

# Calanques, encore et toujours

Du samedi 23 octobre 2021 au samedi 30 octobre 2021

Organisateurs : <a href="#">Maria Dolores Réal, Isabelle Réal</a>	Niveau : <b>Moyen+</b> ▲▲
Avec accord : <b>Oui</b>	En étoile
Effectif maximum : <b>10</b>	Auberge de jeunesse

Le massif des Calanques offre de nombreuses possibilités de randonnées entre mer et montagne et de remarquables panoramas. Les parcours, sauvages et sportifs, exigent une bonne forme physique. La visite de la ville s'impose. Et si c'est possible, visite du MUCEM. Un tour en bateau dans les îles permettra de varier les journées.

Nous serons logés au **château du parc de Luzy** (XIX<sup>ème</sup> siècle), transformé en Auberge de Jeunesse.

## Niveau et esprit

Un parcours différent chaque jour pour sillonner en long, en large et en travers, le massif des Calanques. Le niveau sera du Moyen+ mais certaines étapes seront longues, et les sentiers escarpés exigeront un pied sûr. Parfois il faudra mettre les mains et ne pas craindre le vertige. Baignade lorsque ce sera possible.

## Participation aux frais

**380 €**

**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 de midi (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, le transport depuis Paris, le billet de bateau pour les îles du Frioul, les billets d'entrée dans les musées.

## Transport

**Aller** : Départ conseillé samedi 23 octobre 2021 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 30 octobre 2021 à 18h49 de MARSEILLE SAINT CHARLES. Arrivée à 21h51 à PARIS GARE DE LYON.

Ces horaires sont donnés à titre indicatif car à l'heure actuelle nous ne connaissons pas les horaires exacts. **Chacun s'occupe de ses billets.**

## Hébergement et repas

Hébergement à l'Auberge de Jeunesse de Marseille Bois de Luzy. Chambres de 4 ou 6 personnes maximum. **Les draps et les couvertures sont fournis. Pensez à emporter vos serviettes de toilette.**

Repas : en demi-pension à l'Auberge de Jeunesse.

Pensez à prendre le pique-nique du premier jour. 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



Le programme sera adapté en fonction de la météo et autres aléas.

**J1 : Samedi 23 octobre 2021.** 12 km +/-60m, 6h de marche.

Arrivée à Marseille dans la matinée. Dépose des sacs à l'Auberge de Jeunesse Bois de Luzy (si possible). Visite de Marseille (le Vieux Port, Notre-Dame de la Garde, etc.).

**J2 : Dimanche 24 octobre 2021 – 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 25 octobre 2021 – ▲▲ 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 (reconnaisable 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 26 octobre 2021 – La traversée de Cassis à Luminy.** ▲▲ 15 km +/-1050m, 6h de marche

**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 27 octobre 2021– 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 28 octobre 2021– 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 29 octobre 2021– 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 30 octobre 2021 - Musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée MUCEM ou excursion sur les îles du Frioul (If, Pomègues et Ratonneau) si le temps le permet.**

Récupération des sacs et dispersion du groupe.

Association loi de 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 Paris – Courrier : 5 rue Campagne Première 75014 Paris

IM : 075 18 0076 — APE : 9312Z — SIRET : 784 354 482 00050 — TVA intra : FR76 784 354482

[www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

00

+33 (0)1 42 18 20

2 / 3

*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

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). Et maillot de bain.

N'oubliez pas votre carte CAF car elle vous sera demandée à l'Auberge de Jeunesse, ni votre bonne humeur.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, 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. Le paiement devra s'effectuer en une seule fois.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 9 juillet 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

