

Randonnée du 26 au 31 octobre 2009
Calanques et collines de Marseille

Organisateur : François Degoul, 54 rue des Caillots, 93100 Montreuil

Tél + répondeur : 01 48 58 71 94

E-Mail via le Kifaikoi, accessible depuis la page de garde du site

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 23 juin

Cadre général et difficultés : randonnée en étoile, niveau moyen, trois triangles.

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 ».

Ainsi commence le descriptif du topo-guide *les Calanques à pied*, topo qui invite, comme nous le ferons, à découvrir aussi l'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 ! Si les altitudes restent modestes (maximum 650m), le terrain se révèle assez souvent éprouvant avec ses sentiers pierreux et escarpés, souvent à flanc de pentes plus ou moins impressionnantes, avec parfois des passages rocheux, aménagés ou non, requérant l'usage des mains, sans cependant de véritable escalade. Quant à la météo, son humeur capricieuse réserve des surprises : fort mistral, averses brusques... malgré des automnes tièdes, une sécheresse dominante et une indéniable prédominance du soleil.

Quelques heures seront réservées le premier jour à la visite de Marseille avec le Vieux Port et le site exceptionnel de N.D de la Garde, mais il s'agit pour l'essentiel de découvrir la nature, non la ville.

Les excursions journalières proposées comportent 5 à 7 h de marche à un rythme modéré d'environ 350 m de montée à l'heure et 500m de descente. Ces données correspondent à un niveau physique moyen et à un niveau technique trois triangles

Rendez-vous le lundi 26 octobre à **10h35** à l'arrivée du train (départ de Paris-Lyon à 7h16) en bout de quai en gare de Marseille-Saint Charles : c' est une gare terminus comme les gares parisiennes. Horaires à confirmer.

Programme indicatif :

Le lundi sera essentiellement consacré à une découverte à pied du Vieux Port et de N. D. de la Garde, puis à une installation à l'auberge suivie d'une promenade en bord de mer.

Pour la suite, le programme quotidien sera décidé du soir au lendemain, notamment en fonction de la météo, mais il privilégiera les sites et itinéraires les plus intéressants : accès aux calanques de Port-Pin, d'En Vau et de Sugiton, sommets de Marseilleveyre, du Béouveyre et du Puget, belvédères et itinéraires en balcon au-dessus de Sormiou, port de Cassis, auberge de jeunesse de la Fontasse, zone boisée de Luminy...

La variété des sentiers balisés permet de combiner un grand nombre d'itinéraires, parmi lesquels il nous faudra choisir en tenant compte de la météo et des points de départ possibles à partir soit de l'auberge, soit d'un arrêt de bus (la Madrague, Callelongue, les Baumettes, Luminy...) soit de Cassis ou ses environs grâce au minibus proposé à l'auberge de jeunesse.

Places disponibles et conditions d'inscription : groupe de 7 personnes maxi, organisateur compris. L'inscription suppose qu'on possède le niveau requis et soit prêt à dormir en dortoir.

Transports : prendre soi-même son billet TGV aller et retour Paris/Marseille. A l'aller, [départ de Paris gare de Lyon le lundi 26 octobre à 7h16](#), arrivée à Marseille à 10h35. Au retour, [départ de Marseille le samedi 31 octobre à 19h28](#), arrivée à Paris gare de Lyon à 22h45, tous ces horaires étant donnés sous réserve.

L'organisateur se charge des transports locaux en métro, bus et minibus.

Hébergement collectif à l'auberge de jeunesse Bonneveine (tél 04 91 17 63 30), à Marseille, à proximité de la mer et des collines, en demi-pension avec petits dortoirs (4 à 6 personnes).

Repas individuels : pour les repas de midi prévoir ses pique-niques. Commerces à proximité de l'auberge.

Equipement: Prévoir chaussures montantes assez robustes à semelles non dérapantes + vêtements et protections adaptés au climat, ensoleillé mais capricieux : averses, fort vent froid dit « mistral », soleil ardent. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Bâtons conseillés en cas de problèmes aux genoux. Prendre pique-nique et boisson pour le premier jour.

Draps et couvertures sont fournis par l'auberge.

N.B. Pour la visite du Vieux Marseille le premier jour, nous devons porter avec nous l'ensemble de nos affaires sur quelques kilomètres. Il est donc très conseillé d'éviter valises et sacs de voyage en portant tout dans un sac à dos de 40 à 45 litres, en réduisant au minimum les affaires de toilette et habits de rechange, d'autant que nous pourrions laver sur place.

Financement, inscription et délais: les **inscriptions, ouvertes le 23 juin**, seront closes quand l'effectif sera atteint, voire plus tôt si l'auberge cesse de garder pour le groupe des places en option.

La somme demandée de **240E** ne comporte pas le billet SNCF, ni les pique-nique, mais couvre hébergement défini ci-dessus + frais de transports locaux (bus, métro, minibus éventuel) + forfait CAF de 16E pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur (transports SNCF et locaux + 80% des frais d'hébergement). Le trop perçu sera remboursé en fin de séjour, le voyage étant réservé aux adhérents.

Le **chèque de 120 E** sera joint à la demande d'inscription destinée au CAF avec un second chèque de 115E pour solde qui sera encaissé le 26 septembre.

A bientôt

François.