

samedi 1^{er} et dimanche 2
décembre 2018

Organisateur : Alain Zürcher
Contact : Kifaikoi



19-RW14

Niveau **Soutenu+**
▲ ▲

Itinérant avec portage,
AJ, 8 personnes

Description, niveau et esprit

Pour suivre une tradition établie en [2012](#), nous retournons goûter le soleil de la Méditerranée sur les Calanques le 1^{er} week-end de décembre. Nous reprenons le beau programme de [2013](#), qui explore la sublime côte mais aussi les superbes vallons de l'ouest du massif, en passant bien sûr par le sommet de Marseilleveyre.

Nous empruntons GR et sentiers de couleurs, avec des dénivelés importants mais en évitant les pas techniques ou trop vertigineux. Il faut quand même parfois utiliser les mains. Le terrain est rude, montagneux et rocheux. *Soutenu+* signifie que le programme de dimanche, si nous le réalisons dans sa totalité comme en 2013, est proche des limites hautes du niveau soutenu.

Participation aux frais

101 €

incluant :

- l'aller-retour en TGV depuis Paris
- les transports locaux
- la nuitée et le petit déjeuner en AJ
- la participation aux frais de l'organisateur
- les frais CAF

Cette somme ne comprend pas :

- le petit déjeuner éventuel dans le train de l'aller
- les 2 pique-niques du midi
- les 2 dîners

Transport

ALLER Samedi 1er décembre	départ 07h37 de PARIS GARE DE LYON RV à l'entrée du quai à 7h25. <i>Nous serons en voiture 6.</i>	arrivée 10h55 à MARSEILLE ST CHARLES
RETOUR Dimanche 2 décembre	départ 19h06 de MARSEILLE ST CHARLES	arrivée 22h23 à PARIS GARE DE LYON

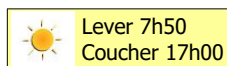
Hébergement et repas

Nuitée en 2 chambres de 4 et petit déjeuner à l'AJ de Bonneveine, située non loin des Calanques.

Dîner de samedi dans un copieux et économique restaurant buffet à volonté à deux pas de l'AJ.

Dimanche soir, de copieuses parts de pizzas, quiches, tartes... peuvent être achetées juste avant l'arrivée à la gare.

Parcours



J1 samedi Luminy > Callelongue → 17,4km ↑ 845 m ↓ 985 m ⌚ 5h

Nous rejoignons Luminy en métro (*ligne 2*) et bus (*21*). Nous descendons dans la **calanque de Morgiou** et longeons ses cabanons pour remonter jusqu'à l'extrémité du **Cap Morgiou** et la **calanque de la Triperie**, lieu de la fameuse grotte Cosquer. Nous suivons la **Crête de Morgiou**, passons au **col des Baumettes** et au **col de Sormiou** puis suivons le beau et facile **GR** côtier jusqu'à **Callelongue**. **Baignade** possible à la **Calanque de Marseilleveyre**, avant de splendides vues sur la mer au coucher du soleil. Bus 20 (*à 17h30?*) puis 19.



L'île Riou vue depuis le GR

Journée exigeante ! Nous longeons la côte sur 2 km pour rejoindre le parc de la **Campagne Pastré**. Nous montons au **Plateau de l'Homme Mort** en passant par la Fontaine de Voire. Les beaux vallons encaissés et rocheux de **Malvallon Sud** et **Grand Malvallon** nous ramènent au bord de la mer, que nous longeons pour bientôt remonter le vallon de la **Mounine** jusqu'au col de la Selle. Nous montons au Sommet de **Marseilleyre**, passons à la **Grotte St-Michel d'Eau-Douce** et descendons vers les **Goudes**, mais pour bientôt remonter (*si nous sommes toujours en forme!*) vers **Béouveyre**, dont nous redescendons par le **Sentier des Crêtes** bleu pour atteindre la **Madrague de Montredon**. Nous y prenons le bus 19 (*vers 17h30*) jusqu'à Castellane. Nous gagnons à pied (*ou si nécessaire en métro*) la gare St-Charles.

