

Randonnée 16RW01 du 15 au 18 octobre 2015, Calanques de Cassis

Niveau M, deux triangles

INSCRIPTIONS A PARTIR DU 17 février 2015

Cadre général et difficultés: randonnées en étoile dans les calanques et aux alentours à partir de l'auberge de jeunesse de la Fontasse, merveilleusement située dans sa solitude sur le plateau aux allures de Causse dominant la mer à proximité de Cassis et proposant un mode de vie rappelant nos coutumes ancestrales, les gardiens se montrant soucieux des équilibres écologiques. Voir ci-dessous «hébergement».

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*).

Ce préambule invite à découvrir comme nous le ferons les calanques, leurs escarpements pierreux et leur arrière pays, une bande de 4 à 5 kilomètres de large culminant au Mont Puget (565m) et offrant une végétation odoriférante de thym et de romarins. On y trouve un climat en général chaud et très ensoleillé, mais capricieux, avec un automne en retard d'un mois sur celui de Paris, mais parfois pluvieux, plus rarement balayé par un mistral glacé.

Les randonnées quotidiennes comportent environ 4 à 6 heures de marche (arrêts non compris), en terrain souvent accidenté, plus ou moins pentu et pierreux, avec une douzaine de km, un dénivelé cumulé n'excédant pas 800 mètres et un rythme modéré de **300 à 350 m** de montée à l'heure, la variété du paysage incitant à la pause contemplative.

Rendez-vous: jeudi 15 octobre à 11h54 (départ de Paris-Lyon à 8h34) en bout de quai en gare de Marseille-Saint Charles (gare terminus comme les gares parisiennes). Horaires non définitifs **à vérifier**.

Programme indicatif, sous réserve des conditions météo, mise à jour horaires SNCF... :

Le **jeudi 15**, pique nique en gare de Marseille, puis départ en train à 12h35 pour Cassis. Arrivée 12h57. Taxi pour le parking du Col de la Gardiole. Trajet à pied de 1,5 km avec portage sur chemin gravillonné. Arrivée vers 14h à l'auberge de la Fontasse, où nous pourrons déposer nos bagages. **L'après-midi**, descente à pied au centre de Cassis avec sacs à provisions et/ou sacs à dos: 3,5km par garrigue et bords de mer. Petite promenade le long du port et achats alimentaires pour quatre repas du soir, quatre petits déjeuners et trois pique-niques. N.B. Pas de frigo à l'auberge. Remontée à pied à l'auberge (alt. 192 m) avec provisions. Installation et repas du soir préparé par nos soins.

Pour les vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18, 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, avec leurs plages et magnifiques belvédères en plongée: **calanques de Port-Miou, Port Pin et EnVau, falaises du Devenson...**

Le **lundi 19**, redescente à pied sur Cassis, remontée en bus à la gare et retour en train sur Paris.

Places disponibles et conditions d'inscription: groupe de 7 personnes maxi,

organisateur compris.

Transports (horaires non définitifs à vérifier): prendre soi-même son billet de train aller et retour Paris-Cassis. Pour l'aller le jeudi 15, départ Paris 8h34, arrivée Cassis 12h57 avec changement à Marseille. Pour le retour le lundi 19, départ Cassis 12h03, arrivée Paris 16h23 avec changement à Marseille, ou plus tard au gré de chacun si visite de Marseille souhaitée. **Horaires à vérifier.**

Hébergement Collectif à l'auberge de jeunesse de la Fontasse (tél 04 42 01 02 72), sur la garrigue au-dessus de Cassis, avec très belle vue sur la Grand Bleue. Conditions de vie rustiques: pas de chauffage, ni d'eau chaude, ni de frigo, repas non servis. Dortoirs d'une dizaine de personnes, mais spacieux. Accès à pied depuis le parking de la Gardiole à 1,5km. Ravitaillement à 3,5km.

Repas individuels: pique-nique du jeu 15 emporté au départ. Le pique-nique du lun 19 peut être acheté en gare de Marseille. Pour les autres repas, achats à Cassis le jeudi 15: voir ci-dessus «**Programme indicatif**».

Equipement: Tous les bagages personnels devront être portés sur 1,5 km à l'aller et au retour, du parking à l'auberge, ainsi que dans Marseille en cas de visite personnelle de la ville (pas en consigne en gare!). Il est donc très recommandé de porter toutes ses affaires dans un sac à dos. Me demander au besoin la **fiche de conseils pour s'alléger**.

Prévoir chaussures de randonnée à **semelles non dérapantes** + vêtements et protections pluie et soleil adaptés au climat: voir ci-dessus «cadre général et difficultés». Bâtons conseillés, notamment en cas de problèmes aux genoux, vu le terrain souvent pentu et caillouteux. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on perd de vue le groupe. Deux sacs en plastique conseillés comme complément du sac à dos pour équilibrer le poids des provisions lors de la remontée à l'auberge le jeudi 15.

Draps et couvertures sont fournis par l'auberge.

Financement et délais: inscriptions ouvertes dès le 17 février.

La somme à prévoir, de 145 euros, ne comporte pas le billet SNCF, ni les repas, mais couvre forfait administratif CAF + quatre nuits d' hébergement défini ci-dessus + frais de taxi + trois jours et demi d'encadrement dont deux par animateur de randonnée professionnel avec découverte de la faune, de la flore, de la géologie et de l'histoire des lieux.

Un **chèque de 75E à l'ordre du Club Alpin Ile de France** sera joint à la demande d'inscription avec un second chèque de 70 euros pour solde qui sera encaissé à partir du 10 septembre. Le trop perçu éventuel sera remboursé à l'issue du séjour.

N.B. la cotisation CAF et son assurance couvrant la période du 1^{er} octobre au 30 septembre, vous devrez avant le départ régler votre cotisation 2016, ce qui ne sera possible qu'à partir du 1^{er} septembre.

Donc,

Les **non-adhérents CAF** envisageant de participer à la rando mais ne désirant pas payer deux années de cotisation pourront, s'il reste des places disponibles au 1^{er} septembre, s'inscrire à cette date au CAF et à la sortie en réglant alors leur cotisation 2016.

Les adhérents CAF s'inscrivent à la rando dès qu'ils veulent (le plus tôt sera le mieux) en sachant qu'ils devront le moment venu régler leur cotisation 2016.

A bientôt

François