

samedi 30 novembre et
dimanche 1er décembre 2019

Organisateur : [Alain Zürcher](#)
avec accord



Randonnée pédestre
20-RW03

version du 01/09/2019

Niveau **Soutenu** ▲▲

Itinérant avec portage

AJ

10 personnes

Description, niveau et esprit

Falaises de calcaire plongeant dans la mer, lumière éclatante de la Méditerranée, nuit en pleine nature à l'AJ de la Fontasse, baignade dans la calanque d'En-Vau... Que du bonheur ! Dans la partie est des Calanques en direction de Cassis, nous reprendrons la version longue de [2015](#) du beau parcours dominant la mer déjà apprécié en [2012](#) et [2017](#).

Ce parcours présente un dénivelé important et requiert une bonne endurance. Sur sentiers étroits parfois escarpés et terrain rude, montagneux et rocheux, il évite cependant tous les *pas* techniques ou vertigineux.

Participation aux frais

49 €

Incluant :

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

N'incluant pas :

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

Transport

ALLER Samedi 30 novembre	départ 06h12 de PARIS GARE DE LYON <i>Attention, c'est un Ouigo (voir ci-dessous).</i>	arrivée 9h26 à MARSEILLE ST CHARLES <i>Petit déjeuner dans le train, pas à l'arrivée !</i>
RETOUR Dimanche 1er décembre	départ 20h01 de MARSEILLE ST CHARLES	arrivée 23h23 à PARIS GARE DE LYON

Le TGV aller est un Ouigo qui demande en principe d'être présent à quai 30 minutes avant. Donc pas de rendez-vous entre nous car chacun gère son heure d'arrivée, et ce sera peut-être la cohue. Les RER circulent déjà mais pas les métros. Pensez aux bus de nuit !

Hébergement et repas

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

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



J1 samedi Luminy > La Fontasse → 19 km ↑ 1100 m ↓ 1050 m ⌚ 5h30

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, remontons sous la falaise des Toits 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 à la tombée de la nuit par le vallon de la Gardiole.

J2 dimanche La Fontasse > Les Baumettes → 24 km ↑ 1280 m ↓ 1370 m ⌚ 6h45

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, où les moins frileux pourront goûter l'eau. Après un coup d'oeil au vallon de l'Oule, nous allons cette fois longer le bord de mer sur les falaises du Devenson. Toujours pour varier notre itinéraire de retour, nous contourons le vallon de la Candelle avant de repasser le col éponyme et de rejoindre le col de Sugiton par un chemin légèrement différent. Après un AR au Belvédère de Sugiton, nous dominons le vallon de Morgiou jusqu'au col de Morgiou et descendons prendre le bus 22 aux Baumettes.

Nous changeons au rond-point du Prado pour le bus 83 qui longe la côte jusqu'au Vieux Port. Avant de rejoindre la gare à pied, nous prenons, si nous en avons le temps, un rapide dîner à la pittoresque brasserie *O'Stop* en face de l'opéra.

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.*)
- **Alimentation** comme demandé.
- **Frontale** légère.
- **Drap-sac, serviette et gant de toilette.**
- **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 les horaires (notamment de réveil et de départ), le rythme de marche et les pauses adaptées 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 randonné à ce niveau (au moins à la journée, mais avec du **dénivelé**) au cours des mois précédents,

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. 8 places seront attribuées à partir du **5 juillet** et 2 le **15 octobre**, selon l'ordre de priorité officiel du club.

Vous pouvez annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