Équipement

À ne pas oublier :

- **Eau pour la journée dès le départ de Paris.** (*Mais il y a en principe un robinet au départ du chemin à Luminy.*)
- **2 pique-niques.**
- **Frontale** légère.
- Pas de draps, il sont fournis, mais une petite **serviette**.
- **Bâtons** recommandés.
- Sac à dos de 20 à 35 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Couverture de survie.
- Chaussures 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.

Prérequis

Rappel des principes d'une sortie collective du club :

- *L'organisateur n'est responsable que des participants qui marchent avec lui et sous son autorité.*
- *L'organisateur choisit l'horaire de départ, le rythme de marche et les pauses adaptés à la réalisation du programme.*
- *Ce programme indicatif n'est pas contractuel : les temps de marche sont estimés ; le parcours peut être modifié à tout moment par l'organisateur en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.*

Pour vous inscrire, vous devez :

- ✓ être **intéressé** par le programme proposé et non pas seulement par la destination ou les dates,
- ✓ avoir le **niveau** demandé et avoir randonnée à ce niveau (au moins à la journée, mais avec du **dénivelé**) au cours des mois précédents,
- ✓ accepter l'**autorité** de l'organisateur sur ses participants dans le cadre de l'organisation de sa sortie,
- ✓ respecter l'heure de **réveil** fixée par l'organisateur et pouvoir être prêt à partir, petit déjeuner pris et sac fait, **45'** après.

Vous vous engagez, pendant la sortie :

- ✓ si vous marchez derrière, à ne **pas vous arrêter** sans avoir demandé et obtenu l'autorisation de l'organisateur,
- ✓ si vous marchez devant, à **rester à portée de vue et de voix de l'organisateur**, à vous **retourner** fréquemment et à **attendre** à chaque col et bifurcation possible,
- ✓ si vous avez une proposition à faire, à la faire à l'organisateur et non directement au groupe.

Inscription

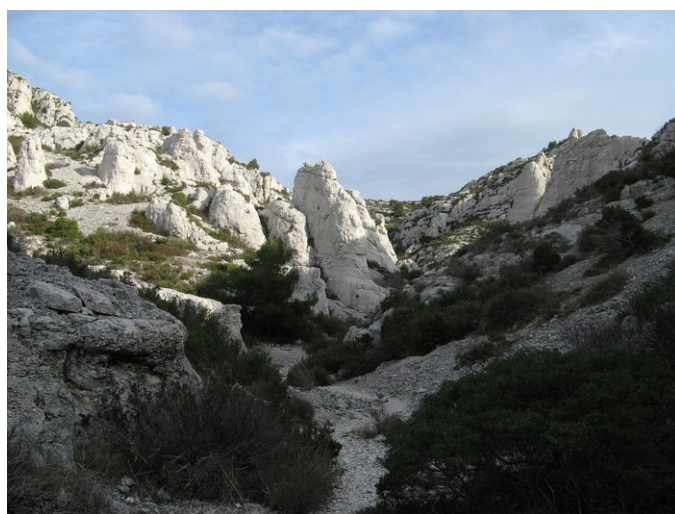
L'inscription est possible **dès maintenant** en ligne ou auprès du secrétariat. Elle sera prise en compte après réception de votre règlement. Les places seront attribuées à partir du **2 octobre 2018**, selon l'ordre de priorité officiel du club.

Les nouveaux adhérents 2018/2019 ayant le niveau demandé sont les bienvenus !

En cas d'annulation de votre part : vous ne serez pas remboursé si vous n'êtes pas remplacé. Si vous souhaitez être (peut-être) mieux remboursé, souscrivez à l'**assurance annulation**. Consultez en ligne les [conditions d'inscription](#) aux sorties du club.



Cirque des Walkyries



Malvallon Sud