



Association Provence - Alpes - Côte d'Azur - Corse des amis des chemins  
de Saint-Jacques de Compostelle et de Rome

*Guide numérique du chemin Menton-Arles*

*Via Aurelia*

*Complété par la variante de la Grotte de la Sainte Baume*

*vers Saint-Jacques - de - Compostelle et vers Rome*

## INTRODUCTION

La présente version numérique complète le guide imprimé que notre association Provence-Alpes-Côte d'Azur-Corse des Amis des Chemins de Saint Jacques et de Rome tient à disposition des pèlerins et marcheurs qui traversent notre région pour se rendre à Saint-Jacques de Compostelle ou à Rome.

Afin d'en faciliter l'accès, ce guide numérique est divisé en dossiers départementaux. Soit, d'est en ouest ; les Alpes-Maritimes (06), le Var (83), les Bouches du Rhône (13) auxquels s'ajoute la variante de la Sainte-Baume. Chacun de ces dossiers est ensuite présenté en deux versions, l'une vers Saint-Jacques de Compostelle, l'autre vers Rome.

Notre association pèlerine, en contact constant et amical avec les responsables départementaux, régionaux et nationaux de la fédération française de la randonnée pédestre (FFRP), a œuvré durant 9 années pour obtenir l'homologation du GR 653A, chemin Menton - Arles. Nous remercions la FFRP pour sa confiance et sa participation.

Le balisage de ce chemin, financé par les conseils généraux, a été effectué sous la responsabilité des comités départementaux de la FFRP qui en assurent la pérennité. Aujourd'hui, grâce à nos baliseurs formés par ces comités départementaux, notre association participe largement à son entretien.

Son statut de chemin de grande randonnée (GR) a permis, nous l'espérons, de le rendre agréable, propre à l'approche de l'histoire et de la rencontre des lieux et monuments, d'amener le marcheur à se sentir pèlerin, à marcher « sur les pas des anciens », à plonger en soi-même, voire à prier Dieu et Saint Jacques, dans le calme et la sérénité de la belle nature provençale.

La forte urbanisation et la densité du réseau routier n'a pas rendu la tâche facile ! Il eut été plus simple de définir un chemin plus direct, pouvant longer les routes nationales sans sécurité pour le marcheur, bruyantes, dangereuses, permettant d'arriver vite au but en estompant les variations de dénivelés. Nous ne l'avons pas voulu. Bien que conscients que, dans le monde actuel, nombre de pèlerins ou marcheurs sont soumis à des contraintes de temps, nous évitons malgré tout les grandes routes et les déconseillons au prix, parfois, de quelques kilomètres supplémentaires.

Mais en définitive, à chacun son Chemin : voici le notre.

## Chemin Menton – Arles et variante de la grotte de la Sainte - Baume



## Balisage du chemin Menton – Arles et de la variante de la Sainte - Baume

Le chemin Menton – Arles est un chemin de grande randonnée (GR) dénommé GR 653 A. Le jalonnement est réalisé dans les deux sens, au moyen de balises rouges et blanches peintes ou collées. *Le terme GR et le balisage correspondant sont des marques déposées de la FFRP.*

La variante de la Sainte – Baume est un chemin de grande randonnée de pays (GRP). le jalonnement est réalisé dans les deux sens, au moyen de balises jaunes et rouges peintes ou collées. *Le terme GRP et le balisage correspondant sont des marques déposées de la FFRP.*

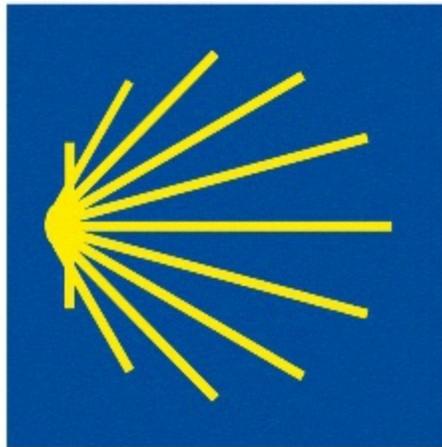
	GR®	GRP®	PR®
Continuité			
Changements de direction			
			
Mauvaise direction			

## Balisage Jacquaire du chemin Menton – Arles et de la variante de la Sainte – Baume

Le balisage jacquaire, réalisé par des membres de notre association, est destiné à personnaliser ces différents chemins en associant aux marques GR et GRP des marques « pèlerines ». Ces marques permettent de confirmer aux marcheurs qu'ils sont bien sur le bon itinéraire et qu'ils font le bon choix lorsque 2 ou plusieurs GR cohabitent.

