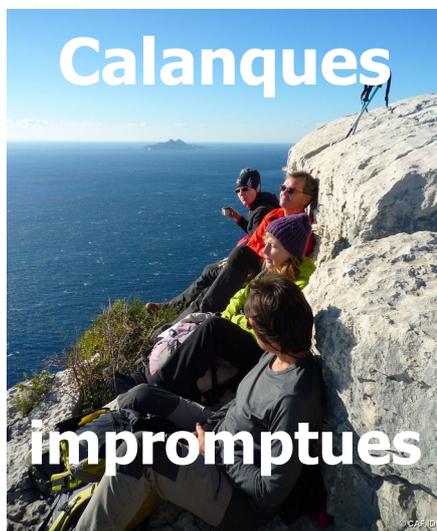


du **vendredi 4** au  
**samedi 5 décembre 2015**

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : Kifaikoi



16-RW37

Niveau **Soutenu** ▲▲

Itinérant avec portage

**AJ**

8 personnes

## Description, niveau et esprit

Envie d'évasion en dernière minute? La SNCF brade ses billets (AR à 54€), profitons-en pour partir en week-end décalé au soleil de la Méditerranée. Nous reprendrons le beau parcours dominant la mer [suivi en 2012](#).

Parcours sans difficulté technique mais avec dénivelé important, pour le plaisir des vues et de la lumière, sur GR et sentiers de couleurs, en évitant les *pas* vertigineux.

## Participation aux frais

47 € incluant :

- les transports locaux ;
- l'alimentation pour le dîner de samedi ;
- la nuitée ; les frais CAF ;
- la participation aux frais de l'organisateur.

Cette somme ne comprend pas :

- l'aller-retour en train ;
- les 2 petits déjeuners (*dans le train de l'aller et à l'AJ*) ;
- les 2 pique-niques du midi ;
- le dîner dans le train du retour.

*Cette somme estimée est en principe définitive. La différence éventuelle avec la réalité vous sera cependant demandée ou remboursée.*

## Transport

Ven 4 Déc. Durée 03h21

---

06h19 PARIS GARE DE LYON TGV 6101 2e classe  
 09h40 MARSEILLE SAINT CHARLES Période normale  
 - Réservation de place obligatoire

---

**A SAISIR**  
**30.00 €** TGV PROMO AUTOMNE : Billet non échangeable, non remboursable.

Sam 5 Déc. Durée 03h18

---

19h06 MARSEILLE SAINT CHARLES IDTGV 2914 2e classe  
 22h24 PARIS GARE DE LYON Réservation de place obligatoire

---

**24.00 €** IDTGV  
 IDTGV - 2EME CLASSE : Echangeable sous conditions, avec frais de 12 euros si vous échangez sur Internet, 17 euros pour les autres modes d'échange. Non remboursable. Paiement en ligne. BILLET À IMPRIMER VOUS-MÊME. Tarif exclusif Internet.

---

**AGEZ EN 1E CLASSE !**

**29.00 €** IDTGV  
 IDTGV - 1ERE CLASSE : Echangeable sous conditions, avec frais de 12 euros si vous échangez sur Internet, 17 euros pour les autres modes d'échange. Non remboursable. Paiement en ligne. BILLET À IMPRIMER VOUS-MÊME. Tarif exclusif Internet.

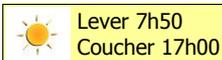
## Hébergement et repas

Pour ne pas rompre le charme en devant rentrer à Marseille vendredi soir, nous dormirons à l'**AJ de la Fontasse**, en pleine nature au-dessus de Cassis, et profiterons de ses vues. Confort limité : un point d'eau mais pas de douche. Couvertures, mais apporter drap-sac. Nous y préparerons et prendrons notre dîner et notre petit déjeuner.

**Apportez toute votre nourriture, sauf celle du dîner de vendredi** que j'apporterai mais dont je vous donnerai **une part à porter** dès notre RV dans le train. Chacun ayant ses habitudes de petit déjeuner, apportez aussi votre petit déjeuner de samedi matin.



## Parcours



Dormant à la Fontasse, nous privilégierons naturellement la partie est du massif.

<b>J1</b>	vendredi	Luminy > La Fontasse	→ 20km	↑ 1250m	↓ 1200m	⌚ 5h45
-----------	----------	----------------------	--------	---------	---------	--------

Nous rejoignons Luminy en métro (*ligne 2*) et bus 21. Nous allons admirer le panorama au belvédère du crêt de St-Michel, descendons vers Sugiton puis faisons un AR en balcon au-dessus de la mer vers la Tour de Pise. Nous remontons sur le GR jusqu'au col de la Candelle et rejoignons le col de l'Oule par l'intérieur, par le vallon des Chaudronniers. Après un passage au belvédère d'en Vau, nous rejoignons l'AJ par le vallon de la Gardiole ou, si la nuit est tombée, par le chemin du plateau.

