

Croquer les Calanques. Rando dessin

du samedi 21 septembre 2024 au dimanche 29 septembre 2024

Organisateurs : [Maria Dolores Réal](#), [Marina Fulchiron](#)

Niveau : **Moyen+** ▲▲

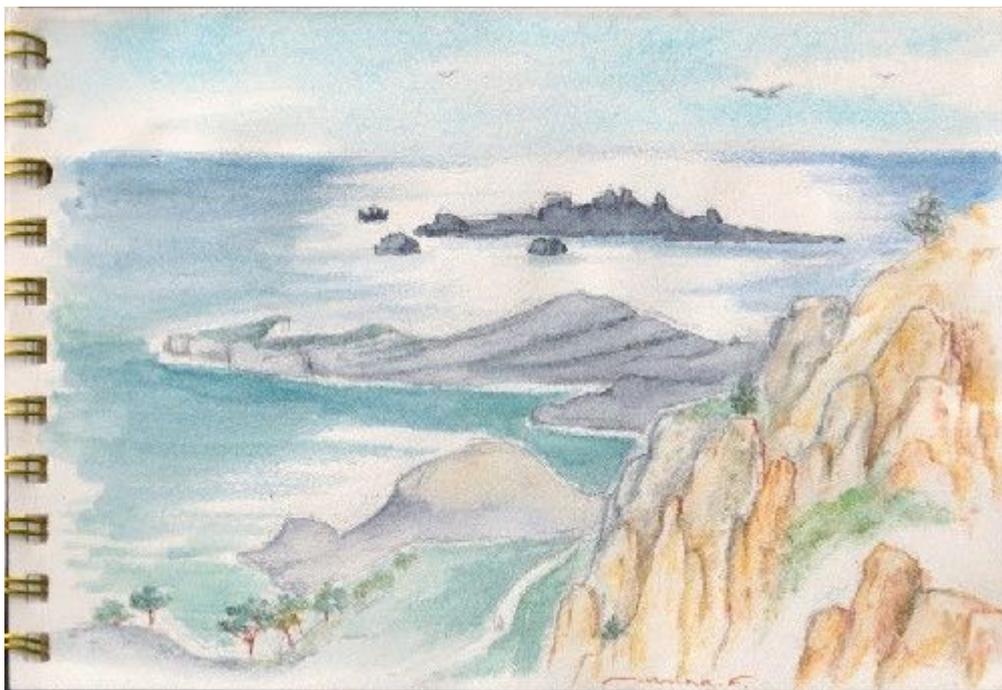
Avec accord : **Oui**

En étoile

Effectif maximum : **10**

Auberge de Jeunesse et gîte

Le Parc National des Calanques offre des paysages très contrastés, entre mer et montagne. Les parcours, variés, exigent d'avoir le pied sûr, une certaine souplesse, la capacité de grimper sur les rochers et une bonne endurance. Des pauses sont prévues pour croquer quelques paysages. Que l'on soit débutant en dessin ou expert, chacun pourra s'essayer selon la technique de son choix. Nous serons hébergés à l'auberge de jeunesse de la Fontasse pour 3 nuits (lits superposés, en dortoir, pas de douches) puis dans un gîte à Cassis pour les nuits suivantes. Nous devons élaborer nos dîners nous-mêmes.



Cap de Sormiou lieu de la grotte Cosquer : Aquarelle de Marina Fulchiron.

Niveau et esprit

Un parcours différent chaque jour nous permettra de sillonner 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. Pauses dessins et baignade lorsque ce sera possible.

Participation aux frais

510 € (300 € à l'inscription, 210 € le 21/08/2024)

Incluant : les hébergements en demi-pension, les déplacements en bus sur place, les frais administratifs, les frais d'organisation, les frais de l'organisateur (le transport)

N'incluant pas : le transport depuis Paris, le transport entre Marseille et Cassis Aller-Retour, les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons et restaurants.

Transport

Aller : Départ **samedi 21 septembre 2024** de PARIS GARE DE LYON à **9h38**. Arrivée à **12h58** à **Marseille Saint-Charles**. **RDV à l'entrée du quai à l'arrivée du train de Paris**.

Retour : Départ **dimanche 29 septembre** à **17h32** de Marseille Saint-Charles. Arrivée à **20h52** à PARIS GARE DE LYON.

Hébergement et repas

3 nuits à l'Auberge de Jeunesse de la Fontasse, très rustique, située au milieu des Calanques donc loin de la ville, mais qui a néanmoins un certain charme.

Apporter un **drap sac-à-viande** et sa **serviette de toilette** car ils ne sont pas fournis.

