

## Randonnée 16-RW12 du 19 au 21 octobre 2015, Calanques et collines de Marseille

Niveau M, ▲ ▲ ▲

DATE DE VALIDATION DES INSCRIPTIONS : MARDI 7 JUILLET 2015

séjour cumulable avec «Calanques de Cassis» du 15 au 18 octobre.

**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! La météo, d'humeur capricieuse, réserve des surprises: fort mistral, averses... malgré une sécheresse dominante et une indéniable prédominance du soleil, et si les altitudes restent modestes (maximum 563m), le terrain se révèle assez rocheux et les sentiers escarpés, souvent à flanc de pentes, avec des passages rocheux, aménagés ou non, requérant l'usage des mains, beaucoup de zones devenant délicates voire impraticables dès que le rocher est mouillé, ce qui peut obliger à des modifications d'itinéraire et justifie la cotation trois triangles.

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 **1000m** de montées constituent un **maximum** journalier, d'autant que la variété du paysage incite à la pause contemplative. Ces données correspondent à un niveau physique moyen.

Notre budget nous permettra de bénéficier d'une journée 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 hors programme**, par exemple en restant un jour de plus. Attention : pas de consigne en gare de Marseille.

**Rendez-vous** lundi 19 octobre à **12h03** à l'arrivée du train (départ de Paris-Lyon à 8h37) 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 **lundi 19**, 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** : la **calanque de Sormiou**. Nous atteindrons en bus les abords du Col de Sormiou, d'où une traversée nous conduira au Col des Baumettes, avant une descente en sentier balcon nous menant à la calanque de Sormiou. Remontée directe au col de Sormiou par un sentier un peu raide, puis bus comme à l'aller.

Les **mardi 20, et mercredi 21**, 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, notamment à partir de l'auberge ou d'un arrêt de bus aisément accessible (la Madrague, Callelongue, le Roy d'Espagne, Luminy...), permettant l'accès aux calanques, par exemple Morgiou et Sugiton, et aux sommets belvédères du Puget, de Marseilleveyre et du Béouveyre .

Le mercredi, retour à l'Auberge avant 16h pour retour à Paris vers 21h (voir ci-dessous : « transports »).

**Places disponibles et conditions d'inscription:** groupe de 6 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 et retour Paris / Marseille. A l'aller, départ de Paris gare de Lyon le lundi 19 octobre à 8h37, arrivée à Marseille à 12h03 (horaires à vérifier).

Au retour, le mercredi 21 octobre départ proposé de Marseille Saint Charles à 18h06 avec arrivées à Paris gare de Lyon à 21h28.

N.B. Un départ à 17h06 permet d'arriver à 20h34, mais sauf demande justifiée d'un participant, il n'est pas prévu d'être à la gare de Marseille à temps pour ce départ.

Les frais de transports locaux ( métro *et* bus ) sont à la charge de l'organisateur.

**Hébergement** collectif à l'auberge de jeunesse Bonneveine, à Marseille, à 500m de la plage et 2 km des collines, en demi-pension avec petits dortoirs (4 à 6 personnes).

**Repas individuels:** prévoir simplement ses pique-niques. Boulangerie, fruits et petite supérette à proximité de l'auberge, autres commerces à 800m.

**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 *envisageable*. 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.

**Financement et délais :** pour les demandes d'inscription postérieures au 15 aout, s'assurer auprès de l'organisateur qu'il reste des places disponibles à l' auberge de jeunesse.

La somme demandée de **125 E** ne comporte pas les billet SNCF, ni les pique-niques, mais couvre hébergement défini ci-dessus + frais de transports locaux (bus, métro) + forfait CAF pour frais administratifs + participation aux frais de l'organisateur de 10 euros par personne + un jour d'accompagnement avec professionnel local. Le trop perçu éventuel sera remboursé à l'issue du séjour.

Le chèque de **65 E à l'ordre du Club alpin Ile de France** sera joint à la demande d'inscription avec un **second chèque de 60 E** pour solde qui sera encaissé à partir du 15 septembre.

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

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<sup>er</sup> 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