

Printemps dans les Calanques

du vendredi 1 mai 2020 au dimanche 3 mai 2020

Organisateurs : Maria Dolores Real , Isabelle Real , Philippe Cuvillier	Niveau : M et S de ▲ à ▲▲▲
Avec accord : Oui Sur votre demande d'accord, merci de préciser le niveau souhaité	En étoile
Effectif maximum : 15	Auberge de jeunesse

Cap sur la méditerranée pour ce week-end du 1er mai. Nous rejoindrons Marseille dès le jeudi soir pour profiter de 3 journées de randonnée complètes entre collines et zones rocheuses du massif des calanques. Hébergement pour 3 nuits à l'auberge de jeunesse de Marseille Bonneveine.

Les Calanques, devenues Parc National en 2012, sont un domaine à la fois terrestre et maritime, continental et insulaire. Ses falaises vertigineuses, d'une blancheur éclatante, entaillées par de profondes et étroites échancrures, plongent dans les eaux d'un bleu profond de la Méditerranée (*topo-guide, Les Calanques à pied. FFR*). Mais si les altitudes restent modestes, le terrain se révèle assez rocheux et les sentiers escarpés, souvent à flanc de pentes, avec parfois des passages rocheux qui requièrent l'usage des mains. Ainsi, nous découvrirons calanques et arrière-pays sur une bande qui s'étire sur de 4 à 5 kilomètres de large, avec ses collines escarpées et ses plateaux rappelant les causses, et sur 20 km entre Marseille et Cassis.

La météo peut réserver de surprises malgré la sécheresse dominante et la prédominance indéniable du soleil.

Les parcours proposés, sauvages et sportifs, offrent une grande diversité de paysages et de remarquables panoramas. Attention ! Ensemble du parcours rocheux et escarpé !



Niveau et esprit

Chaque jour, nous proposerons deux parcours différents, l'un en niveau Moyen, l'autre en niveau Soutenu (le niveau sera soutenu par la longueur des étapes et par le dénivelé, plus que par le rythme de marche. Nous prendrons le temps d'admirer le paysage, et de faire des photos !).

En niveau soutenu, les participants devront avoir le pied sûr et ne pas craindre le vertige : plusieurs passages sont exposés.

Le niveau technique de cette randonnée est variable : de ▲ à ▲▲▲ suivant les journées. Se référer au détail du programme.

Participation aux frais

170 €.

Incluant : les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les transports locaux, les visites mentionnées au programme, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), une partie des frais des organisateurs (transport...).

N'incluant pas : les repas des midis (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, le transport depuis Paris et le billet de bateau pour les Iles du Frioul.

Transport

Aller : Départ jeudi 30 avril à 18h35 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 21h57 à MARSEILLE SAINT CHARLES. RV à l'entrée du quai à l'arrivée à Marseille. Si vous choisissez un autre train et souhaitez vous rendre directement à l'Auberge de Jeunesse, merci de prévenir les encadrants.

Retour : Départ dimanche 3 mai à 19h49 de MARSEILLE SAINT CHARLES. Arrivée à 23h01 à PARIS GARE DE LYON.

Hébergement et repas

Hébergement en Auberge de Jeunesse. Chambres de 7 personnes maximum, WC et douches aux extrémités des couloirs. Les draps et couvertures sont fournis. Pensez à emporter vos serviettes de toilette.

Repas : en demi-pensions.

Penser à prendre au moins 2 pique-niques.

Nous ne trouverons pas d'eau dans les Calanques en cours de randonnée. Emmenez une poche à eau ou des gourdes d'une capacité suffisante pour vos besoins. Il faut prévoir plus qu'en montagne : l'atmosphère déshydrate les organismes !

Programme indicatif

Le programme pourra être adapté en fonction de la météo.

Niveau Moyen :

J1 : Vendredi 1^{er} mai – Le tour de Marseillevyre. ▲▲ 18 km +/-700m, 6h30 de marche effective.



La Madrague-de-Montredon. La Roche Percée. Le bois de la Selle. Le pas de la Selle. La calanque de Marseillevyre. Le petit port de Callelongue. Le pas de Garrigue. Le col de Brès..

J2 : Samedi 2 mai – La traversée de Cassis à Luminy. ▲ ▲ 15 km +/-1050m, 6h de marche.

La première partie de la traversée mythique des Calanques de Cassis à Marseille. Un itinéraire grandiose dans un paysage sauvage et féérique. Attention ! Sentiers escarpés et passages rocheux !



