

Bleu-blanc-vert

du **samedi 30 mars 2024** au **lundi 1 avril 2024**

Organisateurs : Bernadette P., Hélène Battut	Niveau : Moyen+ ▲▲
Avec accord : Oui	Semi itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	Refuge

Bleu, blanc, vert sont les couleurs dominantes des Calanques de Cassis au printemps. Cette sortie prévue initialement en 2020, a été annulée pour cause de vilain virus, je profite du WE de Pâques, précoce cette année, pour la reposter.

Bienvenue dans le Parc National des Calanques !



Niveau et esprit

Cette sortie nous permettra de voir les falaises de la Ciotat, le cap Canaille, le village de Cassis et son port charmant, puis de passer deux jours dans les Calanques de Cassis et Marseille.

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

145 €

Incluant : le transport depuis Marseille, les petits déjeuners du dimanche et du lundi et les dîners du samedi et du dimanche, les frais d'organisation, les frais de l'organisateur (transport).

N'incluant pas : le transport aller-retour pour Marseille, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons.

Transport

Paragraphe mis à jour le 21 janvier 2024

La sortie est prévue pour coller aux trajets suivants :

(les horaires sont donnés à titre indicatifs car ils ne sont pas encore publiés)

Aller : Départ train de nuit : vendredi 29 mars à 20h08 de PARIS-AUSTERLITZ. Arrivée à 06h55 à MARSEILLE BLANCARDE.

Attention la ligne 5 du métro ne marque pas l'arrêt à Gare d'Austerlitz, utilisez le RER C ou bien la ligne 6.

Retour : Départ lundi 1er avril à 20h03 de MARSEILLE SAINT-CHARLES. Arrivée à 23h22 à PARIS GARE DE LYON.

Les billets de train seront en vente à partir du mercredi 24 janvier, sans doute à 6h00 du matin.

Mais vous pouvez arriver avant et repartir après si vous souhaitez profiter de la région.

Hébergement et repas

Nous passerons deux nuits dans une auberge de jeunesse, très "nature" dont les seules étoiles sont celles du ciel, vues de la terrasse.

Nous serons en dortoirs avec des lits superposés ou en deux chambres de quatre personnes.

Nous préparerons nos repas nous-mêmes. Les courses seront faites par nous, à Cassis le samedi soir et à l'auberge également.

J'ai budgété 20€ par jour et par personne, bien sûr cela dépendra de ce que nous achèterons (foie gras et champagne en supplément).

Il y a des couvertures sur les lits mais il vous faudra prévoir votre drap sac et votre serviette de toilette.

Programme

J1 : La Ciotat > Cassis - auberge. 18km / +700 m -550 m en 7h de marche effective.

Nous rejoindrons le lieu dit Castellane dans Marseille, puis avec un bus nous rejoindrons la ville de La Ciotat.

Je verrai avec les inscrits la gestion du petit déjeuner (dans le train, dans un établissement, à Marseille ou à La Ciotat).

Puis nous marcherons de La Ciotat à Cassis, via le Cap Canaille.

Si le train de nuit ne fonctionne pas ce jour là, il me faudra modifier la sortie et en particulier cette journée et peut-être le jour 3.

J2 : Boucle depuis l'auberge, sac léger. 15 km à 17 km / +1000 m -1000 m en 7h de marche effective.

Ce deuxième jour nous ne passerons pas en ville, nous resterons dans les Calanques, nous explorerons le secteur Port Pin, la célèbre Calanque d'En Vau et pousserons notre exploration vers l'ouest et quelque sommet panoramique. Bien sûr en fonction de la météo.

J3 : De l'auberge à Marseille. 16 km / +700 m -900 m en 7h de marche effective.

Par le sentier des falaises du Devenson, puis le col des Chaudronniers et le col de la Candelle, nous nous rapprocherons de Marseille. Nous finirons par les transports en commun (bus et métro).

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 internationale si besoin 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

- 3 pique-niques, encas, eau pour la première journée (possibilité d'acheter à Cassis le samedi soir pour dimanche et lundi)
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet (comme chacun à l'habitude).

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,

- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique si besoin de laisser des affaires dans un gîte ou un refuge.

Sécurité

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

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales.

Modalités sanitaires

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

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

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 **vendredi 12 janvier 2024** 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.