

## Calanques de Cassis

Du 26 au 29 octobre 2016

Niveaux : **M et ▲▲**

Nombre de personnes : 6 (organisateur compris)

Début de la validation des inscriptions : mardi 19 juillet 2016

séjour cumulable avec «Calanques et collines de Marseille» du 22 au 25 octobre.

**Cadre général et difficultés:** randonnées en étoile dans les calanques à partir de l'auberge de jeunesse de la Fontasse, merveilleusement située dans sa solitude sur le plateau aux allures de cause 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 avec ses collines abruptes et ses plateaux de garrigue 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 excursions journalières proposées comportent de 4h30 à 6h30 de marche à un rythme modéré d'environ **300 à 350 m** de montée à l'heure, en terrain souvent accidenté, pentu et pierreux, avec un dénivelé n'excédant pas 800m et seulement une douzaine de km par jour, la variété du paysage incitant à la photo et pause contemplative. Ces données correspondent à un niveau physique moyen et un niveau technique deux triangles.

Notre budget devrait nous permettre 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.

**Rendez-vous** mercredi 26 octobre à **10h54** à l'arrivée du TGV (départ de Paris-Lyon à 7h37) 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 **mercredi 26**, nous gagnerons l'Auberge de jeunesse (altitude 192m) par taxi jusqu'au parking du camp de Carpiagne, puis une heure de marche sur la garrigue par le col de la Gardiole. Arrivés à l'auberge nous prendrons notre pique-nique et déposerons nos bagages, ne gardant avec nous que les sacs vides pour descendre à Cassis faire nos provisions pour trois repas du soir, trois petits déjeuners et deux pique-niques, l'auberge ne servant pas les repas. Ces emplettes nous prendront en fait l'après-midi : il nous faudra descendre jusqu'au centre de Cassis (3,5km), et, avant de remonter chargés, nous profiterons de l'occasion pour arpenter le port et la ville. Au retour, installation et repas du soir préparé par nos soins.

Les **jeudi 27 et vendredi 28**, sont prévues les deux randonnées suivantes (ordre inversable) :

- **Port Pin et En Vau** : de l'auberge on part vers le SSW pour gagner le sentier balcon balisé en bleu qui longe la calanque d'en Vau en la surplombant, avec de magnifiques vues en plongée. Au passage, un bref aller et retour dans les rochers conduit à la Pointe d'En Vau, promontoire aérien entre les calanques d'En Vau et de Port Pin, calanque que nous longerons ensuite en poursuivant le sentier bleu, dont les passages rocheux descendent jusqu'à la calanque. Là le site invite au repos, au pique-nique et à la baignade. De Port Pin un premier circuit nous

permettra de longer la calanque de Port-Miou par le bord de l'eau puis un peu à l'intérieur en terrain facile. Un second circuit nous mènera au fameux « trou souffleur », puis jusqu'à la pointe de Cacau, qui sépare les calanques de Port Pin et Morgiou. Nous remonterons enfin à l'auberge par le vallon boisé de Port Pin. En tout +350m /- 350m, environ 4h30 à 5h de marche.

- **Falaises du Devenson:** de l'Auberge (192m) nous descendrons jusqu'au vallon d'en Vau (70m) pour remonter au Col de l'Oule (180m). De là aller et retour possible à plat jusqu'au Belvédère d'En Vau, à 800m, avec sa magnifique vue plongeante sur la dite calanque. Du Col de l'Oule un sentier sinueux descend jusqu'au point 49 avant de remonter brusquement au Belvédère de l'Eissadon (130m), avec sa calanque et ses roches dénichées. On poursuit la montée par le sentier balcon des falaises du Devenson, agrémenté de points de vue impressionnants. On rejoint ensuite le GR, par lequel la montée se termine au point culminant de la falaise (320m) avant la redescente sur le Col des Charbonniers (278m), qui domine le très sauvage « Val Vierge » et fait face à l'imposant sommet rocheux de la Grande Candelle. On remonte en suivant le GR jusqu'au point « Les Escaliers » (423m) d'où un bon sentier redescend au Col de l'Oule. De là trois itinéraires possibles permettent de regagner l'auberge. En tout -560m / +560m, environ 6h30, aller-retour au Belvédère d'en Vau compris.

**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 ses billets SNCF aller Paris / Marseille et retour Cassis / Paris. A l'aller, départ de Paris gare de Lyon le mercredi 26 octobre à 7h37, arrivée à Marseille à 10h54 (horaires à vérifier).

Au retour, le samedi 29 octobre, départs possibles de Cassis à partir de 10h30 au choix de chacun. De l'auberge à la gare de Cassis compter 3,5 km à pied jusqu'au bus urbain qui conduit à la gare et évite ainsi 2,5 km à pied en montée.

*N.B. Les frais de taxi sont à la charge de l'organisateur.*

**Hébergement** collectif à l'auberge de jeunesse de la Fontasse, sur la garrigue au-dessus de Cassis, avec très belle vue sur la Grande Bleue. Conditions de vie rustiques, vu la rareté de l'eau et le non raccordement du réseau électrique : pas de chauffage, d'eau chaude, ni de frigo, ni de machine à café, repas non servis. Dortoirs d'une dizaine de personnes, assez spacieux. Ravitaillement et transports à 3,5km.

**Repas individuels:** pique-nique du 26 à emporter au départ. Celui du 29 pourra être acheté au passage à Cassis. Pour les autres repas, achats à Cassis le mer 26 après-midi : voir ci-dessus « programme indicatif ».

**Equipement:** tous les bagages personnels devront être portés sur terrain caillouteux à l'aller et au retour pendant une heure environ, ainsi que dans Marseille en cas de visite personnelle de la ville (pas de consigne à la gare!). Il est donc très recommandé de porter toutes ses affaires dans un sac à dos et de ne pas trop se charger.

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

Maillot de bains *conseillé aux amateurs*. Emporter un sifflet pour se signaler si l'on a perdu de vue le groupe. Bâtons *très* conseillés en cas de problèmes aux genoux. Prendre pique-nique et boisson pour le premier jour.

Quelques sacs en plastique *seront* utiles pour remonter les provisions alimentaires à l'auberge. Petit sac à dos envisageable pour les randos quotidiennes si le sac principal est lourd.

Draps et couvertures sont fournis par l'auberge.

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

La somme demandée de **120€** ne comporte pas le billet SNCF, ni les pique-niques, mais couvre nuitées et achats alimentaires collectifs + frais de taxi) + 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€ à l'ordre du Club alpin Ile de France** sera joint à la demande d'inscription avec un **second chèque de 55€** pour solde qui sera encaissé à partir du 20 septembre.

**INFO IMPORTANTE** : 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 2016-2017**, ce qui ne sera possible qu'à partir du 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> septembre, s'inscrire à cette date au CAF et à la sortie en réglant alors leur cotisation 2016-2017.

**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 2016-2017.**

A bientôt

François

version 1, 04 juillet 2016