

DANS LES CALANQUES

Organisateur

Michel Durand-Gasselín
01 40 91 47 98 – 06 70 24 73 86
michel.durand-gasselín@libertysurf.fr

Du 6 au 9 mai 2006

Niveau M+ / ▲▲▲ / bivouacs

Edition du 18 février 2006

1 – PRESENTATION GENERALE

Le massif des Calanques s'étend entre Marseille et Cassis sur une bande côtière d'une quinzaine de kilomètres de long sur 4 km de large environ. De nombreux sentiers permettent de découvrir des paysages très variés, associés à la présence constante de la mer.

Partant de Marseille, nous allons dans un premier temps parcourir la Montagne de Marseilleveyre, puis nous effectuerons la traversée jusqu'à Cassis. Le parcours que je vous propose offre une certaine poésie et donne une belle vision du caractère dur et sauvage des Calanques. Et pour nous sentir encore plus proche de ce qui fait le charme de ce massif, nous bivouaquerons : rien que « la mer, les pierres et le temps » (Gaston Rébuffat).

Niveau physique M+ : randonnée exigeant une bonne condition physique, accessible à des personnes pratiquant régulièrement et ne craignant pas les terrains accidentés ; de plus, s'agissant d'une randonnée en autonomie, il faut être disposé à porter un sac un peu alourdi par le matériel de bivouac et les vivres (v. § 4 et 5).

Niveau technique ▲▲▲ : les itinéraires emprunteront des passages délicats et exposés, obligeant à mettre les mains et à chercher ses appuis ; en général équipés, ils restent accessibles aux randonneurs capables d'attention soutenue et non sujets au vertige.

Vous êtes en forme, vous avez envie d'aller un peu au-delà de la randonnée habituelle, d'une façon très ludique, alors cette sortie est pour vous !

TOUTEFOIS, MERCI DE BIEN VOULOIR ME CONTACTER AVANT DE VOUS INSCRIRE.

2 – PROGRAMME

Les itinéraires ci-après sont susceptibles d'aménagements en fonction des conditions météorologiques. Les temps de marche indiqués tiennent compte des difficultés du terrain.

Carte : IGN 1:15000 *Les Calanques*. Topos : Edisud *Dans les Calanques* ; Glénat *Les randonnées des Calanques* ; Editions de l'Envol *Calanques entre ciel et mer*.

Jour 1 – Samedi 6 mai : Béouveyre et Marseilleveyre, vallon de la Mounine, escalier des Géants

7 km, + 720 m, - 570 m, 5 h de marche

De la Madrague de Montredon à l'extrême sud de Marseille, par un itinéraire dégagé offrant de très belles vues, nous enchaînons les sommets de Béouveyre et de Marseilleveyre (432 m). Le vallon de la Mounine, l'un des plus sauvages des Calanques, comportant quelques passages en désescalade et aériens, nous ramène à la mer. Puis en suivant le sentier de la Douane, nous gagnons le petit port de Callelongue. Ravitaillement en eau avant de remonter le vallon Saint-Michel avec ses Escaliers des Géants pour rejoindre notre lieu de bivouac à la vue imprenable.

Jour 2 – Dimanche 7 mai : pas de la Demi-Lune, l'Homme Mort, corniche du Pêcheur, Sormiou

11 km, + 710 m, - 890 m, 7 h ½ de marche

A peine partis, nous franchissons le pas de la Demi-Lune au bout d'une corniche très aérienne. Puis, par le col de la Galinette, nous rejoignons le Grand Malvallon pour le remonter, en passant par les Trois Arches, jusqu'au sommet ouest de l'Homme Mort (374 m). Le vallon de Podestat, magnifique mais avec des pentes plutôt raides, nous ramène à la mer. Là commence la traversée des Calanques par le bord de mer. Nous plongeons d'abord sur la corniche du Pêcheur, qui se faufile à mi-falaise en passant par le pas du Bénitier. Au bout, une rude montée nous hisse au col de Cortiou, et plus loin un agréable vallon nous descend à la calanque de Sormiou. Ravitaillement en eau, bivouac dans une petite crique isolée.

Jour 3 – Lundi 8 mai : cap Morgiou, col de la Candelle, couloir du Candelon, Sugiton

14 km, + 810 m, - 810 m, 8 h de marche

Nous gagnons la crête de Morgiou pour un parcours à la vue dégagée jusqu'au très maritime cap Morgiou et son impressionnante calanque de la Triperie (qui abrite la célèbre grotte Cosquer). Et nous voilà à Morgiou, avec ses cabanons, son port, son bar-restaurant. Ravitaillement en eau. L'après-midi, le magnifique sentier des Treize Contours nous amène au col de la Candelle (428 m, quasi aussi haut que le Marseilleveyre du premier jour) où nous pouvons admirer toute l'étendue des Calanques. Il nous reste à redescendre par l'abrupt couloir du Candelon et le pas des Toits pour rejoindre la calanque de Sugiton, site de toute beauté où « le Torpilleur » a jeté l'ancre pour l'éternité.

