

« Entre ciel et mer »

# LES DELICES DES CALANQUES

Du 6 au 9 octobre 2006

Niveau M+ / ▲▲▲ / bivouacs

Edition du 31 juillet 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 en effectuerons la traversée jusqu'à Cassis. Cela pourrait ne nous prendre que deux journées de marche normale, voire une seule de marche sportive (une dizaine d'heures), en suivant par exemple le très beau GR 98-51. Mais nous prendrons le temps de « goûter » quelques uns des délices du massif : sommets et crêtes panoramiques, vallons sauvages ponctués d'escarpements rocheux, grottes et curiosités géologiques, petits ports avec leurs cabanons, et bien sûr les criques à l'eau rafraîchissante. 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 (présence du vide), obligeant à mettre les mains et à chercher ses appuis pour se hisser ou se retenir très fermement ; équipés d'une main courante ou pas, ils restent accessibles aux randonneurs capables d'attention soutenue et non sujets au vertige.

MERCI DE BIEN VOULOIR ME CONTACTER AVANT DE VOUS INSCRIRE.

## 2 – PROGRAMME

*Le programme ci-après comporte des nouveautés (indiquées en italiques) par rapport aux précédents, en particulier vers le cirque des Walkyries et le mont Puget. Il est susceptible d'aménagements en fonction de l'appréciation in situ des difficultés techniques (demi-tour éventuel) et des conditions météorologiques. Les temps de marche indiqués tiennent compte des difficultés du terrain et incluent pratiquement les petites pauses.*

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

### Jour 1 – Vendredi 6 octobre : le massif de Marseilleveyre

10 km, + 890 m, - 750 m, 6 h de marche

Départ de la Madrague de Montredon - Sentier du Président (GR98-51) - Col du Brès - Corniche de Salis - Pic de la Famille - Col Moutte - Sommet de Béouveyre (368 m) - Col des Chèvres - Sommet de Marseilleveyre (432 m) - Vallon du Miougranier (sentier du Club Alpin) - Col Bouvier - Col Saint-Michel - Rocher Saint-Michel (322 m) - Vallon de la Mounine - Pas de la Mounine - Calanque de la Mounine - Callelongue (ravitaillage en eau) - Vallon Saint-Michel - Escalier des Géants - Grotte de l'Ermite.

### Jour 2 – Samedi 7 octobre : les Walkyries

12 km, + 840 m, - 1020 m, 8 h de marche

Grotte de l'Ermite - Pas de la Demi-Lune - Col de la Galinette - Grand Malvallon - Fontaine de Brès (eau ?) - Col de la Selle (282 m) - Bois de la Selle (Sentier du Club Alpin) - Fontaine de Voire (eau ?) - Plateau de l'Homme Mort (378 m) - Pas supérieur de la Melette - Cirque des Walkyries - GR 98-51 - Calanque de Podestat - Corniche du Pêcheur - Pas du Bénitier - Pas inférieure de la Melette - GR 98-51 - Col de Cortiou - Col de Sormiou - Calanque de Sormiou (ravitaillage en eau).

### Jour 3 – Dimanche 8 octobre : le massif du Mont Puget

18 km, + 980 m, - 980 m, 9 h de marche

Calanque de Sormiou - Col des Escourtines - Crête des Escampons - Col de Sugiton - *Chemin du Centaure* - *Sentier Frager* - *Mont Puget (564 m)* - *Vallon Sainte-Marthe* - *Vallon de l'Herbe* - *Cap Gros (520 m)* - *Saut du Chat* - Col de la Candelle (428 m) - Sentier des Treize Contours ou Couloir du Candélon - Calanque de Morgiou (ravitaillement en eau) - Calanque de Sugiton.

### Jour 4 – Lundi 9 octobre : le Devenson

12 km, + 770 m, - 770 m, 8 h de marche

Calanque de Sugiton - Calanque des Pierres Tombées - Sentier de la Calanque de Saint Jean de Dieu - Pas de l'Œil de Verre - Val Vierge - *Corniche du Devenson* - Col du Devenson (245 m) - Falaises du Devenson - Col de l'Eissadon - Vallon de l'Oule - Belvédère d'En Vau - Vallon d'En Vau - Calanque d'En Vau - Plateau de Cadeiron - Calanque de Port-Pin - Calanque de Port-Miou - Cassis.

### 3 – TRANSPORTS, RENDEZ-VOUS

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

- ✓ aller vendredi 6 octobre : TGV Paris-Lyon 07h20 – 10h30 Marseille.
- ✓ retour lundi 9 octobre : TGV Marseille 18h28 – 21h35 Paris-Lyon, 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

Sac le plus léger possible en n'emportant que l'indispensable, notamment (aide-mémoire indicatif) :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> bonnes chaussures de marche <u>en montagne</u> (baskets exclues)           | <input type="checkbox"/> réchaud avec cartouche neuve (ou réserve) et popote (1 pour 2, coordination par l'organisateur) |
| <input type="checkbox"/> protections contre le soleil, la pluie et le vent (veste), et la fraîcheur | <input type="checkbox"/> gourde supplémentaire (poche à eau) de 2 l  |
| <input type="checkbox"/> gourde d'une bonne contenance (1,5 l minimum)                              | <input type="checkbox"/> bol et cuillère   |
| <input type="checkbox"/> pour le soir, sous-vêtements légers  | <input type="checkbox"/> lampe frontale  |
| <input type="checkbox"/> pour la toilette, des lingettes  | Facultatif :   |
| <input type="checkbox"/> sac de couchage, matelas, couverture de survie comme tapis de sol          | <input type="checkbox"/> maillot de bain, serviette  |
|   | <input type="checkbox"/> chaussures légères  |
|   | <input type="checkbox"/> sursac de couchage (pas de tente)   |

Inadaptés : bâtons de marche, poncho ou cape, qui gêneraient dans les passages escarpés.

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).

#### VIVRES

(menu indicatif)

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

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 qu'on ne trouve pas partout.

#### PIQUE-NIQUE (400 kcal, 120 g)

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

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

#### DÎNER (700 kcal, 300 g)

- Quelques cacahuètes (en attendant que ça chauffe)
- 1 sachet Royco Minute Soup (aux légumes) \*
- 1 paquet de nouilles chinoises ou semoule \*
- 1 fromage portion (Babybel)
- 1 compote PomPotes en gourde 90 g
- 1 tisane

#### PETIT-DEJEUNER (400 kcal, 115 g)

- 2 sachets Cappuccino ou Viennois
- 4 goûters aux raisins Gerblé

### 6 – NOMBRE DE PARTICIPANTS, INSCRIPTION

Nombre de participants : 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 45 € 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 de l'organisateur.

Ne comprend pas votre transport aller / retour pour Marseille et vos vivres. Prévoyez quelques euros pour 3 ou 4 occasions de pot et un casse-croûte dans le TGV du retour.