

Dans l'esprit de Sainte-Victoire

LEGENDE	
	Autoroute
	GR de Pays
	Gare routière
	Gare ferrovière
	Information touristique
	Camping
	Hôtel
	Chambre d'hôte
	Restaurant
	Domaine viticole
	Producteur local
	Altitude
	Aire de pique-nique
	Parking
	Baignade interdite
	Panorama
	Musée
	Site minier
	Visite guidée
	piscine
	Centre équestre
	Piste cyclable

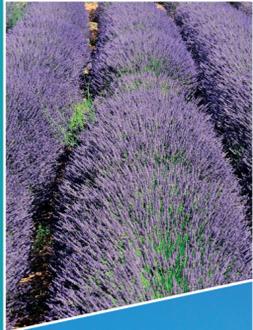


Photographies : © Camille Moirenc, © Freepik, Véronique Paul, Bruno Coulet, David Vergne, Xavier Nicolle, municipalités

Dans l'esprit de Sainte-Victoire

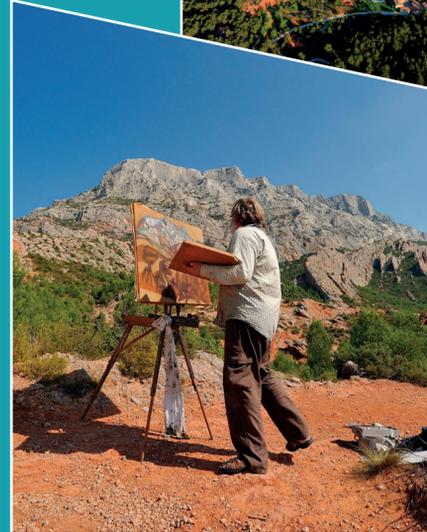
Apparu 15 millions d'années avant notre ère, Sainte-Victoire, avec ses imposantes falaises de calcaire blanc, domine la vallée de l'Arc. Dans ce patchwork de villages, terres agricoles, industries et collines, nous vous proposons un itinéraire d'environ 90 km pour découvrir l'art de vivre en Provence, ses couleurs et ses saveurs, le tout dominé par la proue solitaire de Sainte-Victoire.

Ce guide vous emmène au cœur des paysages. Il vous initie à ce qu'est la Provence de tous les jours. Celle des habitants, des artisans, des producteurs (fromages, miel, vin, safran, céréales...), des restaurateurs et des hébergeurs, soucieux de transmettre leur amour et respect des lieux !



Sainte-Victoire, la force de l'inspiration

Une énorme vague de calcaire surgissant des terres rouges et du vert piquant de la garrigue, la campagne provençale, les vignes ponctuant le plateau du Cengle tel un piédestal, voilà Sainte-Victoire, une magnifique évidence. Qui est le plus célèbre ? Cézanne, peintre de renommée internationale ou Sainte-Victoire et ses paysages qu'il a représentés plus de 80 fois ? En Provence d'innombrables photographes, peintres, réalisateurs et artistes ont capturé l'image de cette montagne dont les lumières et les couleurs changent tout au long du jour.



Un florilège d'espèces méditerranéennes

au coeur de la Provence

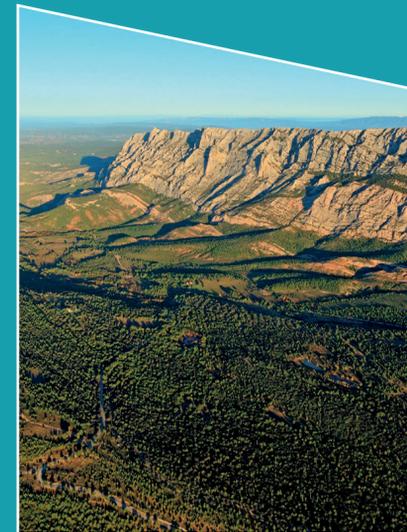
Vous souhaitez découvrir la montagne Sainte-Victoire et les massifs environnants ? La diversité de leurs paysages, plantes et animaux mérite d'être connue. Ces vastes espaces naturels sont composés d'une variété unique de paysages forestiers, agricoles et montagnards. Cette mosaïque de milieux abrite une très grande richesse faunistique et floristique qui a été intégrée dans le réseau européen Natura 2000.



