alpilles : un territoire à découvrir P4
- Ensemble, préservons l'environnement ! P8
- Les Alpilles à pied P10
- Les Alpilles à VTT & VTC P12
- Escalade dans les Alpilles P14
- A cheval dans les Alpilles P16
- Les Alpilles dans les airs P17
- Le Géocaching P18
- Les autres façons de découvrir les Alpilles P19

ALPILLES : UN TERRITOIRE À DÉCOUVRIR

Découvrez le Parc naturel régional des Alpilles à travers quatre aire
spécifiques. Cette façon d'aborder les différents facettes du territoire, o
renouvelée de www.cheminsdesparcs.fr

Ce travail a été mené dans le cadre du projet LEADER «Interprétation du terr

AU NORD : LES JARDINS DE MISTRAL

Au Nord des Alpilles s'étend le riche Pays de Saint-Rémy, plaine prospère où les cultures s'imbriquent dans une mosaïque bocagère sur fond de crêtes bleutées. Les parcelles cloisonnées de cyprès, tantôt gagnées sur les paluds, tantôt irriguées par les ramifications du canal des Alpines, sont surplombées par les anciens parcours à moutons de la Petite Crau.

IDÉE DÉCOUVERTE À VÉLO :
«La campagne provençale à vélo»
Tarascon

CHEMINS DES PARCS.FR

▶ Après avoir traversé la ville de Tarascon avec son patrimoine bâti d'exception, la plaine des Grands Champs qui relie les Alpilles à la Montagnette n'attend plus que vous. Ses petites routes verdoyantes, à la tranquillité apaisante, vous feront aller de village en village, ces derniers offrant chacun leur lot de surprises à découvrir.

s d'interprétation du territoire, chacune marquée par des caractères
riginale, respectueuse et équilibrée, permet d'enrichir l'offre sans cesse

itoire et itinéraires de valorisation des patrimoines des Alpilles».

AU CENTRE : L'ÎLE D'OR

Chaînon calcaire aux allures de montagne, les Alpilles sont entourées des antiques via Domitia et via Aurelia, entre lesquelles se révèlent, de Fontvieille à Orgon, les paysages mythiques de Provence. Vergers d'oliviers ponctués d'amandiers et vignobles occupent les pentes douces tandis que les promontoires accueillent les vestiges antiques et médiévaux de gloires passées.

IDÉE DÉCOUVERTE À PIED :
«La Vallongue»
Aureille

CHEMINS DES PARCS.FR

▶ Des ruelles ombragées du village médiéval d'Aureille jusqu'au cœur des Alpilles, parcourez pinèdes et garrigues sous l'œil des grands rapaces méditerranéens. Laissez-vous charmer par les senteurs chaudes et capiteuses. Embrassez d'un regard les rameaux argentés des oliviers au pied d'imposantes falaises et les plaines fertiles qui s'épanouissent du Mont-Ventoux jusqu'à la mer.

A L'EST :
LES PORTES DE DURANCE

Enchâssée entre les imposantes falaises du Luberon et des Alpilles, la Durance est la clé de voûte du territoire. Les canaux qui en transportent les eaux limoneuses venues des Alpes fendent les plaines, irriguant les riches cultures aussi bien au Nord qu'au Sud du massif. Mais l'empreinte du « Fléau de Provence » va bien au-delà : impétueuse et changeante, à de multiples reprises, la Durance a modifié son cours et creusé de monumentales portes à l'Est des Alpilles avant de se dérouter et de laisser derrière elle l'immense et surprenant champ de galets de la Crau.

IDÉE DÉCOUVERTE À VÉLO :
«La Plaine paysanne de Durance»
Orgon

CHEMINS DES PARCS.FR

▶ En longeant les contreforts imprenables du plateau d'Orgon, les cultures s'épanouissent, protégées par les haies de cyprès et de peupliers avant de céder la place aux grands champs céréaliers et vignobles dominés par le château de Roquemartine et les Opies.
Dès la fin de l'hiver, laissez-vous envoûter par la floraison spectaculaire des vergers d'abricotiers, de pêchers, de cerisiers et de pommiers.

