

Randonnée 14-RW02 du 19 au 26 octobre 2013: Calanques et collines de Marseille
Niveau M, trois triangles

INSCRIPTIONS à partir du 4 juillet 2013, sous réserve de règlement cotisation CAF 2013-2014 dès que possible (cotisation 2012-2013 non valable).

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 cause.

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.

Les excursions journalières proposées comportent environ 5 heures de marche 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.

Notre budget nous permettra de partager une ou deux journées de marche avec Nabile, accompagnateur professionnel, avec qui nous ne regretterons pas de découvrir sites inattendus, flore et histoire de la région.

N.B. Visite de Marseille non organisée, mais possible à titre personnel: voir ci-dessous "**samedi 26**".

Rendez-vous samedi 19 octobre à **11h27** 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 19 au matin**, nous gagnerons en métro et bus l'Auberge de jeunesse, y prendrons notre pique-nique et y déposerons nos bagages, ne gardant avec nous que le minimum nécessaire à notre première **rando**: 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 20**, 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 trois journées du **lundi 21 au mercredi 23**, le programme sera décidé du soir au lendemain. 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...) permettant l'accès à de nombreux belvédères et calanques: **Sormiou, Morgiou, Sugiton**....

Le **jeudi 24** nous monterons à l'auberge de jeunesse de Cassis, dite "la Fontasse" (192m), vraisemblablement en passant au Mont Puget (563m), sommet de la région.

Les vendredi 25 et samedi 26, nous partirons de l'auberge de la Fontasse pour découvrir notamment la profonde calanque d'**En Vau** enserrée entre ses falaises (approches différentes le 24 et le 25).

Le 25, circuit avec vues plongeantes sur les calanques côté ouest (Oule et Devenson). Environ 12km + 600m / - 600m de dénivelé.

Le samedi 26, le matin, circuit aux calanques d'En vau et de Port Pin (lieu de baignade agréable), puis retour à l'auberge. Environ 9km + 400m / -400m.

En début d'après midi, nous y reprendrons nos affaires pour gagner en une petite heure la ville de Cassis, avec son port, son site pittoresque et son cachet méditerranéen, puis nous monterons à la gare (3 km à pied ou bus). Train à 16h27 pour Marseille, avec retour à Paris au gré de chacun. Pour ceux que tenterait le circuit à pied du vieux Marseille avec Vieux Port, Notre Dame de la Garde et abbaye de Saint Victor (6km + visites, trois petites heures), prévoir le dernier TGV. en soirée.

Places disponibles et conditions d'inscription: groupe de 8 personnes maxi, organisateur compris. L'inscription se fait au CAF Ile de France, 5 rue Campagne Première 75014 Paris, par courrier avec deux chèques (voir ci-dessous en fin de fiche) ou par le site internet du CAF Ile de France.

Transports: prendre soi-même son billet TGV aller Paris/Marseille et retour Cassis-Paris. A l'aller, départ de Paris gare de Lyon le samedi 19 octobre à 8h19, arrivée à Marseille à 11h24 (horaires à vérifier).

Au retour, le samedi 26 octobre départ de Cassis à 16h27 et arrivée à Marseille Saint Charles à 16h54, puis train pour Paris au gré de chacun.

L'achat des titres de transports locaux en métro et bus est à la charge de l'organisateur.

Hébergement collectif

- du 19 au 24 à l'auberge de jeunesse Bonneveine, à Marseille, à 500m de la mer et 2 km des collines, en demi-pension avec petits dortoirs (4 à 6 personnes).

- du 24 au 26 à l'auberge de jeunesse de la Fontasse au-dessus de Cassis, à 45 minutes à pied. Ambiance rustique, pas de repas servis, nous apporterons notre nourriture et ferons notre cuisine.

Repas individuels:

A Marseille, prévoir simplement ses pique-niques. Boulangerie et fruits à proximité de l'auberge, supérette conseillée à 800m..

Pour la Fontasse, achats à Marseille avant départ pour 3 pique-niques, 2 repas du soir + petits déjeuners.

Equipement: Prévoir chaussures de randonnée à semelles non dérapantes + vêtements et protections adaptés au climat, chaud et ensoleillé mais capricieux: possibilités d'averses et de fort vent froid dit « mistral ».

Maillot de bains conseillé. 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 les auberges.

N.B. Pour l'accès à la Fontasse le 24 et redescente le 26, nous devons porter l'ensemble de nos affaires, donc tout doit tenir dans un sac à dos de 40 à 45 litres, en réduisant au minimum les affaires de toilette et habits de rechange, d'autant qu'à Marseille nous pourrons laver sur place.

Financement et délais: les demandes d'inscription ne seront plus satisfaites après le 15 aout, les auberges de jeunesse ne gardant de places en option que jusqu'à deux mois avant l'arrivée.

La somme demandée de **340E** ne comporte pas les billet SNCF, ni les pique-niques, mais couvre hébergement défini ci-dessus (y compris achats alimentaires pour repas du soir et petits déjeuners à la Fontasse) + frais de transports locaux (bus et métro) + forfait CAF pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur + un jour au moins d'accompagnement avec professionnel local. Le trop perçu éventuel sera remboursé à l'issue du séjour.

Le chèque de **170E à l'ordre du Club alpin Ile de France** sera joint à la demande d'inscription avec un **second chèque de 170E** pour solde qui sera encaissé à partir du 15 septembre.

A bientôt

François