La forêt méditerranéenne, une richesse

à protéger

Les forêts méditerranéennes, élément majeur des paysages provençaux, se composent principalement de pins pour les plus jeunes et, pour les plus âgées, de chênes verts, sciés pendant des siècles pour chauffer les maisons et les fours. Elles abritent un grand nombre d'animaux discrets et protégés, tels que hiboux, chauves-souris ou écureuils. Elles constituent des itinéraires de pâturage pour les troupeaux de chèvres et de moutons. Leur rôle social est essentiel, en tant qu'espace de vie sauvage aux portes d'une métropole de près de 2 millions d'habitants. Esthétiquement, naturellement et socialement, elles forment un univers à préserver.



Du pastoralisme à la gastronomie

Depuis le néolithique, l'activité d'élevage a fortement marqué le paysage, de garrigue et prairies, où se sont développées des espèces animales et végétales spécifiques. Ces milieux méditerranéens typiques se composent de fantastiques panoramas mêlant champs, forêts, garrigues et pelouses naturelles avec Sainte-Victoire en toile de fond. Les troupeaux de chèvres et de brebis paissent ainsi thym, romarin, marjolaine... puissamment aromatiques, qui confèrent au lait puis aux fromages toutes leurs spécificités. Ces pratiques agricoles constituent un héritage à préserver et transmettre. Récolter, fabriquer et partager reflètent ici un mode de vie.



Le réseau des Montagnes Emblematiques méditerranéennes se compose de neuf montagnes vivantes et complexes situées sur le pourtour de la mer Méditerranée, en France, Grèce, Italie, Espagne et Albanie. Les territoires impliqués travaillent ensemble à relever des défis communs : préserver leurs valeurs patrimoniales des menaces endogènes et exogènes • partager leurs expériences positives et bonnes pratiques • activer leur reconnaissance internationale.

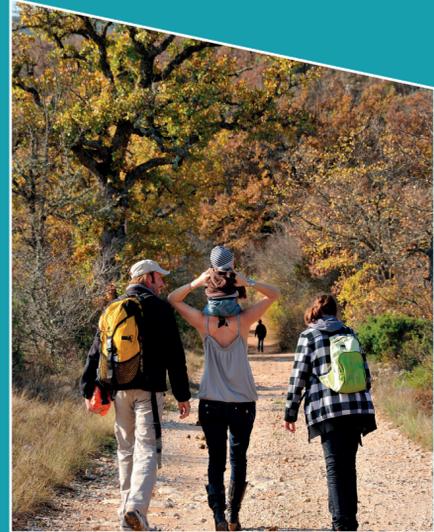


Les Emblematique Ecojournées sont neuf itinéraires de tourisme doux expérimentel dans les arrière-pays des montagnes européennes méditerranéennes. Tout en parcourant ces circuits de découverte, les visiteurs pourront également apprécier toutes les singularités des territoires traversés et profiter des activités proposées par les acteurs locaux. Ce sont des voyages où nature et culture se rencontrent, et où l'expérience que le visiteur fait avec son corps et son âme, devient de nature à lui faire approcher au plus près le caractère emblematique du territoire.

Informations pratiques

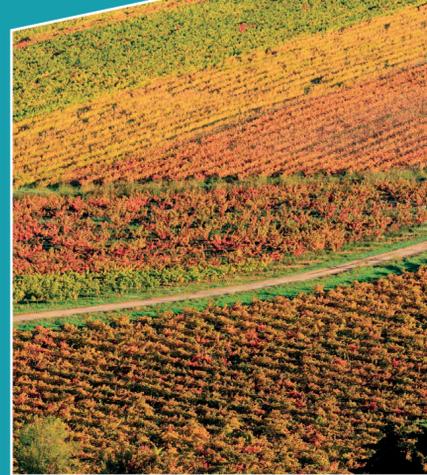
Où manger ? Où rencontrer les producteurs et artisans locaux ?