Nous rejoignons le village charmant de Cassis (à 22 km à l'est de Marseille) en autocar. Calanque de Port-Miou. Calanque de Port-Fin. Pointe d'En-Vau. Vallon d'En-Vau. Col de l'Oule. Vallon des Chaudronniers. Col Devenson. Col des Charbonniers. Vallon de la Candelle et col de la Candelle. Col de Sugiton. Retour par le bus B1 que nous prenons à Luminy.

J3 : Dimanche 3 mai – Flânerie dans les îles du Frioul et le centre de Marseille. ▲ 12 km +/-60m, 6h de marche effective.

Le dernier jour sera consacré à la visite de Marseille (le Vieux Port, Notre-Dame de la Garde) et une excursion sur les îles du Frioul (If, Pomègues et Ratonneau).

N.B. En cas de mauvais temps, si les bateaux ne sortent pas, une randonnée à la journée sera proposée.

Niveau Soutenu :

J1 : Vendredi 1^{er} mai – Le tour de Marseilleveyre. ▲ ▲ ▲ 25,5 km +1350m, -1350m.



Pas de transport en commun à Marseille le 1^{er} mai, nous partons à pied depuis l'Auberge pour la Madrague, qui est le véritable point de départ de notre randonnée.

De là le sentier du Président Pellicé nous conduit en direction des Goudes. Par une ligne de crête nous rejoignons le sommet du Béouveyre puis du mont Marseilleveyre, point culminant du massif. Descente vers les grottes de l'Ours, de Saint-Michel et de l'Hermitte. (Site d'escalade au pied du rocher de Saint-Michel). Traversée du pas de la Demi-Lune (spectaculaire !). Calanques de la Mounine, de Marseilleveyre, des Queyrans, du Podestat.

Traversée du cirque des Walkyries par le bas. Puis par le col de de Cortiou nous gagnons le Plateau de l'Homme Mort. Vue sur le Cirque des Walkyries cette fois-ci par le haut. Si le temps nous le permet nous ferons un petit tour dans les Malvallons : descente par le Malvallon Sud puis remontée par le Malvallon Médian, passage par les trois Arches, puis remontée au sommet ouest de l'Homme Mort.

Descente du col de la Selle, passage dans un tunnel naturel, et retour tranquille par la Campagne Pastré.

J2 : Samedi 2 mai – La traversée de Cassis à Luminy.

▲ ▲ 22 km +1100m, -970m (sans la variante).

Transfert en bus à Cassis. Depuis le port de Cassis nous longeons la calanque de Port-Miou, faisons le tour de la Pointe de la Cacao et de la calanque de Port-Pin. Visite de la calanque d'En-Vau, passage au belvédère d'En-Vau, nous continuons par les Falaises du Devenson et le col de la Candelle, retour vers Luminy par le col de Sugiton.

Variante possible par le Mont Puget, sommet du massif.



J3 : Dimanche 3 mai – Calanques de Sormiou et Morgiou. ▲ ▲ 21,5 km +1100, -1000m



De la Campagne Pastré par la forêt de Marseilleveyre nous rejoignons la Fontaine de Voire, puis par un chemin peu fréquenté mais spectaculaire nous gagnons le col de Sormiou puis la Calanque éponyme. Vue à 360° depuis la Crête de Morgiou, nous continuons jusqu'à l'extrémité du Cap Morgiou, au-dessus de la fameuse grotte sous-marine Cosquer. Calanques de Morgiou puis de Sugiton et retour vers Luminy, non sans avoir contemplé la vue sur la Candelle et les falaises du Devenson depuis le Mont Saint-Michel.



Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent 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

Protections efficaces contre la pluie, le froid, le soleil. Chaussures de randonnée crantées, gourde ou poche à eau (attention : il faut pouvoir transporter une quantité d'eau importante, n'hésitez pas à prendre plus que ce que vous emportez habituellement), affaires de toilette et de recharge, serviette, pharmacie personnelle, bouchons d'oreille, chaussures légères pour le soir, deux pique-niques d'avance et votre eau pour la première journée, le tout le plus léger possible. Prévoyez un sac de 30 à 40 litres.

Téléphone mobile et chargeur, lampe frontale, sifflet (sécurité)

Ne pas oublier sa bonne humeur.

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.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 30 janvier 2020** selon les [règles de priorité](#) 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.



Merci à Philippe Cuvillier pour ses photos !