<b>J2</b>	samedi	La Fontasse > Les Baumettes	→ 21km	↑ 1350m	↓ 1430m	⌚ 6h30
-----------	--------	-----------------------------	--------	---------	---------	--------

Nous rejoignons la pointe de la Cacao dont nous faisons le tour, longeons la calanque de Port Pin et descendons à la calanque d'en Vau. Nous allons cette fois longer le bord de mer sur les falaises du Devenson. Toujours pour varier notre itinéraire de retour, nous contournons le vallon de la Candelle avant de repasser le col éponyme et de rejoindre le col de Sugiton par un chemin légèrement différent. Nous dominons le vallon de Morgiou jusqu'au col de Morgiou et descendons prendre le bus 22 aux Baumettes. (*Si nous prenons du retard, nous pouvons aussi prendre le bus 21 à Luminy.*)

Nous changeons au rond-point du Prado pour le bus 83 qui longe la côte jusqu'au Vieux Port, d'où nous rejoignons la gare à pied.



## Équipement

### À ne pas oublier :

- **Carte CAF pour l'AJ.**
- **Eau pour la journée dès le départ de Paris.**
- **Alimentation** comme précisé plus haut.
- **Frontale** légère.
- Drap-sac.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 25 à 40 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Couverture de survie.
- Chaussures pas trop rigides mais avec une bonne accroche et tenant bien la cheville.
- Vêtements pour affronter les possibles intempéries.

### Afin de ne pas trop vous charger :

- Limitez le rechange aux seuls sous-vêtements.
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Vérifiez la météo avant de partir.

## Inscription

L'inscription est possible **dès maintenant** en ligne ou auprès du secrétariat. Elle sera prise en compte après réception de votre règlement. Les places seront attribuées **à partir du 24 novembre 2015**, selon l'ordre de priorité officiel du club.

*En cas d'annulation de votre part : vous serez partiellement remboursé après la sortie, déduction faite des frais CAF, ainsi que, si la sortie ne s'est pas complétée après votre annulation, de votre part des frais fixes du groupe (dont les frais de l'organisateur) et des frais non remboursables engagés pour vous. Si vous souhaitez être mieux remboursé, souscrivez à l'assurance annulation. Consultez en ligne les conditions d'inscription aux sorties du club.*

Exemple d'équipement complet pesant moins de 8kg avec alim, eau, bâtons etc. :			
<b>MARCHER ET PORTER</b>	<b>1875</b>	<b>SE NOURRIR</b>	<b>195</b>
sac à dos	1400	poche à eau à tuyau 2L	150
bâtons	475	couteau suisse	35
		cuillère	10
<b>DIVERS</b>	<b>340</b>		
papiers, carte CAF, CB, espèces	50	<b>VETEMENTS</b>	<b>750</b>
appareil photo et étui et batterie	200	chapeau ou casquette	100
téléphone mobile	80	polaire à col camionneur	250
stylo	10	coupe-vent imperméable et respirant	300
		chaussettes (1 paire de rechange)	70
<b>HYGIENE</b>	<b>155</b>	slip (1 rechange)	30
mouchoir	5		
savon	50	<b>POIDS TOTAL SANS ALIM</b>	<b>4570</b>
serviette et gant	60	eau	1500
brosse à dents	10	nourriture	1000
papier toilette	30	<b>POIDS TOTAL AVEC ALIM</b>	<b>7070</b>
<b>SECURITE ET CONFORT</b>	<b>390</b>		
frontale avec piles bouton lithium	45	<b>SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID</b>	<b>620</b>
sifflet	10	housses de pluie sac à dos	140
couverture de survie et étui	65	guêtres	85
pharmacie	150	surpantalons de pluie	215
crème solaire	50	bonnet	60
lunettes soleil et étui	70	gants	60
		tour du cou ou écharpe	60
<b>DORMIR</b>	<b>115</b>	polaire sans manches	180
drap-sac en soie	110	collant	160
bouchons d'oreille	5	<b>POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID</b>	<b>7690</b>

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les temps de marche sont estimés et dépendront du groupe. Le parcours peut être modifié à tout moment, notamment en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.*

**Vous devez avoir le niveau demandé et avoir randonné à ce niveau (au moins à la journée) au cours des mois précédents.**