

## Calanques et collines de Marseille

Du 22 au 25 octobre 2016

Niveaux : **M et ▲▲**

Nombre de personnes : 6 (organisateur compris)

Début de la validation des inscriptions : mardi 19 juillet 2016

séjour cumulable avec «Calanques de Cassis» du 26 au 29 octobre.

**Cadre général et difficultés:** randonnées en étoile, en collines et zones souvent rocheuses pour lesquelles une pratique antérieure est conseillée, par exemple à Fontainebleau.

Les calanques: «sublimes. C'est l'adjectif qui sied le mieux à ces falaises vertigineuses d'une blancheur éclatante, entaillées par de profondes et étroites échancrures, qui, sur 20 kilomètres entre Marseille et Cassis, plongent dans les eaux d'un bleu profond de la Méditerranée ». (topo-guide *les Calanques à pied*).

Après ce préambule, le topo invite à découvrir comme nous le ferons calanques et arrière-pays, une bande de 4 à 5 kilomètres de large avec ses collines abruptes et ses plateaux aux allures de causse.

De Marseille à Cassis, cet ensemble présente une vaste unité formant un milieu merveilleux et dépaysant: paysages lumineux et contrastés, végétation odoriférante, roches blanches, vues plongeantes sur la mer bleu indigo toute proche. Mais attention! La météo, d'humeur capricieuse, réserve des surprises: fort mistral, averses... malgré une sécheresse dominante et une indéniable prédominance du soleil, et si les altitudes restent modestes (maximum 563m), le terrain se révèle assez rocheux et les sentiers escarpés, souvent à flanc de pentes, avec des passages rocheux, aménagés ou non, requérant l'usage des mains, beaucoup de zones devenant délicates voire impraticables dès que le rocher est mouillé, ce qui peut obliger à des modifications d'itinéraire et peut justifier une cotation trois triangles lors de l'accès à la cheminée, en provenance de la calanque de Morgiou, par le sentier en corniche.

Les excursions journalières proposées comportent de 5 heures à 6h30 de marche à un rythme modéré d'environ **300 à 350 m** de montée à l'heure. Une distance de **20 km** et un dénivelé cumulé de **1000m** de montées constituent un **maximum** journalier, d'autant que la variété du paysage incite à la pause contemplative. Ces données correspondent à un niveau physique moyen.

Notre budget nous permettra de bénéficier d'une journée de marche avec Nabile, accompagnateur professionnel, avec qui nous ne regretterons pas de découvrir sites inattendus, flore et histoire de la région.

N.B. **Visite de Marseille** non organisée, mais **possible à titre personnel hors programme**, par exemple avant de reprendre le train pour Paris, voire en restant un jour de plus. Attention : pas de consigne en gare de Marseille.

**Rendez-vous** samedi 22 octobre à **10h54** à l'arrivée du TGV (départ de Paris-Lyon à 7h37) en bout de quai en gare de Marseille-Saint Charles (gare terminus comme les gares parisiennes). Horaires à **vérifier**.

**Programme indicatif** (sous réserve notamment des conditions météo):

Le **samedi 22**, nous gagnerons en métro et bus l'Auberge de jeunesse, y prendrons notre pique-nique et y déposerons nos bagages, ne gardant avec nous que le minimum nécessaire à notre première **rando**: départ à pied de l'auberge pour gagner les plages, puis la campagne Pastré (château), d'où un circuit escarpé par la montagne de l'Aigle réserve de belles vues sur la ville et les lointains. Retour rapide à l'Auberge par bus 44 depuis Collège Roy d'Espagne.

Le **23**, seul le bord de mer étant bien desservi le dimanche par les bus, on gagnera par lignes 19 et 20 la calanque de Callelongue. De là un circuit pédestre nous mènera au panorama de l'ancien sémaphore (alt. 109m), puis nous retrouverons le bord de mer par les calanques de la Mounine et de Marseilleveyre, plage propice à la halte.

De là nous remonterons vers la région sauvage et escarpée des Malvallon, avec au passage, en aller et retour depuis le point 122, deux excursions particulièrement pittoresques : le belvédère de Titou et Ninou (290m), puis les Trois Arches (210m). Nous remonterons ensuite jusqu'au Col de la Selle (275m) d'où plusieurs sentiers ramènent au bord de mer (bus 19 pour le retour à l'auberge. ). Dénivelé total +640m / - 640m. Environ 5h30.