AU SUD : LES PLAINES INGÉNIEUSES

Les plaines de la Crau et de l'ancien marais des Baux sont des terroirs profondément marqués par les grands aménagements hydrauliques qui débutèrent dès le XVIe s. La première, vaste steppe composée de galets, accueille une biodiversité exceptionnelle résultant de millénaires d'adaptation au pastoralisme. Partiellement irriguée et mise en culture, elle est encore largement dévolue à l'élevage du Mérinos d'Arles et à la production de foin de Crau. La seconde, amphithéâtre cultivé bordé de chaînons calcaires et de corniches boisées, fut longtemps une composante essentielle du système défensif de la cité des Baux-de-Provence. Aujourd'hui drainé, il ne subsiste du marais que quelques reliques où se nourrissent et se reproduisent nombre d'oiseaux.

IDÉE DÉCOUVERTE À PIED :

«Défends de Sousteyran»

Paradou

CHEMINS DES PARCS.FR

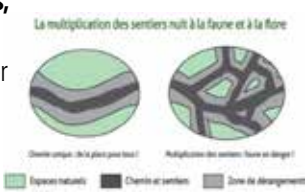
▶ La quiétude des chemins et des routes de la commune du Paradou vous portera des Défends de Sousteyran, aux superbes Rochers de la Pène. Ces derniers renferment les Tours du Castillon, petit trésor patrimonial des Alpilles, ainsi que de magnifiques points de vue sur les piémonts sud du massif, dont leur point culminant les Opies.

ENSEMBLE, PRÉSERVONS L'ENVIRONNEMENT !

Respectez les espaces naturels, lieux de vie riches et fragiles de nombreux animaux

- Connaître leurs périodes de **sensibilité au dérangement** pour mieux les préserver :
  - Janvier - février / juillet - août : **Fort**
  - De mars à juin : **Très fort**
  - De septembre à décembre : **Modéré**

- Restez sur les **itinéraires officiels, balisés ou proposés** sur www.cheminsdesparcs.fr pour limiter l'érosion et les dérangements :
  - Ni hors-piste
  - Ni à travers champs



Adoptez les bons gestes

- Pour une faune sauvage sans stress, tenez les **chiens en laisse** (obligatoire dans l'Arrêté de Protection de Biotope de la Caume et les Réserves Naturelles.)

- Faites preuve de **discrétion,** surtout la nuit.

- Ne ramassez pas les **fleurs**, prenez-les en photo.

- **Bivouac** toléré à la belle étoile ou avec une tente légère, du coucher du soleil au lever. Interdit dans l'Arrêté de Protection de Biotope de la Caume et les Réserves Naturelles.

- **Évitez la construction de cairns,** ces tas de pierres contribuent à la dissémination de la fréquentation et parfois à la désorientation.

- **Évitez de déranger les animaux cachés** dans les buissons, les fissures de la roche, cavités…

Sans oublier !

- **Véhicules motorisés interdits** dans les espaces naturels en dehors des voies ouvertes à la circulation, trottinettes électriques comprises.

- Pas de feu en forêt : ni barbecue, ni cigarette !

- Gardez la nature propre, **remportez vos déchets.**

- Les espaces naturels ne sont pas toujours publics mais parfois **privés** où le **passage** est **toléré.** Les **berges des canaux** sont **interdites** à la fréquentation.

- Garez-vous sur un **parking aménagé**, en respectant les accès de secours.

- Respectez les **vestiges** des **sites archéologiques.**

- **Signalez** les problèmes rencontrés sur www.sentinelles.sportsdenature.fr

SURICATE

Partagez l'espace avec les autres usagers du territoire, pratiquants de loisirs ou non

- Respectez les **aménagements** pour la gestion du territoire : plantations forestières, ouvrages contre les incendies, pour la gestion de l'eau, etc.
- Respectez le **travail des agriculteurs**, les zones cultivées et vergers sont à éviter.
- Contournez les **troupeaux** largement et calmement.
- En **période de chasse**, soyez vigilant aux consignes de sécurité, les battues sont signalées.

Risque d'incendie : soyons prudents !

L'accès aux espaces forestiers est réglementé de juin à septembre.
Renseignez-vous :
- 0811 20 13 13 (prix d'un appel local)
- www.bouches-du-rhone.gouv.fr
- Application mobile «Prévention Incendie»
- Mairies, Offices de Tourisme, Maison du Parc

LES ALPILLES À PIED

Avec plus de 500 km d'itinéraires balisés et 4 sentiers de Grande Ra
amateurs de randonnée. Sportif ou simple marcheur, entre balades e
Alpilles et ses patrimoines. Amateurs d'itinérance et d'authenticité ? T
ou sur La Routo.