Jour 4 – Mardi 9 mai : pas de l'Œil de Verre, cheminée du Diable, Devenson, En Vau

12 km, + 860 m, - 860 m, 8 h de marche

Nous commençons par rejoindre le sentier descendant du balcon des Toits jusqu'à la calanque de Saint-Jean-de-Dieu. Là, il nous faut gravir un ressaut surveillé par un curieux œil de verre. L'ascension se poursuit dans le val Vierge et se termine en haut de la Cheminée du Diable. Suit un parcours fabuleux au bord des falaises du Devenson qui nous amène à des points de vue parmi les plus beaux des Calanques. De la plage d'En Vau, quelques derniers ressauts nous hissent sur le plateau de Cadeiron et il nous reste à cheminer jusqu'à Cassis par les calanques de Port-Pin et de Port-Miou.

3 – TRANSPORTS, RENDEZ-VOUS

Chacun s'occupe de ses billets de train Paris – Marseille – Paris :

✓ aller samedi 6 mai : TGV Paris-Lyon 07h20 – 10h30 Marseille.

✓ retour mardi 9 mai : TGV Marseille 19h29 – 22h41 Paris-Lyon (IdTGV possible), ou le train suivant.

Rendez-vous à Marseille, en tête du quai à l'arrivée du train.

Les transports locaux (métro, bus, TER) sont inclus dans la participation aux frais.

4 – EQUIPEMENT, SECURITE

N'emporter que l'indispensable, c'est-à-dire (liste non exhaustive) :

- bonnes chaussures de marche en montagne (baskets exclues);
- protections contre le soleil (casquette), la pluie et le vent (veste) et le froid (polaire et gants) ;
- gourde d'une bonne contenance (1,5 l minimum) ;
- pour le soir, sous-vêtements chauds ;
- pour la toilette, des lingettes ;
- sac de couchage, matelas, couverture de survie comme tapis de sol ;
- réchaud avec cartouche neuve (ou réserve) et popote (un pour deux, coordination par l'organisateur) ;
- gourde supplémentaire (poche à eau) de 2 l ;
- bol et cuillère ;
- lampe frontale.

Facultatif :

- maillot de bain, serviette ;
- chaussures légères ;
- sursac de couchage (pas de tente).

Inadaptés : bâtons de marche, poncho ou cape, qui gêneraient dans les passages d'escalade.

Pour la sécurité, j'emporte une corde de 30 m et du menu matériel d'assurance.

5 – RESTAURATION

Comme il n'y a pas de ravitaillement dans les Calanques, il faut emporter ses vivres pour quatre jours (4 pique-niques et 3 bivouacs).

MENU INDICATIF

Pour 1800 kcal / jour, compter environ 600 g de vivres.

Soit pour 4 pique-niques, 3 dîners, 3 petits-déjeuners et 4 jours d'en-cas : 2 kg maximum.

Conseil : rechercher le moins encombrant et le plus calorique, équilibrer les repas et manger chaud le soir.

La liste proposée évite les lyophilisés qui sont chers et ...

PIQUE-NIQUE (400 kcal, 120 g)

- 1 dizaine d'olives
- 4 ou 5 tranches viande des Grisons
- 1 fromage portion (Babybel)
- 2 tranches de pain Wasa
- 1 carré de chocolat aux noisettes

EN-CAS (300 kcal, 65 g)

Constitué par ex. avec le reste des conditionnements

- 2 goûters aux raisins Gerblé
- 2 carrés de chocolat aux noisettes

DÎNER (700 kcal, 300 g)

- 4 ou 5 tranches de saucisson
- 2 sachets Royco Minute Soup (aux légumes) *
- 1 paquet de nouilles chinoises ou de semoule *
- 1 fromage portion (Babybel)
- 1 compote PomPotes en gourde 90 g
- 1 tisane

PETIT-DEJEUNER (400 kcal, 115 g)

- 2 sachets Cappuccino
- 4 goûters aux raisins Gerblé

** Ne prendre que des produits où il suffit de verser l'eau bouillante dessus.*

6 – NOMBRE DE PARTICIPANTS, INSCRIPTION

Nombre de participants limité à 6, organisateur compris.

Inscription au CAF Ile-de-France, après m'avoir contacté, à l'aide d'un bulletin d'inscription, en y joignant votre participation aux frais.

7 – PARTICIPATION AUX FRAIS

Le budget est de 48 € par personne, comprenant les transports locaux, l'achat de bouteilles d'eau à Sormiou et Morgiou, les droits d'inscription et une participation aux frais d'organisation.

Ne comprend pas votre transport aller / retour pour Marseille (environ 130 € si vous avez un IdTGV au retour), et vos vivres. Prévoyez quelques euros pour 3 ou 4 occasions de pot et un casse-croûte dans le TGV du retour.