Les **lundi 24** et **mardi 25**, je prévois les excursions suivantes :

- du col de Sormiou (accès par bus 44 puis 23), garrigue panoramique du col des Baumettes, montée hors sentier au Baou Rond (281m), impressionnant promontoire rocheux plongeant sur la calanque de Sormiou, puis redescende sur la calanque de Morgiou, d'où un itinéraire assez abrupt conduit à la calanque de Sugiton par un sentier en corniche, une cheminée exigeant l'usage des mains (seul passage classé ▲▲▲), en fin de parcours une petite échelle à redescendre face au rocher (ne pas être sujet au vertige). De Sugiton (baignade possible), remontée facile au col du même nom, puis à Luminy (bus 21). En tout + 550m / -550m. Environ 5h15 .

- du col de la Gineste (326m, accès en taxi), traversée de la garrigue vers le SW par le col Ricard (350m), la petite oasis du Puits du Cancel (300m), et le plateau du Puget (point 501) jusqu'au Col de l'Oule (190m) . De là un aller et retour à plat conduit au Belvédère de l'Oule, avec sa merveilleuse vue plongeante sur la calanque d'En Vau . Retour à luminy (bus 21) par le GR, qui emprunte une partie des falaises du Devenson (vues plongeantes sur la mer), puis le vallon de la Candelle et le pierreux sentier des treize contours jusqu'au Col de Sugiton, d'où la pinède ramène aisément à Luminy. + 660m / -850m, 16km, environ 6h30 .

**Places disponibles et conditions d'inscription:** groupe de 6 personnes maxi, organisateur compris. L'inscription se fait au CAF Ile de France, 5 rue Campagne Première 75014 Paris, par courrier avec deux chèques (voir ci-dessous en fin de fiche) ou par le site internet du CAF Ile de France.

**Transports:** prendre soi-même son billet TGV aller et retour Paris / Marseille. A l'aller, départ de Paris gare de Lyon le samedi 22 octobre à 7h37, arrivée à Marseille à 10h54 (horaires à vérifier).

Au retour, le mercredi 26 octobre départs possibles de Marseille Saint Charles à partir de 9h30 au choix de chacun.

N.B. Les frais de transports locaux ( taxi, métro et bus ) sont à la charge de l'organisateur.

**Hébergement** collectif à l'auberge de jeunesse Bonneveine, à Marseille, à 500m de la plage et à 2 km des collines, en demi-pension avec petits dortoirs (4 à 6 personnes).

**Repas individuels:** prévoir simplement ses pique-niques. Boulangerie, fruits et petite supérette à proximité de l'auberge, autres commerces à 800m.

**Equipement:** Prévoir chaussures de randonnée à semelles non dérapantes + vêtements et protections adaptés au climat, chaud et ensoleillé mais capricieux: possibilités d'averses et de fort vent froid dit « mistral ».

Maillot de bains envisageable. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe.

Bâtons très conseillés en cas de problèmes aux genoux. Prendre pique-nique et boisson pour le premier jour.

Draps et couvertures sont fournis par l' auberge.

**Financement et délais: pour les demandes d'inscription postérieures au 15 aout, s'assurer auprès de l'organisateur qu'il reste des places disponibles à l' auberges de jeunesse.**

La somme demandée de **198€** ne comporte pas les billets SNCF, ni les pique-niques, mais couvre hébergement défini ci-dessus + frais de transports locaux (bus, métro, taxi) + forfait CAF pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur de 10 euros par personne + un jour d'accompagnement avec professionnel local. Le trop perçu éventuel sera remboursé à l'issue du séjour.

Le chèque de **100€ à l'ordre du Club alpin Ile de France** sera joint à la demande d'inscription avec un **second chèque de 98€** pour solde qui sera encaissé à partir du 15 septembre.

**INFO IMPORTANTE :** la cotisation CAF et son assurance couvrant la période du 1<sup>er</sup> octobre au 30 septembre, **vous devrez avant le départ régler votre cotisation 2016-2017**, ce qui ne sera possible qu'à partir du 1<sup>er</sup> septembre.

Donc,

Les **non-adhérents CAF** envisageant de participer à la rando mais ne désirant pas payer deux années de cotisation pourront, s'il reste des places disponibles au 1<sup>er</sup> septembre, s'inscrire à cette date au CAF et à la sortie en réglant alors leur cotisation 2016-2017.

**Les adhérents CAF s'inscrivent à la rando dès qu'ils veulent (le plus tôt sera le mieux) en sachant qu'ils devront le moment venu régler leur cotisation 2016-2017.**

A bientôt

François

version 1 04 juillet 2016