En autonomie

www.cheminsdesparcs.fr
Rubrique «Pédestre»

P'tit Crapahut
«Parc naturel régional des Alpilles»
30 balades pour toute la famille.
En vente à la Maison du Parc.
9,50€

Carte de la randonnée
pédestre VTOPO
17 randonnées sur fond IGN.
En vente à la Maison du Parc.
8,50€

Balade nature :
Les oiseaux des Alpilles
Guidage embarqué et 6 parcours ornithologiques. Clefs de lecture pour observer, connaître et protéger les oiseaux et leurs milieux de vie.

GET IT ON Google Play
DOWNLOAD ON THE Apple Store

Comité départemental de la randonnée pédestre des Bouches- du-Rhône
Tel : +33 4 91 32 17 10
@ bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr
www.bouches-du-rhone.ffrandonnee.fr
www.ffrandonnee.fr

ndonnée dérivés du GR6, le Parc des Alpilles est un paradis pour les encadrées et randonnées thématiques, découvrez à votre rythme les raversez-les Alpilles avec le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

Laissez-vous guider

CHEMINS DES PARCS

www.cheminsdesparcs.fr
Rubrique «Guides et sorties accompagnées»

VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL
PARC NATUREL RÉGIONAL DES ALPILLES

Les guides accompagnateurs
bénéficiaires de la marque Valeurs Parc
www.valeurs-parc.fr

Suivez le balisage

▶ Itinéraire de Grande Randonnée - GR® :
www.mongr.fr

▶ Itinéraire de Saint-Jacques-de-Compostelle, GR®653D (au Nord via Domitia)
ou GR® 653A (au Sud via Aurelia)
www.stjacquesalpilles.fr

▶ Itinéraire de promenade et randonnée PR® : en boucle ou en aller-retour, toujours réalisable dans la journée

▶ Itinéraire local à la demi-journée

Mauvaise direction, ne pas s'engager sur cette voie

LES ALPILLES À VTT & VTC

D'Est en Ouest, le Parc naturel régional des Alpilles est traversé par l'E
de cet itinéraire, une série de parcours sont proposés. Sillonnez la Cra
hauteurs du massif à VTT. C'est à bicyclette que les paysages des Alpil

En autonomie

www.cheminsdesparcs.fr
Rubrique «VTT» et «Vélo»

Retrouvez la liste des loueurs de vélos et les professionnels du tourisme marqués « Accueil Vélo » sur www.parc-alpilles.fr, rubrique «A voir A faire», onglet «Préparer son séjour / Venir».

TOPO VTT
Bouches-du-Rhône
12 itinéraires dans les Alpilles parmi les 88 circuits VTT pour tous, de la balade familiale au tracé engagé.
En vente dans tous les points de vente et sur www.vtopo.fr.
19,95€

Le P'tit Crapahut à vélo dans et autour du Parc naturel régional des Alpilles
30 balades à vélo et ou VTC pour toute la famille sur les petites routes et les chemins.
En vente à la Maison du Parc.
9,50€

urovélo 8 - Méditerranée à vélo qui relie l'Espagne à l'Italie. En marge
u en cyclo, flânez dans les piémonts à VTC ou aventurez vous sur les
les se dévoilent le mieux.

Laissez-vous guider

CHEMINS DES PARCS **www.cheminsdesparcs.fr**
Rubrique «Guides et sorties accompagnées»

Suivez le balisage

Itinéraires VTT :

- Jaune pour les circuits locaux
- Rouge pour les itinéraires de plus de 80 km
- Marron pour les circuits dans les Parcs naturels régionaux

Les circuits sont numérotés. La couleur du numéro ou du fond du numéro indique le niveau de difficulté :
Vert : très facile / Bleu : facile / Rouge : difficile / Noir : très difficile

Itinéraires Vélo :

- Voie verte
- EuroVélo

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

FF vélo

Comité Départemental de Cyclisme des Bouches-du-Rhône
Tel : +33 4 91 06 63 99
www.ffcpaca.fr
www.club.quomodo.com/ffc-cd13-fr
Fédération Française de Cyclotourisme
www.ffvelo.fr
www.veloenfrance.fr

ESCALADE DANS LES ALPILLES

Avec ses nombreux à-pics calcaires, les Alpilles sont le terrain idéal des
tout l'hiver. De l'initiation aux plus sportives, certaines falaises sont
première voie 8a grimpée par une femme, Catherine Destivelle, en 198

En autonomie

Pratiquez en terrain naturel sur les communes d'Aureille, Eyguières, Le Paradou, Mouriès, Orgon, Saint-Rémy-de-Provence et Tarascon.