Vous trouverez tous les renseignements utiles sur cet itinéraire éco-touristique auprès des offices de tourisme suivants : Fuveau - 5 Cours Victor Leydet - 04 42 50 49 77 - www.fuveau-tourisme.com Gardanne - 31 Boulevard Carnot - 04 42 51 02 73 - www.tourisme-gardanne.fr Trets - Place Nelson Mandela - 15 avenue Mirabeau - 04 42 61 23 75 - www.trets.fr > tourisme Gréasque - avenue de l'Ancienne Gare - 04 42 69 72 16 Toutes les coordonnées des acteurs (restaurants, hébergements, producteurs et artisans) se trouvent sur le site internet onglelet Emblematique. **Accès réglementé aux espaces naturels** En Provence, l'incendie est un véritable danger pour la forêt et ses usagers. Aussi, en espaces naturels, sont interdits : le camping sauvage, de faire du feu, de fumer. Du 1er juin au 30 septembre, pour limiter les risques, l'accès aux espaces naturels est réglementé. Pour vous informer au jour le jour, rendez-vous sur le site internet de Provence Tourisme : www.myprovence.fr/enviedebalade



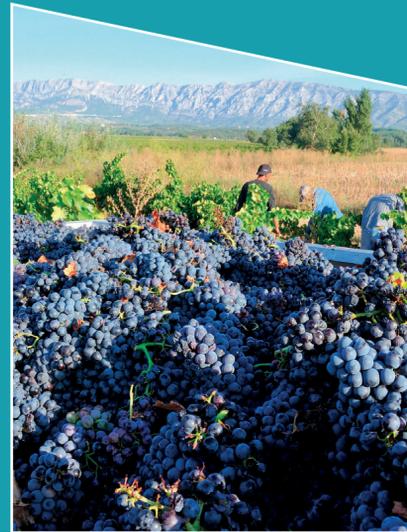
Des acteurs écologiquement responsables

Les itinéraires éco-touristiques du projet EMBLEMATIC visent à valoriser les savoir-faire locaux des restaurateurs, hébergeurs, artisans et producteurs engagés dans une démarche durable. Pour garantir la gestion écoresponsable pratiquée par les socio-professionnels mis en avant dans ce programme, ces derniers ont été mobilisés autour des enjeux du développement durable avec un diagnostic partagé de leurs pratiques à partir d'indicateurs simples. Mais l'engagement dans une démarche d'intelligence territoriale ne s'arrête pas là ! Tous les participants ont été invités à poursuivre leurs efforts de comportement vertueux, vers un progrès continu.



Le nectar des dieux

La légende raconte que le roi René (1409-1480) «ne voulait voir sur sa table que le rosé de Puyloubier». De nos jours, il parlerait de «Côte de Provence Sainte-Victoire». Les sols de grès calcaires et argileux, pauvres et bien drainés sont idéaux pour les vignes. Parce qu'ici le climat a des nuances continentales, les raisins mûrissent un peu plus tard que dans d'autres endroits de la Provence. C'est dans ces conditions de croissance difficiles que les fruits développent leurs arômes. Lorsque vient le temps de la récolte, commence le dialogue entre le raisin et le vigneron. Le maître de chai et son équipe composeront ainsi le nectar des dieux.



L'huile d'olive, un héritage multiséculaire

L'huile d'olive... elle enchante une salade, entre dans la composition du célèbre savon de Marseille, mais pas seulement : une telle richesse appartient au quotidien des provençaux. Batre l'aioli, pétrir le gibassier de Noël, fabriquer un masque capillaire, l'huile d'olive est un produit magique. Un litre se compose de rien d'autre que 5 à 6 kg d'olives pressées et beaucoup d'amour : celui du propriétaire et celui de l'arbre. Les oliviers poussent dans des sols très pauvres, acceptent une sécheresse et une chaleur extrêmes ; s'ils gèlent, de nouvelles branches poussent à partir du tronc et donneront des fruits quelques années plus tard. Ils sont à ce titre un symbole d'éternité.



La Provence, terre apicole par nature

En Provence, les floraisons s'étendant de janvier à octobre, les abeilles travaillent jusqu'à 10 mois par an : de la cueillette du nectar pour nourrir la colonie, à la fabrication et au stockage du miel pour les réserves d'hiver et au ramassage du pollen pour nourrir les larves. Le nectar, qui procure au miel ses saveurs et son goût, vient avec le romarin en mars et avril, le thym en mai, la lavande en juillet, et la sarriette en août et septembre. Ces plantes courageuses poussant dans des sols secs et pauvres produisent une petite quantité de nectar très concentré. Ce qui explique pourquoi les miels provençaux ont des parfums puissants, fruités et colorés.



Dans l'esprit de
Sainte-Victoire