

Bleu Blanc Vert

Du vendredi 27 mars 2020 au dimanche 29 mars 2020

Organisateur : [Bernadette P.](#)

Avec accord : Oui

Effectif maximum : 8

Niveau : Moyen+ ▲▲

Semi-itinérant avec portage

Auberge de jeunesse

Bleu, blanc, vert, ce sont les couleurs dominantes des Calanques !
Avec aussi une touche de rouge et un peu de doré ...



Repères :

Le vendredi : départ tôt le matin de Paris en TGV et bus pour La Ciotat, visite du parc du Mugel et pique-nique au pied du Bec de l'Aigle puis randonnée jusqu'à Cassis.

Installation pour deux nuits à l'Auberge de jeunesse de La Fontasse, en pleine nature.

Le samedi : exploration des Calanques de Cassis, de haut en bas : Port Pin, En-Vau, etc..

Le dimanche : traversée des Calanques vers Marseille.

Billets de train inclus. Repas préparés en commun.

Niveau et esprit

Bien qu'en bord de mer, les Calanques sont un massif montagneux à part entière. Les chemins sont caillouteux et parfois impressionnants. Le niveau de la sortie sera M+, ▲▲

L'esprit de groupe et de coopération sera nécessaire pour les petits déjeuners et les dîners préparés en commun. L'auberge de jeunesse est rustique et s'apparente plus à un refuge qu'à une auberge. Il n'y a pas de douches mais de quoi se laver en toute tranquillité (hommes et femmes séparés). Nous dormirons en dortoir. La vue est splendide depuis la terrasse de l'auberge.

Participation aux frais

185 € (à verser à l'inscription)

Incluant : le trajet aller-retour en TGV depuis Paris, les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les transports locaux, les visites mentionnées au programme, les frais d'organisation, les frais de transport de l'organisateur, la conduite du groupe sur les chemins escarpés.

N'incluant pas : les repas des midis (apportez vos pique-niques), les en-cas et boissons diverses consommées en cours de route ou en fin d'étape.

Transport

Aller : Départ vendredi 27 mars 2020 à 06h39 de Paris Gare de Lyon. TGV 6101. **RV à l'entrée du quai à 06h20**. Arrivée à 09h57 à Marseille-Saint-Charles. Métro puis bus pour La Ciotat.

Retour : Départ dimanche 29 mars 2020 départ à 20h02 de Marseille-Saint-Charles. TGV 6134. Arrivée à 23h23 à Paris Gare de Lyon.

Hébergement et repas

Nous serons logés en auberge de jeunesse rustique en dortoir et nous ferons le dîner et le petit déjeuner les deux soirs avec les courses achetées à Cassis le vendredi soir avant de monter à l'auberge.

Il est absolument indispensable d'apporter un drap sac (sac à viande) et vos affaires de toilette (serviette, gant, savon)

Il y a de l'eau potable à l'auberge, prévoir de quoi transporter minimum 2 litres, car en cours de journée nous ne trouverons pas d'eau. **Partir de Paris avec l'eau du premier jour.**

Programme

J1 : La Ciotat -> Cassis (La Fontasse). 20,5 km / +1000m / -1000m environ 7h de marche effective.

En arrivant à La Ciotat nous marcherons le long du port pour rejoindre le parc du Mugel où nous pique niquerons au pied du Bec de l'Aigle. Nous ne nous arrêterons pas pour faire des courses complémentaires, ni pour boire le café ! Il faudra que vous ayez pris votre petit déjeuner avant de partir de chez vous ou dans le TGV et que vous ayez votre eau et ce premier pique nique avec vous. En arrivant à Cassis nous ferons les courses pour les deux soirs et les 2 petits déjeuners, vous pourrez donc au besoin compléter vos piques niques si besoin. Il n'y aura aucun autre ravitaillement pendant le week-end.

J2 : La Fontasse -> La Fontasse . 15 km / +1000m / -1000m en 7h de marche effective.

A priori nous privilégierons les bords de mer en ce second jour et nous visiterons les Calanques dites « de Cassis » de plus près : Port Pin, En Vau, L'Oule et le Devenson. Mais suivant la météo de samedi et dimanche des mélanges d'itinéraires entre ces deux journées sont possibles.

J3 : La Fontasse -> Marseille. 18 km / +800m / -1000m en 7h de marche effective.

Il s'agit de rejoindre Marseille depuis notre hébergement, en ne choisissant pas les mêmes sentiers que la veille. Donc suivant la météo certains itinéraires seront privilégiés l'un ou l'autre jour. Nous terminerons très certainement vers les Baumettes mais sans y séjourner ...

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Quelques espèces + chèque ou carte paiement.

Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche à eau ou gourde ou bouteilles permettant de transporter 2 litres.

Alimentation :

- Un pique-nique minimum, eau pour la première journée. Mais on peut prévoir ses 3 pique niques depuis Paris.
- Couteau, cuillère si besoin le midi.

Hygiène :

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.

Inscription

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne. Toute demande d'inscription non suivie d'un paiement ne sera pas prise en compte.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 14 janvier 2020** selon les [règles de priorité](#) du club.

Si la sortie est complète vous serez inscrit en liste d'attente (liste d'attente dont vous pourrez vous ôter à tout moment si vous n'êtes plus intéressé via le service Mon Inscription)

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.

Vêtements :

- Chaussettes et slip (1 rechange).
- Chemisette ou tee-shirt (1 rechange).
- Pantalon ou short (1 rechange).
- Chapeau ou casquette.
- Maillot de bain éventuellement.

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie si météo défavorable.
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe. (Ceci n'est pas superflu a priori, pensez au mistral !)

Sécurité :

- Pharmacie, pastilles pour purifier l'eau.
- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

Nuitées :

- Drap-sac, bouchons d'oreille, sandales.