

# Automne dans les Calanques

du samedi 24 octobre 2020 au samedi 31 octobre 2020

Organisateurs : [Maria Dolores Real](#),  
[Isabelle Real](#)

Niveau : M et S de ▲ à ▲▲▲

Avec accord : **Oui**

**Sur votre demande d'accord, merci de préciser le niveau souhaité**

En étoile

Effectif maximum : **16**

Auberge de jeunesse

Le Covid nous a contraintes à renoncer en mai, nous ne nous avouons pas vaincues et tentons à nouveau cette destination, pour une semaine cette fois.

Nous rejoindrons Marseille le samedi matin. Hébergement pour 7 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 des 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

360 €

**Incluant** : les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les transports locaux, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, timbres, etc...), une partie des frais des organisatrices.

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

## Transport

**Aller** : Départ conseillé samedi 24 octobre 2020 à 7h39 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 10h59 à MARSEILLE SAINT CHARLES. RDV à l'entrée du quai à l'arrivée à Marseille.

**Retour** : Départ conseillé samedi 31 octobre 2020 à 18h59 de MARSEILLE SAINT CHARLES. Arrivée à 22h23 à PARIS GARE DE LYON.

## Hébergement et repas

Hébergement à l'Auberge de Jeunesse de Marseille Bonneveine. 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-pension.

*Pensez à prendre le pique-nique du premier jour ainsi que **votre carte CAF qui vous sera demandée à l'Auberge de Jeunesse.***

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 sera adapté en fonction de la météo et autres aléas.

## Niveau Moyen :

**J1 : Samedi 24 octobre - ▲ 12 km +/-60m, 6h de marche.**

Arrivée à Marseille dans la matinée. Dépose des sacs à l'Auberge de Jeunesse Bonneveine (si possible). Visite de Marseille (le Vieux Port, Notre-Dame de la Garde, etc.) et excursion sur les îles du Frioul (If, Pomègues et Ratonneau) si le temps le permet. Sinon, randonnée de 7 km jusqu'à la calanque de SUGITON à partir de LUMINY (par exemple).



**J2 : Dimanche 25 octobre – Le tour de Marseilleveyre. ▲ ▲ 18 km +/-700m, 6h30 de marche.**

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

**J3 : Lundi 26 octobre – ▲ ▲ 12 km +/-300m, 5h de marche.**

**Belvédère de Saint-Michel et calanque de Sugiton.** Nous démarrons par une randonnée tranquille jusqu'au promontoire de Saint-Michel (246 m.) d'où l'on a une belle vue sur les calanques de Morgiou (reconnaissable à ses cabanons), de Sugiton (marquée par l'îlot rocheux du Torpilleur) et de la Triperie. Nous revenons au col de Sugiton pour nous diriger vers la calanque du même nom à laquelle on accède par des escaliers au fond du vallon.

**J4 : Mardi 27 octobre – 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.

**J5 : Mercredi 28 octobre – Traversée de Luminy à Marseille. ▲ ▲ 18 km +/-1100m, 7h de marche.**

**Deuxième partie** de la traversée mythique des Calanques de Cassis à Marseille. Départ de LUMINY. Cet itinéraire sportif traverse un vrai massif montagneux avant d'atteindre les portes de la cité phocéenne. En chemin, cols, vallons, calanques et points de vue. Col de Morgiou, col des Escourtines, col des Baumettes, col de Sormiou, col de Cortiou, contournement du cirque des Walkyries, éventuellement calanque de la Mounine, petit port de Callelongue et ses cabanons, col de Brès, fin de la rando à La Madrague-de-Montredon où nous prenons le bus pour rejoindre l'AJ.

**J6 : Jeudi 29 octobre – Balcon de SORMIOU et Fontaine de la Voire. ▲ 10,5 km +/-800m, 5h de marche.**

Du haut de la colline de Lun, la calanque de Sormiou se dévoile dans toute sa splendeur. La fontaine de Voire, lieu de légende, sommet de l'Homme Mort. Sentiers escarpés, site sauvage, panorama exceptionnel. Départ de La Cayole (bus n° 23). Petite boucle du Col de Sormiou au Plan de Miette, et retour au col de Sormiou. Cheminée Lacroix, Plateau de l'Homme Mort ou Plan de Coulon, Col de la Selle, bois de la Selle, sentier du club alpin jusqu'à la fontaine de Voire, vallon de l'Homme Mort et de la Jarre. Retour au même arrêt de bus.

**J7 : Vendredi 30 octobre – Tour du Mont Puget. ▲ ▲ 12 km +/-600m, 4h de marche.**

Itinéraire classique mais superbe. L'imposant massif du Puget domine le domaine de Luminy et offre des points de vue sur l'arrière-pays. Départ de Luminy (bus n° 21). Col de Sugiton, Falaises de Luminy, Chemin du Centaure, Puits du Cancel, vallon de l'Herbe, col de la Candelle, sentier des « treize contours », descente dans les éboulis (prudence !), retour au col de Sugiton et au même arrêt de bus.

N.B. Si le temps et l'état des troupes le permettent, nous irons jusqu'au sommet du Mont Puget (564 m.) en aller-retour.