Plus de 1300 voies d'escalade pour tous les niveaux, du débutant au confirmé vous attendent.

Afin de garantir une pratique de l'escalade responsable, respectueuse des sites naturels et de la biodiversité, **le topo Escalade dans les Alpilles**, a été réalisé par la Fédération de la Montagne et de l'Escalade (FFME) en partenariat avec le Parc. L'acheter et l'utiliser, c'est soutenir l'équipement et l'entretien éco-responsable des falaises !

Retrouvez tous les descriptifs et conseils indispensables pour grimper dans les Alpilles :
Niveaux, orientation, accès, équipement.
En vente à la Maison du Parc, dans les Offices de Tourisme, librairies, magasins de sport et sur le site du CT13 FFME

Fédération de la Montagne et de l'Escalade (FFME)
Comité Territorial des Bouches du Rhône
www.cd13ffme.fr

passionnés d'escalade qui y trouvent des parois variées et ensoleillées entrées dans l'histoire, à l'image de « Fleur de Rocaille » à Mouriès, 86. Prenez de la hauteur et découvrez les Alpilles sous un autre angle.

Laissez-vous guider

CHEMINS DES PARCS

www.cheminsdesparcs.fr
Rubrique «Guides et sorties accompagnées»

Chauves-souris et oiseaux notamment partagent le même terrain de jeu

Où sont-ils?
Dans les fissures de la roche, vires, cavités, pieds des voies, sentiers d'approche…

Afin de ne pas déranger la faune et dégrader le milieu naturel :

- Suivez les itinéraires d'accès indiqués dans le topo officiel et le balisage associé :
  - Itinéraire d'accès
  - Mauvaise direction

- Grimpez uniquement sur les voies répertoriées dans le topo officiel : **pas d'équipement ailleurs !**
- Évitez de modifier les milieux, y compris pendant la marche d'approche
- Pas de bloqueur sur voie non-équipée
- Restez sur les sentiers
- Évitez les **éboulis**

À CHEVAL DANS LES ALPILLES

De la simple promenade à la randonnée équestre, parcourez les Alp
paysages mythiques. Et pour les plus aventureux, découvrez-les depuis
le peuplent.

Laissez-vous guider

CHEMINS DES PARCS

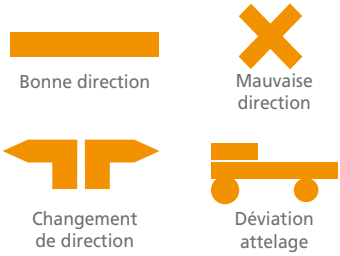
www.cheminsdesparcs.fr
Rubrique «Guides et sorties accompagnées»

VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL
PARC NATUREL RÉGIONAL DES ALPILLES

Les guides accompagnateurs bénéficiaires
de la marque Valeurs Parc
www.valeurs-parc.fr

En autonomie

Pour randonner, utilisez les cartes IGN au 1/25 000e et suivez le balisage.



Cavalières, cavaliers, adoptez la **charte éthique du cavalier et meneur de pleine nature** : https://www.ffe.com/tourisme/Gites-et-Chemins/Ressources-documentaires/Charte-du-cavalier-et-du-meneur-de-pleine-nature

Hébergements & centres de randonnées :
Comité Départemental de Tourisme Equestre des Bouches-du-Rhône
www.cdte13@wanadoo.fr
www.crte-region-sud.fr/comite-departemental-tourisme-equestre/13-bouches-du-rhone

LES ALPILLES DANS LES AIRS

pilles au pas du cheval et vivez une expérience mémorable dans ces s le ciel et partagez le point de vue vertigineux des grands rapaces qui

Pour éviter d'effrayer les animaux, restez à plus de 150 m du sol et évitez les survols répétitifs. **Attention aux oiseaux, vous êtes sur leur territoire !**

Vol libre - Parapente

Seul site de pratique, à Eyguières, destiné aux plus expérimentés.