Notre association s'adressant tant aux marcheurs qui vont vers St Jacques de Compostelle qu'à ceux qui rejoignent Rome, des marques différenciées sont appliquées selon la direction prise :

Vers Saint-Jacques



Vers Rome



Compte tenu de l'ampleur du travail, ce balisage, en cours, n'est pas complet sur l'ensemble du parcours.

## Grille des distances du chemin Menton - Arles

Arles	386	380	368	361	354	350	346	341	334	329	313	302	295	285	280	262	253	249	243	233	223	202	178	160	143	134	128	119	112	88	78	50	40	19	10	0
Fontvieille	376	370	358	351	344	340	336	331	324	319	303	292	285	275	270	252	243	239	233	223	213	192	168	150	133	124	118	109	102	78	68	40	30	9	0	10
Maussane	367	361	349	342	335	331	327	322	315	310	294	283	276	266	261	243	234	230	224	214	204	183	159	141	124	115	109	100	93	69	59	31	21	0	9	19
Eyguières	346	340	328	321	314	310	306	301	294	289	273	262	255	245	240	222	213	209	203	193	183	162	138	120	103	94	88	79	72	48	38	10	0	21	30	40
Salon de P.	336	330	318	311	304	300	296	291	284	279	263	252	245	235	230	212	203	199	193	183	173	152	128	110	93	84	78	69	62	38	28	0	10	31	40	50
Eguilles	308	302	290	283	276	272	268	263	256	251	235	224	217	207	202	184	175	171	165	155	145	124	100	82	65	56	50	41	34	10	0	28	38	59	68	78
Aix en P.	298	292	280	273	266	262	258	253	246	241	225	214	207	197	192	174	165	161	155	145	135	114	90	72	55	46	40	31	24	0	10	38	48	69	78	88
Puylobier	274	268	256	249	242	238	234	229	222	217	201	190	183	173	168	150	141	137	131	121	111	90	66	48	31	22	16	7	0	24	34	62	72	93	102	112
Pourrières	267	261	249	242	235	231	227	222	215	210	194	183	176	166	161	143	134	130	124	114	104	83	59	41	24	15	9	0	7	31	41	69	79	100	109	119
Ollières	258	252	240	233	226	222	218	213	206	201	185	174	167	157	152	134	125	121	115	105	95	74	50	32	15	6	0	9	16	40	50	78	88	109	118	128
St Maximin	252	246	234	227	220	216	212	207	200	195	179	168	161	151	146	128	119	115	109	99	89	68	44	26	9	0	6	15	22	46	56	84	94	115	124	134
Bras	243	237	225	218	211	207	203	198	191	186	170	159	152	142	137	119	110	106	100	90	80	59	35	17	0	9	15	24	31	55	65	93	103	124	133	143
Brignoles	226	220	208	201	194	190	186	181	174	159	153	142	135	125	120	102	93	89	83	73	63	42	18	0	17	26	32	41	48	72	82	110	120	141	150	160
Carcès	208	202	190	183	176	172	168	163	156	151	135	124	117	107	102	84	75	71	65	55	45	24	0	18	35	44	50	59	66	90	100	128	138	159	168	178
Lorgues	184	178	166	159	152	148	144	139	132	127	111	100	93	83	78	60	51	47	41	31	21	0	24	42	59	68	74	83	90	114	124	152	162	183	192	202
Le Muy	163	157	145	138	131	127	123	118	111	106	90	79	72	62	57	39	30	26	20	10	0	21	45	63	80	89	95	104	111	135	145	173	183	204	213	223
Roq. Arg.	153	147	135	128	121	117	113	108	101	96	80	69	62	52	47	29	20	16	10	0	10	31	55	73	90	99	105	114	121	145	155	183	193	214	223	233
