

## Randonnée 12-RW28 du 17 au 23 mars 2012: Calanques et collines de Marseille

### Niveau M, trois triangles

### INSCRIPTIONS à partir du 06 décembre 2011

**Cadre général et difficultés:** randonnées en étoile en collines et zones souvent rocheuses pour lesquelles une pratique antérieure est conseillée, par exemple à Fontainebleau.

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 ». (topo-guide *les Calanques à pied*).

Après ce préambule, le topo invite à découvrir comme nous le ferons calanques et arrière pays, une bande de 4 à 5 kilomètres de large avec ses collines abruptes et ses plateaux aux allures de causeuse.

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 563m), le terrain se révèle assez rocheux et les sentiers escarpés, souvent à flanc de pentes, avec parfois des passages rocheux, aménagés ou non, requérant l'usage des mains. Quant à la météo, son humeur capricieuse réserve des surprises: fort mistral, averses... malgré une sécheresse dominante et une indéniable prédominance du soleil.

Quelques heures seront réservées le dernier jour à la visite de Marseille, mais le reste du temps sera consacré à la nature.

Les excursions journalières proposées comportent environ 5 heures de marche (arrêts non compris) à un rythme modéré d'environ **300 à 350 m** de montée à l'heure. Une distance de **20 km** et un dénivelé cumulé de **800m** de montées constituent un **grand maximum** journalier, d'autant que la variété du paysage incite à la pause contemplative.

Ces données correspondent à niveau physique moyen et à un petit niveau technique trois triangles du fait de la présence d'assez nombreux passages rocheux exigeant un peu d'attention..

**Rendez-vous** samedi 17 mars à **11h24** à l'arrivée du train (départ de Paris-Lyon à 8h19) en bout de quai en gare de Marseille-Saint Charles (gare terminus comme les gares parisiennes). Horaires à **vérifier**.

#### **Programme indicatif** (sous réserve notamment des conditions météo):

Le **samedi 17 au matin**, nous gagnerons en métro et bus l'Auberge de jeunesse, y prendrons notre pique-nique et y déposerons nos bagages dans les consignes automatiques, ne gardant avec nous que le minimum nécessaire à notre **rando d'après-midi** : à proximité de l'auberge, après un bref parcours en bus, initiation au terrain rocheux à la Montagne de l'Aigle (alt. 208m) qui domine la ville, puis découverte des zones boisées environnantes. Retour à l'auberge en bus vers 18h, avec, au passage, achat des provisions pour deux jours de pique-niques dans le quartier Vieille Chapelle.

Le **dimanche 18**, parmi les transports en commun proches de l'auberge, seule fonctionne régulièrement la ligne longeant le bord de mer, ce qui nous conduira à choisir une randonnée accessible par ce moyen, donc dans les collines de Marseille, par exemple le sommet du Béouveyre (366m) ou celui de Marseilleveyre (433m).

Pour les cinq journées du **lundi 19 au jeudi 22** 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 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, le Roy d'Espagne, Luminy...) soit de Cassis ou de ses environs grâce au minibus proposé par Nabile, accompagnateur professionnel avec qui nous ne regretterons pas de partager au moins une journée de marche, ce que nous permet notre budget.

Le vendredi **23**, jour du départ, nous consacrerons la matinée à une promenade à pied au centre de Marseille, avec passage au Vieux Port, abbaye Saint-Victor, montée à **Notre-Dame de la Garde** et visite du site.

**Places disponibles:** groupe de 8 personnes maxi, organisateur compris, dont trois places retenues pour l'association montreuilloise Tourisme et Loisirs. Il reste donc pour le CAF 5 places, accompagnateur compris.

**Transports:** prendre soi-même son billet TGV aller et retour Paris/Marseille. A l'aller, [départ de Paris gare de Lyon le samedi 17 mars à 8h19](#), arrivée à Marseille à 11h24. Au retour, [départ de Marseille le vendredi 23 mars au gré de chacun, de préférence à partir de 14h30](#) si l'on ne souhaite pas abrégé la visite de la ville.

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 500m de la mer et 2 km des collines, en demi-pension avec petits dortoirs (4 à 6 personnes).

**Repas individuels:** pour les repas de midi prévoir ses pique-niques. Boulangerie et fruits à proximité de l'auberge, supérette conseillée à 800m.

**Equipement:** Prévoir chaussures de randonnée 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 uniquement en cas de problèmes aux genoux, à éviter de préférence. 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 23, nous devons porter l'ensemble de nos affaires sur quelques kilomètres. Il est donc très conseillé d'éviter valises et sacs de voyage en rangeant tout dans un sac à dos de 40 à 45 litres et en réduisant au minimum les affaires de toilette et habits de rechange, d'autant que nous pourrons laver sur place.

**Financement et délais:** les [inscriptions, ouvertes dès maintenant](#), seront closes quand le groupe sera complet ou quand l'auberge n'acceptera plus de garder de places en option. Les [réservations SNCF commencent au moins trois mois à l'avance](#).

La somme demandée de **320E** ne comporte pas le billet SNCF, ni les pique-niques, mais couvre hébergement défini ci-dessus + frais de transports locaux (bus, métro, minibus) + forfait CAF pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur + un jour d'accompagnement avec professionnel local. Le trop perçu éventuel sera remboursé à l'issue du séjour.

Le **chèque de 160E à l'ordre du Club alpin Ile de France** sera joint à la demande d'inscription avec un **second chèque de 160E** pour solde qui sera encaissé à partir du 20 février.

A bientôt

François