Infos : club Istres Alpilles Vol Libre
https://intranet.ffvl.fr/structure/82 & https://iavl.fr/

Vol à voile - Planeur

Vol d'initiation et stage découverte :
- Aéroclub de Saint-Rémy les Alpilles, à l'Aérodrome de Romanin. *Infos : 04 90 92 08 43 - https://www.aeroclub-alpilles.fr/*
- Centre vol à voile de la Crau à l'aérodrome de Salon-Eyguières. *Infos : 06 15 94 24 48 - https://www.planeur13.com/*

Ultra. Léger. Motorisé. (ULM)

L'Aéroclub Nostradamus vous propose des formules de baptême de l'air accessibles à tous sur l'aérodrome de Salon-Eyguières. *Infos : www.ulm-nostradamus.fr*

Activités aéronautiques

Vols d'initiation ou de découverte à l'Aéro-Club Rossi-Levallois sur l'aérodrome de Salon-Eyguières
Infos : http://www.aeroclubrossilevallois.fr/joomla/index.php

Drones

La pratique du drone dans les espaces naturels peut causer de **graves préjudices à la faune sauvage** :
- Décollage et atterrissage au niveau des chemins
- Survol des falaises, garrigue, forêts et cultures **déconseillé de mi-décembre à fin août**
- **Utilisation interdite dans certains secteurs**

Infos : www.parc-alpilles.fr

LE GÉOCACHING

Le Géocaching est une **chasse au trésor guidée par GPS.** Les «trésors» sont des boîtes cachées à des coordonnées spécifiques à rejoindre plus ou moins facilement ! Plus de 400 caches sont disséminées dans les Alpilles, c'est un véritable terrain de jeu en plein air qui s'offre à vous ! L'occasion de découvrir ou redécouvrir le territoire autrement, une aventure à vivre seul ou à plusieurs et qui saura séduire les plus petits comme les plus grands.

Les règles du géocaching

Afin que ce loisir de pleine nature puisse se dérouler dans les meilleures conditions, quelques règles sont à respecter :

- Veillez à être le plus discret possible afin de préserver la magie du géocaching.
- Respectez la nature, les animaux ou les personnes présentes près des caches.
- N'oubliez pas de remettre la cache à l'endroit où vous l'avez trouvée.
- La bonne humeur et la soif d'aventure doivent être vos seules motivations.

www.geocaching.com

LES AUTRES FAÇONS DE DÉCOUVRIR LES ALPILLES

Cabro d'Or
Les trésors des Alpilles

La légendaire Cabro d'Or prend vie et les Alpilles deviennent un vaste terrain d'exploration où les indices dispersés se collectent au fil des chemins et au cœur des sites historiques.

En famille ou entre amis, munissez-vous d'un kit d'exploration, rencontrez les personnages qui ont croisé la route de la chèvre scintillante, relevez les défis et résolvez les énigmes pour découvrir ses cachettes et ouvrir son trésor retrouvé à Orgon.

1 kit de jeu, 6 villages à découvrir, 6 enquêtes à résoudre, 1 trésor à ouvrir...

Renseignements à la Maison du Parc des Alpilles et dans les points de vente participants ou sur www.parc-alpilles.fr/cabro-dor

Les rendez-vous du Parc

Le Parc naturel régional propose toute l'année de nombreuses sorties et événements.
Agenda disponible en version papier et sur :
www.parc-alpilles.fr

Les chemins de la biodiversité

Retrouvez toutes les activités nature, visites et manifestations en région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur sur :
www.cheminsdelabiodiversite.com

Les chemins de la biodiversité

En Provence-Alpes-Côte d'Azur

UN TERRITOIRE DE MARQUE

Choisir un produit, une prestation touristique ou un hébergement de la marque «Valeurs Parc naturel régional», c'est favoriser les professionnels impliqués dans le développement durable du territoire.

Découvrez-les sur
www.valeurs-parc.fr

VALEURS PARC NATUREL RÉGIONAL

PARC NATUREL RÉGIONAL DES ALPILLES

OÙ TROUVER DE BONS PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON ?

Retrouvez l'annuaire des producteurs
en vente directe du Parc naturel régional des Alpilles sur

www.parc-alpilles.fr

Maison du Parc naturel régional des Alpilles
2, boulevard Marceau - 13210 Saint-Rémy-de-Provence

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h
04 90 90 44 00
@parcalpilles

Guide APN dans les Alpilles - Édition 2023

Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimé sur papier PEFC. DELVEGA

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

RÉGION SUD
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE