

du **mercredi 6** au

**jeudi 7 décembre 2017**

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : [Kifaikoi](#)



**18-RW01**

version 3 du 10/09/2017

Niveau **Soutenu** ▲▲

Itinérant avec portage

**AJ**

8 personnes

## Description, niveau et esprit

Escapade culturelle et naturelle au soleil ! Après une traversée du quartier du Panier et une visite du [MUCEM](#) (Musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée), nouveau phare architectural de Marseille, nous rejoignons à travers les calanques l'auberge de la Fontasse en pleine nature au-dessus de Cassis. Le lendemain, un long parcours côtier nous permet de dominer la mer, les îles et les falaises blanches ensoleillées.

Parcours sans difficulté technique mais avec dénivelé important, pour le plaisir des vues et de la lumière, sur GR et sentiers de couleurs, en évitant les *pas* vertigineux. Déjà suivi en 2012 et 2015, dans une version plus longue pour le premier jour.

## Participation aux frais

50 €	incluant :	n'incluant pas :
	<ul style="list-style-type: none"> <li>les transports locaux ;</li> <li>l'alimentation pour le dîner de samedi ;</li> <li>la nuitée ;</li> <li>les frais CAF ;</li> <li>la participation aux frais de l'organisateur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>l'aller-retour en train ;</li> <li>le petit déjeuner de J2,</li> <li>le déjeuner de J1 et le pique-nique de J2 ;</li> <li>le dîner dans le train du retour ;</li> <li>la visite optionnelle du MUCEM (9,50 €).</li> </ul>

## Transport

Aller : l'organisateur prend le 07h37				Retour : le 18h40 est un peu juste ; l'organisateur prend le 19h06							
06h07 09h41	PARIS GARE DE LYON MARSEILLE SAINT CHARLES direct TGV	3h34	35,00 €	52,00 €	18h40 21h45	MARSEILLE SAINT CHARLES PARIS GARE DE LYON direct TGV	3h05	25,00 €	47,00 €	102,00 €	1 <sup>ère</sup> classe à 40 €
07h15 10h40	MARNE LA VALLEE TGV MARSEILLE ST CHARLES direct OUIGO	3h25	-	10,00 €	19h06 22h23	MARSEILLE ST CHARLES PARIS GARE DE LYON direct IDTGV	3h17	-	19,00 €	-	
07h37 10h55	PARIS GARE DE LYON MARSEILLE SAINT CHARLES direct TGV	3h18	25,00 €	47,00 €	19h06 22h23	MARSEILLE SAINT CHARLES PARIS GARE DE LYON direct TGV	3h17	25,00 €	47,00 €	102,00 €	1 <sup>ère</sup> classe à 31 €
					22h39 07h38	MARSEILLE BLANCARDE PARIS AUSTERLITZ direct INTERCITÉS DE NUIT	8h59	35,00 €	56,00 €	125,00 €	1 <sup>ère</sup> classe à 41 €

## Hébergement et repas

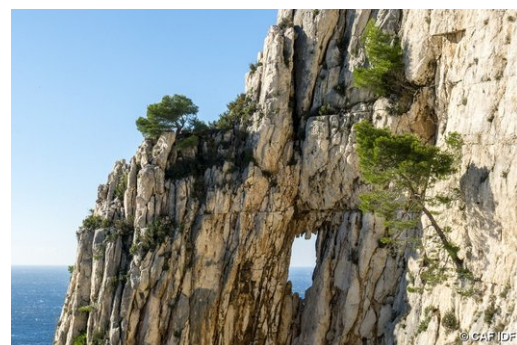
Nous dormons à l'**AJ de la Fontasse** et profiterons de ses vues sur les falaises rouges du Cap Canaille. Confort limité : un point d'eau mais pas de douche. Couvertures, mais apporter drap-sac. Nous y préparons et prendrons notre dîner et notre petit déjeuner.

Apportez toute votre nourriture, sauf celle du dîner de J1 que j'apporterai mais dont je vous donnerai **une part à porter** dès notre RV à la gare. Chacun ayant ses habitudes de petit déjeuner, apportez aussi votre **petit déjeuner** de J2.

## Parcours

Lever 7h55  
Coucher 17h00

J1	St-Charles > MUCEM	→ 2,3 km	↑ 20 m	↓ 60 m	⌚ 0h30
	MUCEM > Joliette	→ 1,2 km	↑ 15 m	↓ 15 m	⌚ 0h15
	Luminy > La Fontasse	→ 10,5 km	↑ 560 m	↓ 530 m	⌚ 3h



Nous traversons à pied le quartier du Panier pour gagner le MUCEM sur le port, qui ouvre à **11h** seulement. Nous découvrons l'architecture extérieure de cet ensemble de bâtiments nouveaux ou rénovés, reliés par des passerelles. Ceux qui le souhaitent visitent les expositions intérieures (9,50 €). Les autres peuvent prendre le temps de déjeuner dans le quartier ou dans un des restaurants chics de Gérard Passadat dans le musée. *Bien que le MUCEM ait hérité des riches collections du musée des Arts et Traditions Populaires, il s'est recentré sur la Méditerranée et n'en expose donc presque rien. Seule la section Ruralités de l'exposition "permanente" en cours de modification reste visible, ainsi qu'une exposition sur le football et une autre sur les graffiti.*

Avant **14h**, nous allons prendre le métro à Joliette en passant par la cathédrale de la Major. Nous rejoignons Luminy en métro 2 et bus 24. Nous remontons le GR jusqu'au col de la Candelle, gagnons le col de l'Oule par le vallon des Chaudronniers et atteignons l'AJ par le vallon de la Gardiole. **La nuit sera tombée et la frontale sera utile.**

<b>J2</b>	La Fontasse > Les Baumettes	→ 24km	↑ 1215m	↓ 1320m	🕒 7h
-----------	-----------------------------	--------	---------	---------	------

Nous rejoignons la pointe de la Cacau dont nous faisons le tour, longeons la calanque de Port Pin et descendons en AR à la calanque d'en Vau. Nous allons cette fois longer le bord de mer sur les falaises du Devenson. Toujours pour varier notre itinéraire de retour, nous contournons le vallon de la Candelle avant de repasser le col éponyme et de rejoindre le col de Sugiton par un chemin légèrement différent. Nous allons admirer le panorama au belvédère du crêt de St-Michel puis dominons le vallon de Morgiou jusqu'au col de Morgiou et descendons prendre le bus 22 à 17h42 (*autres à 17h20 et 18h*) aux Baumettes. (*Si nous prenons du retard, nous pouvons aussi prendre le bus 21 à Luminy.*) Nous arrivons à la gare vers 18h30, après un changement pour le métro au rond-point du Prado.

## Équipement

### À ne pas oublier :

- **Carte CAF.**
- **Alimentation** comme précisé plus haut.
- (L'eau pourra être prise au MUCEM.)
- **Frontale.**
- Bâtons recommandés.
- Chaussures pas trop rigides mais avec une bonne accroche et tenant bien la cheville.
- Vêtements pour affronter les possibles intempéries.

### Afin de ne pas trop vous charger :

- Limitez le rechange aux seuls sous-vêtements.
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Vérifiez la météo avant de partir.

## Prérequis

### Rappel des principes d'une sortie collective du club :

- *L'organisateur n'est responsable que des participants qui marchent avec lui et sous son autorité.*
- *L'organisateur choisit l'horaire de départ, le rythme de marche et les pauses adaptés à la réalisation du programme.*
- *Ce programme indicatif n'est pas contractuel : les **temps de marche** sont estimés ; le **parcours** peut être modifié à tout moment par l'organisateur en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.*

### Pour vous inscrire, vous devez :

- ✓ être **intéressé** par le programme proposé et non pas seulement par la destination ou les dates,
- ✓ avoir le **niveau** demandé et avoir randonnée à ce niveau (au moins à la journée) au cours des mois précédents,
- ✓ accepter l'**autorité** de l'organisateur sur ses participants dans le cadre de l'organisation de sa sortie,
- ✓ respecter l'heure de réveil fixée par l'organisateur et pouvoir être prêt à partir, petit déjeuner pris et sac fait, 45' après.

### Vous vous engagez, pendant la sortie :

- ✓ si vous marchez derrière, à ne pas vous arrêter sans avoir demandé et obtenu l'autorisation de l'organisateur,
- ✓ si vous marchez devant, à rester à portée de vue et de voix de l'organisateur, à vous retourner fréquemment et à attendre à chaque col et bifurcation possible, ainsi qu'à l'arrivée au refuge,
- ✓ si vous avez une proposition à faire, à la faire à l'organisateur et non directement au groupe.

## Inscription

L'inscription est possible **dès maintenant** en ligne ou auprès du secrétariat. Elle sera prise en compte après réception de votre règlement. Les places seront attribuées **à partir du 19 septembre 2017**, selon l'ordre de priorité officiel du club. Sur les questions d'assurance et d'annulation, voir les [conditions d'inscription](#).

Exemple d'équipement complet pesant 7 kg avec alim, eau etc. :			
<b>MARCHER ET PORTER</b>	1250	<b>SE NOURRIR</b>	195
sac à dos 25 à 35 litres	1250	poche à eau à tuyau 2L	150
bâtons (non inclus dans le poids porté)	475	couteau suisse	35
		cuillère	10
<b>DIVERS</b>	340		
papiers, carte CAF, CB, espèces	50	<b>VETEMENTS</b>	750
appareil photo et étui et batterie	200	chapeau ou casquette	100
téléphone mobile	80	polaire à col camionneur	250
stylo	10	coupe-vent imperméable et respirant	300
		chaussettes (1 paire de rechange)	70
<b>HYGIENE</b>	155	slip (1 rechange)	30
mouchoir	5		
savon	50	<b>POIDS TOTAL SANS ALIM</b>	<b>3945</b>
serviette et gant	60	eau	1500
brosse à dents	10	nourriture	1000
papier toilette	30	<b>POIDS TOTAL AVEC ALIM</b>	<b>6445</b>
<b>SECURITE ET CONFORT</b>	390	<b>SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID</b>	620
frontale avec piles bouton lithium	45	housses de pluie sac à dos	140
sifflet	10	guêtres	85
couverture de survie et étui	65	surpantalons de pluie	215
pharmacie	150	bonnet	60
crème solaire	50	gants	60
lunettes soleil et étui	70	tour du cou ou écharpe	60
		polaire sans manches	160
<b>DORMIR</b>	115	collant	160
drap-sac en soie	110	<b>POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID</b>	<b>7065</b>
bouchons d'oreille	5		

