

# Parcours 1

Parcours très facile

~ 51 mn

5.08 km

166 m

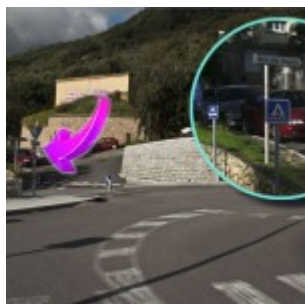


## Description.

Il s'agit là du parcours le plus aisé. Dans la première partie, La montée en lacets se fait très progressivement et à part un toute petite partie assez raide d'une cinquantaine de mètres, le parcours est assez plat, alternant les petites montées et les descentes en pente douce. Si vous n'êtes pas trop habitués, il faudra prendre garde de ne pas glisser dans les descentes car le chemin est en grande partie fait de tuff (sable granitique), et de petits cailloux instables. A faire en fin d'après-midi pendant la saison chaude car le soleil passe derrière la montagne et il fait donc plus frais que dans la première partie de la journée, période pendant laquelle le sentier est pleinement exposé. En été, préférez le matin de bonne heure.

## Le départ.

Le départ se fait à partir du Bois des Anglais, au niveau du rond-point situé au croisement entre l'avenue de Verdun et la rue Maurice Choury.



Vous trouverez un parking sur la gauche sur lequel il est permis de garer. Ne stationnez pas sur les parties communes réservées aux riverains de la résidence du Bois des Anglais. *(cliquez sur l'image pour agrandir)*

## Embranchement vers la piste



**A cet embranchement, vous devez tourner à gauche. Si vous**

**allez tout droit,  
vous arriverez à la  
Piste du Salario.**

**Point 1 –  
arrivée du**

# parcours



**Arrivé à ce  
croisement,  
vous aurez parcouru  
environ 1.62 km, et  
vous aurez le choix  
entre revenir sur  
vos pas, continuer  
votre route en  
allant sur la droite**

**ou bien descendre  
rejoindre la ville  
dans les hauteurs du  
Parc Berthault et la  
plage de Trottel.**

**Il est bon de  
connaître ce  
raccourci, si  
d'aventure vous  
deviez retrouver  
rapidement la  
civilisation.**

**Mais soyez prudents  
tout de même, car  
même si elle ne  
présente aucune  
difficulté  
particulière, cette  
descente peut se  
révéler plus casse-  
gueule que ce que  
vous venez de faire.  
Le chemin est assez  
raide et vous**

**risquez une  
glissade.**

***Avis personnel : je  
n'aime pas les  
descentes très  
raides car on force  
sur les  
articulations du  
genou.***

***(cliquez sur l'image  
pour agrandir)***