

**Massif de la Sainte-Baume.** L'itinéraire choisi, monte depuis la route CD95 de **Plan-d'Aups-Sainte-Baume** retrouver le chemin du **Pas de l'Aï** au **Carrefour du Hêtre**. Traversant la **Gorge de Saint-Cassien** puis le **Paradis**, un bon sentier conduit à la brèche au pied du ressaut rocheux qui porte la **Croix des Glacières**. Du **Baù des Glacières**, la descente emprunte un raide couloir en bas duquel, une vieille piste d'abord, puis une sente ramène par le Nord au **Carrefour du Hêtre** pour retrouver l'itinéraire d'ascension. Une variante agréable, retrouve la draille du départ.

La route CD95 de Plan-d'Aups-Sainte-Baume coupe la limite de la forêt domaniale avec celle de Saint-Cassien. Ce point marqué d'un panneau de l'ONF, est le départ de la randonnée

La draille qui marque la limite des domaines forestiers passe par un ressaut rocheux, beau belvédère vers le Nord, en particulier la Sainte-Victoire, pour laquelle, vous bénéficiez de la dispense d'une nouvelle image... La sente, coupe un premier chemin forestier avant d'atteindre celui, qui conduit au Carrefour du Hêtre après avoir rejoint l'itinéraire du Sentier Merveilleux . Au carrefour l'arbre millénaire, mort depuis longtemps, toujours debout, marque le début du sentier du Pas de l'Aï, qui déroule ses lacets au pied des rochers de **Baù Saint-Cassien**.



Débouchant dans le collet de la Gorge de Saint-Cassien, le sentier conduirait directement au lieu-dit le Paradis. Mais parcourir la crête ensoleillée en montant par le Pas de l'Aï est trop tentant.

**Le Paradis**, toponyme justifié pour un lieu enchanteur, sera retrouvé par un passage plus à l'Est déjà franchi pour la traversée du [Signal des Béguines](#)

En attendant, profiter du court parcours de crête aérien est un vrai plaisir après ce long cheminement à travers le versant Nord de la Sainte-Baume, glacial ce matin. Le cairn qui signale le passage marque aussi le retour dans l'ombre [ 31T 0728729 4802768 ].

Descendu au Paradis, le chemin part à droite, traverser le fond d'une doline boisée pour aller franchir la limite des propriétés de Saint-Cassien et de Font-Frège. S'orientant vers l'Est, le sentier conduit à un collet qui domine le célèbre site des glacières de la Sainte-Baume, une propriété privée interdite de visite, malheureusement. Puis filant vers le Nord, il traverse les pentes dégagées du premier ressaut du Baù des Glacières. Grimper sur l'antécime, permet d'admirer la brèche dominée par la croix sommitale, mais aussi d'évaluer la courte escalade qui permettra d'y accéder.

La sente passe par le pied du ressaut encombré de végétation, pour atteindre le fond de la brèche. Au pied du ressaut rocheux assez vertical, qui supporte la Croix des Glacières, sac à dos et GPS, fourre tout photo et bâtons de randonnée sont abandonnés pour ne garder que l'appareil photo. L'escalade du ressaut de 7 mètres ne présente finalement pas de difficulté. Encore quelques pas pour atteindre le sommet du Baù des Glacières. La vue s'étend loin, magnifique sous le ciel libre de nuages, encore une fois.

De la brèche, une sente descend aussi le versant Ouest... De nombreuses sentes doivent permettre de visiter le relief complexe de la Sainte-Baume orientale. L'idée de revenir avec plus de temps pour satisfaire un vif accès de curiosité apparaît alors comme une évidence.... Désescalade dans la brèche, puis retour au collet, une sente s'engage vers l'Est dans le raide couloir. Plutôt terreuse, à travers la végétation dense, la sente est bien tracée et je crois observer les vestiges de courts lacets.

En bas de la pente, une piste au-dessus des glaciers de Font Frège est atteinte au pied des escarpements du Baù des Glacières. Le vieux chemin, muletier probablement, a dû être important. Contournant les falaise par le Nord, de nombreux ouvrages pour consolider son tracé peuvent être observés, des remblais de pierres sèches notamment. Curieusement, sans avoir remarqué la bifurcation, c'est une petite sente absente d'IGN qui file maintenant en courbe de niveau rejoindre la piste pour retrouver le Carrefour du Hêtre et l'itinéraire d'ascension. Une variante agréable descend une piste qui passe par quelques anciennes plate formes charbonnières... C'est par le chemin forestier qui vient des ruines de Grand Saint-Cassien que la draille du départ sera rejointe en amont du ressaut rocheux.