Puget s Ar	143	137	125	118	111	107	103	98	91	86	70	59	52	42	37	19	10	6	0	10	20	41	65	83	100	109	115	124	131	155	165	193	203	224	233	243
Fréjus	137	131	119	112	105	101	97	92	85	80	64	53	46	36	31	13	4	0	6	16	26	47	71	89	106	115	121	130	137	161	171	199	209	230	239	249
St Raphaël	133	127	115	108	101	97	93	88	81	76	60	49	42	32	27	9	0	4	10	20	30	51	75	93	110	119	125	134	141	165	175	203	213	234	243	253
Agay	124	118	106	99	92	88	84	79	72	67	51	40	33	23	18	0	9	13	19	29	39	60	84	102	119	128	134	143	150	174	184	212	222	243	252	262
Théoule	106	100	88	81	74	70	66	61	54	49	33	22	15	5	0	18	27	31	37	47	57	78	102	120	137	146	152	161	168	192	202	230	240	261	270	280
Mandelieu	101	95	83	76	69	65	61	56	49	44	28	17	10	0	5	23	32	36	42	52	62	83	107	125	142	151	157	166	173	197	207	235	245	266	275	285
Roq s Siag	91	85	73	66	59	55	51	46	39	34	18	7	0	10	15	33	42	46	52	62	72	93	117	135	152	161	167	176	183	207	217	245	255	276	285	295
Mouans-S	84	78	66	59	52	48	44	39	32	27	11	0	7	17	22	40	49	53	59	69	79	100	124	142	159	168	174	183	190	214	224	252	262	283	292	302
Roq L Pins	73	67	55	48	41	37	33	28	21	16	0	11	18	28	33	51	60	64	70	80	90	111	135	153	170	179	185	194	201	225	235	263	273	294	303	313
Vence	57	51	39	32	25	21	17	12	5	0	16	27	34	44	49	67	76	80	86	96	106	127	151	169	186	195	201	210	217	241	251	279	289	310	319	329
La Gaude	52	46	34	27	20	16	12	7	0	5	21	32	39	49	54	72	81	85	91	101	111	132	156	174	191	200	206	215	222	246	256	284	294	315	324	334
Gattières	45	39	27	20	13	9	5	0	7	12	28	39	46	56	61	79	88	92	98	108	118	139	163	181	198	207	213	222	229	253	263	291	301	322	331	341
Colomars	40	34	22	15	8	4	0	5	12	17	33	44	51	61	66	84	93	97	103	113	123	144	168	186	203	212	218	227	234	258	268	296	306	327	336	346
Aspremont	36	30	18	11	4	0	4	9	16	21	37	48	55	65	70	88	97	101	107	117	127	148	172	190	207	216	222	231	238	262	272	300	310	331	340	350
Tourrette	32	26	14	7	0	4	8	13	20	25	41	52	59	69	74	92	101	105	111	121	131	152	176	194	211	220	226	235	242	266	276	304	314	335	344	354
Drap	25	19	7	0	7	11	15	20	27	32	48	59	66	76	81	99	108	112	118	128	138	159	183	201	218	227	233	242	249	273	283	311	321	342	351	361
Laghet	18	12	0	7	14	18	22	27	34	39	55	66	73	83	88	106	115	119	125	135	145	166	190	208	225	234	240	249	256	280	290	318	328	349	358	368
Roque.CM	6	0	12	19	26	30	34	39	46	51	67	78	85	95	100	118	127	131	137	147	157	178	202	220	237	246	252	261	268	292	302	330	340	361	370	380
Menton	0	6	18	25	32	36	40	45	52	57	73	84	91	101	106	124	133	137	143	153	163	184	208	226	243	252	258	267	274	298	308	336	346	367	376	386
	Men	Roq	Lagh	Drap	Tour	Aspr	Colo	Gatt	Lgau	Ven	Roq	MoS	Rsia	Man	Théo	Aga	St R	Fréj	Puge	RoA	Muy	Lorg	Carc	Brig	Bras	Smax	Olli	Pour	Puyl	Aix	Egui	Salon	Eygu	Mau	Font	Arles