**J8 : Samedi 31 octobre 2020 - Musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée MUCEM.** Pique nique en ville ou dans une crique après le port ou sur les plages du Prado. Récupération des sacs et retour sur Paris.

## Niveau Soutenu.

**Calanques – Le tour de Marseilleveyre 1<sup>ère</sup> partie. ▲ ▲ ▲ 18 km +1000m, -1000m.**



De la Madrague 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'Hermite. (Site d'escalade au pied du rocher de Saint-Michel). Traversée du pas de la Demi-Lune (spectaculaire !). Calanques de Callelongue, de la Mounine et de Marseilleveyre.

Nous poursuivrons vers le Grand Malvallon puis le Malvallon Médian, irons voir si nous trouvons les Trois Arches, puis l'Homme Mort sur son Sommet Ouest.

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

**Calanques – Le tour de Marseilleveyre 2<sup>ème</sup> partie. ▲ ▲ ▲ 17 km +1100m, -1100m.**

Nous partirons à nouveau de la Madrague, et rejoindrons Le Col de la Celle par un chemin parfois un peu chaotique. Puis nous prendrons une direction sud-ouest pour rejoindre la Calanque de la Mounine par le Pas de la Mounine et le Col de la Galinette. Calanques des Queyrans, du Podestat, de l'Escu et de Cortiou. Poursuite vers le Col de Cortiou, traversée du cirque des Walkyries. Puis nous gagnons le Vallon de l'Homme Mort.

Retour par le Puits du Lierre et la Grotte Rolland

**Calanques – Traversée de Cassis à Luminy.**

**▲ ▲ 22 km +1100m, -950m.**

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 Cacaou 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.



## Calanques – 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.

## Calanques – Mont Puget. ▲ ▲ 19 km +950, -950m

Itinéraire classique mais superbe. L'imposant massif du Puget domine le domaine de Luminy et offre des points de vue sur l'arrière-pays. Départ des Baumettes. Col des Baumettes, Baou Rond, Col des Escourtines, Col de Morgiou, Vallon de Morgiou (en option, descente jusqu'à la Calanque de Morgiou), Col de Sugiton, col de la Candelle. Ascension du Mont Puget en aller-retour, puis nous poursuivons le tour du Mont Puget par le Vallon de Sainte-Marthe et le Chemin du Centaure.

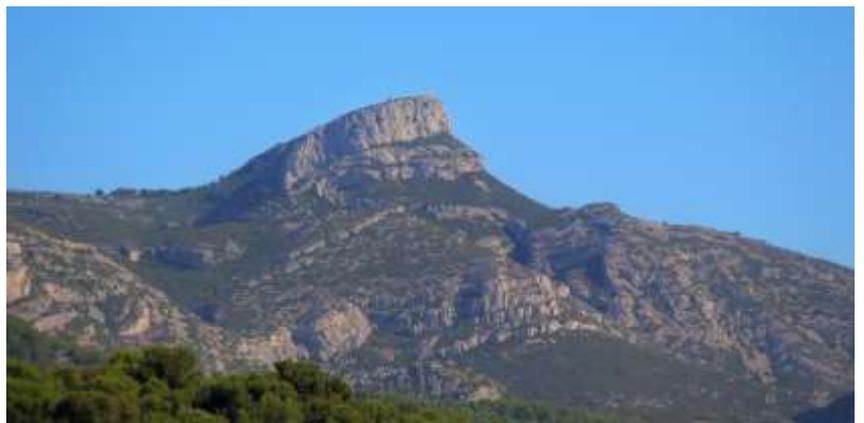
Nous regagnons ensuite les Baumettes (dont nous nous échapperons grâce au bus 22) par le Col de Sugiton et le Col de Morgiou, en empruntant un sentier différent de celui du matin.

## Massif du Garlaban. ▲ ▲ 20 km +930, -970m

Cette journée nous conduira sur les traces de Marcel Pagnol. Au départ de La Treille (où nous pourrions voir sa tombe), nous prendrons un sentier vers le nord, qui passe à proximité de la Bastide Neuve (malheureusement à l'abandon), dans le hameau des Bellons. Nous poursuivons dans une garrigue semi-désertique, d'où nous verrons le sommet de Tête Ronde. Nous passons devant les Baumes des Pestiférés, avant de monter à l'assaut du Taomé (667 m). Panorama grandiose sur Marseille et les Îles du Frioul, ainsi que sur le Massif de l'Etoile et la Sainte-Victoire.

Juste sous le sommet du Taomé se situe la grotte du Grosibou, que les plus courageux chercheront peut-être à traverser.

Nous redescendons du Taomé, passons à la Baume Sourne, puis entreprenons l'ascension du Garlaban (703 m). La descente s'effectue par le Vallon des Piches. Nous chercherons encore les traces de Manon à la Baume du Plantier puis celles d'Angèle à la Ferme du même nom.



## Deux randonnées sont également prévues, à la découverte de Marseille. ▲

Les itinéraires restent à définir (Vieux-Port, Notre Dame de la Garde, Parc Borély ...)

*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 rechange, 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 **mardi 4 août 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 !*