

Calanques, inlassablement

du samedi 21 octobre 2023 au samedi 28 octobre 2023

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

Niveau : **Moyen+** ▲ ▲

Avec accord : **Oui**

En étoile

Effectif maximum : **14**

Auberge de jeunesse

On ne se lasse pas de sillonner la Parc National des Calanques en cette douce saison. Entre mer et montagne, il nous séduit toujours et nous offre de beaux parcours qui exigent cependant d'avoir le pied sûr, une certaine souplesse, la capacité de grimper sur les rochers et une bonne endurance.

Cette sortie reprend plus ou moins le programme déjà proposé en octobre 2022. Basés à l'Auberge de Jeunesse de Bois de Luzy, nous parcourrons les sentiers des Calanques entre Marseille et Cassis pendant une semaine.



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

460,00 € (230€ à l'inscription et 230€ le 21 septembre 2023)

Incluant : les demi-pensions des 7 nuitées à l'AJ, les frais administratifs du CAF, les transports locaux (bus et métro), 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, les billets d'entrée dans les musées.

Transport

Aller: Départ conseillé samedi 21 octobre 2023 à 9h10 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 12h15 à MARSEILLE SAINT CHARLES. **RDV à l'entrée du quai à l'arrivée à Marseille.**

Retour : Départ conseillé samedi 28 octobre 2023 à 17h32 de MARSEILLE SAINT CHARLES. Arrivée à 20h52 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. Un grand dortoir pour notre groupe, ou bien, chambres de 4 ou 6 personnes maximum. Les draps et les couvertures sont fournis. Pensez à emporter vos serviettes de toilette.

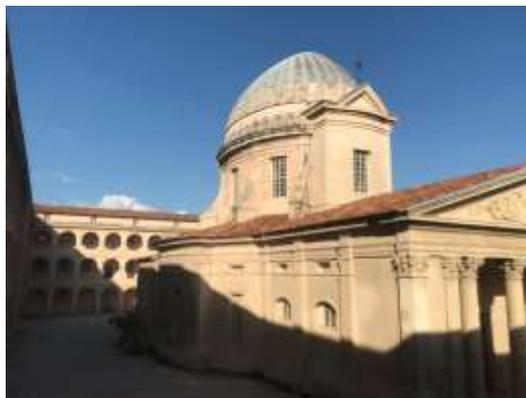
Repas : en demi-pension à l'Auberge de Jeunesse. **Pensez à prendre le pique-nique du premier jour.** Nous ne trouverons pas d'eau dans les Calanques en cours de randonnée. Emmenez une poche à eau ou des gourdes d'une capacité suffisante pour vos besoins. Il faut prévoir plus qu'en montagne : l'atmosphère déshydrate les organismes et il peut faire chaud même à cette période !

Programme

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

J1 : Samedi 21 octobre 2023. 12 km +/-60m, 6h de marche.

Arrivée à Marseille en début d'après-midi. Dépose des sacs à l'Auberge de Jeunesse Bois de Luzy. Visite de Marseille (le Vieux Port, Notre-Dame de la Garde, etc.).



J2 : Dimanche 22 octobre 2023 – 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 Bres.

J3 : Lundi 23 octobre 2023 – Belvédère de Saint-Michel et calanque de Sugiton ▲▲ 12 km +/-300m, 5h de marche.

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 24 octobre 2023 – 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-Pin. Pointe d'En-Vau. Vallon d'En-Vau. Col de l'Oule. Vallon des Chaudronniers. Col du 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.

N.B. Il est possible que nous fassions cette randonnée en sens inverse.



J5 : Mercredi 25 octobre 2023 – 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 Bres.

Fin de la randonnée à La Madrague de Montredon où nous prenons le bus pour rejoindre l'AJ.

J6 : Jeudi 26 octobre 2023 – 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. 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 27 octobre 2023 – 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.



J8 : Samedi 28 octobre 2023 – Dépose des bagages à la consigne de la gare. Visite du MUCEM et de la grotte Causquer (réservation obligatoire longtemps à l'avance). Fin de la randonnée. Dispersion du groupe.

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, pièce d'identité,
- Carte bancaire ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- 2 pique-niques, eau pour la première journée,
- Couteau suisse, cuillère.

Hygiène

- Effets de toilette, serviette de toilette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt, pantalon ou short,
- Chapeau ou casquette,
- Maillot de bain.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Surpantalon de pluie,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Bouchons d'oreille,
- Sandales.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

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 vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 25 mai 2023** 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.