

TRAVERSÉE DES CALANQUES – Marseille à Cassis

Du samedi 04 au lundi 06 octobre 2008

référence 09RC01

Les Calanques sont situées au sud de Marseille et à l'ouest de Cassis, elles s'étendent sur une vingtaine de kilomètre de long pour deux à trois kilomètres de large. C'est un massif qui reste encore assez sauvage et qui est très accidenté. La traversée d'une vingtaine de kilomètres à vol d'oiseau à pour temps "topo" une douzaine d'heures.

Cette traversée très esthétique est réservée aux bons randonneurs entraînés et habitués à marcher sur les terrains accidentés, et de plus non sujets au vertige. Les sentiers empruntés peuvent être raides, passer dans des pierriers, et gravir quelques ressauts rocheux faciles mais exposés (durant ces dernières années des équipements ont été retirés).

Départ le samedi matin et retour le lundi soir. Le fait de faire la traverser en 3 jours devrait nous laisser le temps de se baigner dans quelques criques, durant les deux premiers jours.

La température de l'eau étant assez aléatoire, chaude en novembre, glacée en août.

Programme

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de la modifier, notamment en fonction des conditions rencontrées sur le terrain (équipements, interdictions), des conditions météorologique ou de la forme du groupe.

Jour 1 : départ de Paris en TGV à 7h16, pour la gare de Marseille St Charles. Rendez-vous à l'arrivée du train au bout du quai (à moins que l'on se voit dans le train). Le trajet en train sera l'occasion de grignoter pour éviter que l'on soit obligé de faire une grosse pause pour midi. Nous prendrons ensuite un métro et un bus pour arriver à la Madrague de Montredon. Nous randonnerons dans la partie ouest du massif. D'abord une montée au Sommet de Marseilleveyre pour ensuite redescendre en direction de la Calanque du même nom. Pause, baignade ? Nous reprendrons le sentier de bord de mer jusqu'à Callelongue qui est le point le plus à l'ouest du massif.



Jour 2 : Passage aérien (mais pas technique) aux Lames par le pas de la Demi-Lune, col de la Galinette, et de nouveau le vallon de Marseilleveyre mais cette fois pour prendre le sentier de bord de mer vers l'est en direction du Col de Cortiou qui devrait être atteint pour l'heure du déjeuner après avoir longé quelques criques bien tentantes. Si nous avons le temps nous descendrons jusqu'à la Calanque de Sormiou (pour mieux remonter). Dans l'après-midi, col des Baumettes, Cap Morgiou jusqu'au Col du Renard, Morgiou (petit port bien sympathique).



Jour 3 : Départ matinal (pour différentes raisons), Calanque de Sugiton, Falaise des Toits puis montée au Col de la Candelle (soit par l'itinéraire direct, soit par le pas de l'oeil de Verre et la remontée raide du Val Vierge), Col des Charbonniers, falaises du Devenson, puits de l'Oule, Calanque d'En Vau, Calanque de Port Pin, Calanque de Port Miou, Cassis, Nous ne sommes pas arrivés pour autant, la gare se trouvant à 45 minutes de marche. Train régional pour Marseille puis TGV pour Paris.

Transport :

Chacun s'occupe de son transport aller et retour Marseille (le billet « ter » sera pris à Cassis).

Samedi 04 octobre, départ de Paris à 7h16 pour Marseille par le train 6103, arrivée à 10h35.

Lundi 06 octobre, départ de Marseille à 18h28 pour Paris, train 6138, arrivée à Paris à 21h31.

Le parcours en métro et bus sera inclus dans la participation aux frais.

Equipement :

Celui habituel du randonneur en montagne, avec en particulier :

- bonnes chaussures de marche adaptées au terrain montagnard (chevilles soutenues)
- protections contre le soleil, lunettes de soleil, casquettes, crème
- coupe vent (mistral possible)
- pull ou veste polaire pour le soir
- **petite serviette de bain** et/ou paréo (très utile que l'on porte un maillot ou pas)
- bâtons de randonnée si vous les appréciez
- pour la nuit (à la belle étoile) : sac de couchage, matelas, couverture de survie épaisse (modèle plastifié)
- prévoir une poche ou des gourdes pour au moins 3 litres d'eau.
- **Pas de réchaud**, les repas seront pris froids. En cours de randonnée : 2 petits déjeuner, 3 midi et 2 dîner. Prévoir aussi 2 collations à prendre dans le train.
- Petite trousse de secours personnelle (désinfectant en pochettes)
- frontale

Compte tenu des interdictions nous devons être le plus discret possible tout devra se trouver dans le sac, duvet et matelas compris et nous ne prenons pas de réchauds. Un sac de 55 l. doit suffire, faites attention au poids du sac, mais n'oubliez pas : *“Un sac trop lourd est un sac chargé d'angoisse - Freud”*

Ravitaillement :

Aucun ravitaillement possible pendant la traversée. Pour l'eau au premier jour à un robinet et le second jour des bouteilles achetées à un bar.

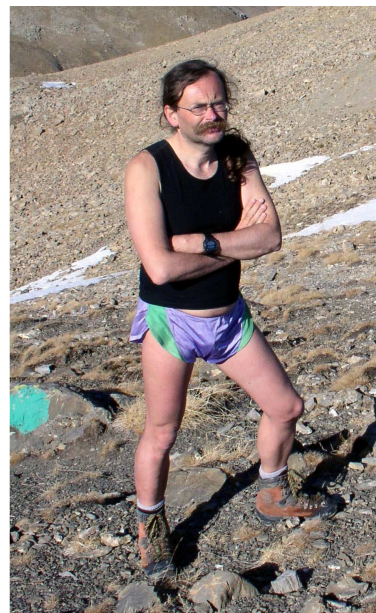
Inscription :

Le nombre de places sera de 6 personnes (animateur compris), la participation au frais sera de 22€ (frais d'inscription au CAF Ile-de-France, transport urbain à Marseille et eau)

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première 75014 Paris

Sur place : 12 rue Boissonade 75014 Paris.



Organisation et renseignement :

Animateur : Christian Kieffer

Vous pouvez me contacter par courriel :

ckieffer <at> club-internet.fr (remplacer at par @)