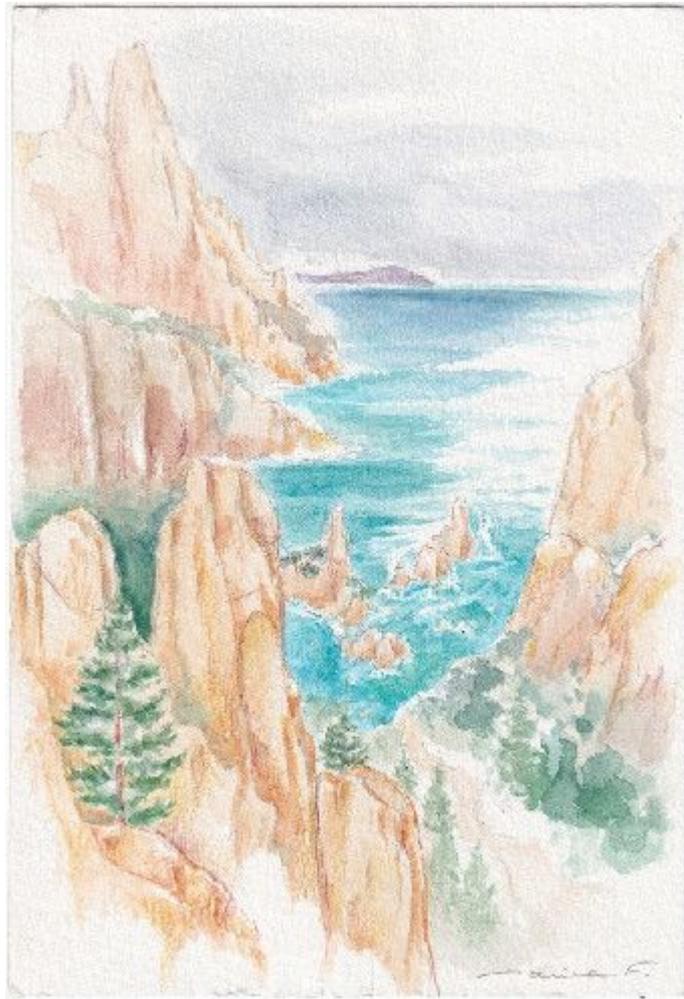
Par contre, il y a des couvertures sur place.

5 nuits en gîte à Cassis.

Dans tous les cas, nous devons préparer nos petits-déjeuners et nos dîners nous-mêmes tous les jours.

L'inscription à cette sortie vaut acceptation de participation à l'élaboration des repas et aux courses. Nous établirons des équipes cuisine par soirée pour alterner cette activité collective.

Nous ne trouverons pas d'eau dans les Calanques en cours de randonnée. En conséquence, prévoyez une poche à eau ou des gourdes d'une capacité suffisante pour vos besoins. N'oubliez pas que l'atmosphère déshydrate les organismes et qu'il peut faire encore très chaud à cette époque.



Calanque Sugiton Octobre 2023 : Aquarelle Marina Fulchiron

Programme

J1 : Samedi 21 septembre 2024. Journée consacrée au transport depuis Paris jusqu'à Cassis, via Marseille. L'auberge de la Fontasse n'est pas accessible en voiture. Il faut compter environ une heure trente pour y accéder à pied depuis le port de Cassis. Nous ferons une halte pour un petit ravitaillement à Cassis en fruits, crudités, fromage. L'essentiel des courses nous attendra à l'Auberge où vous pourrez commander le nécessaire pour vos pique-niques. On vous enverra le lien de la liste de leur épicerie. Vous devrez porter toutes vos affaires, alors ne vous surchargez pas.

J2 : Dimanche 22 septembre 2024. Calanque d'En-Vau et de Port Pin depuis La Fontasse. AR.

7,5 km +360m -360m en 5h de marche effective.

Cette randonnée nous emmène dans deux des plus belles Calanques, avec des vues impressionnantes sur les falaises abruptes d'En-Vau, un beau panorama sur la mer et même la Grande Candelle et la rade de Cassis. Ce sera aussi l'occasion idéale pour la baignade si le temps le permet.

Pas de passage à Cassis.

J3 : Lundi 23 septembre 2024. Falaises du Devenson. Col de la Candelle. Crête de l'Estret

13 km +600 m -600m en 6h30 de marche effective.

Une randonnée rude et sportive car montées et descentes escarpées mais avec des vues vertigineuses. Du grand spectacle ! Pas de passage à Cassis.

En cas de très mauvais temps, cette sortie sera reportée et à la place on pourra faire le **Mont Puget**.

13 km +450 m -450m en 5h de marche effective.

Aller par le vallon de Chalabran. Col Ricard. Vallon Sainte-Marthe (quelques passages sur rochers). Retour par le vallon de l'Herbe et la Crête de l'Estret. De crêtes en vallons, l'itinéraire parcourt un paysage sauvage avant d'atteindre le point culminant des Calanques, à 564 m d'altitude, panorama exceptionnel sur l'ensemble du massif des Calanques, le cap Canaille, la Sainte-Baume, l'Etoile et le Garlaban. . « Un des plus beaux belvédères de Provence » selon le TopoGuide de la FFR, Les Calanques à pied, Parc National des Calanques.

Pas de passage à Cassis.

J4 : Mardi 24 septembre 2024. 10,5 km +70 m / -250 m en 5h de marche effective.

Petite journée. Déménagement. En cours de route, on passera voir le Trou du Souffleur, on fera le tour de la Pointe de la Cacao, on longera l'ancienne carrière Solvay (active entre 1900 et 1981 pour exploiter le calcaire utilisé dans la fabrication de la chaux), puis on fera le tour de la presqu'île de Port-Miou qui nous offrira aussi de beaux points de vue, notamment sur les falaises Soubeyranes du Cap Canaille, en suivant le sentier de découverte du Petit Prince.

Attention, vous devrez porter toutes vos affaires pendant cette randonnée.

Installation au gîte de Cassis. Visite de la savonnerie de Cassis. Retour par le sentier côtier. Courses.

J5 : Mercredi 25 septembre 2024. Calanques de Sugiton et Morgiou depuis Luminy (bus).

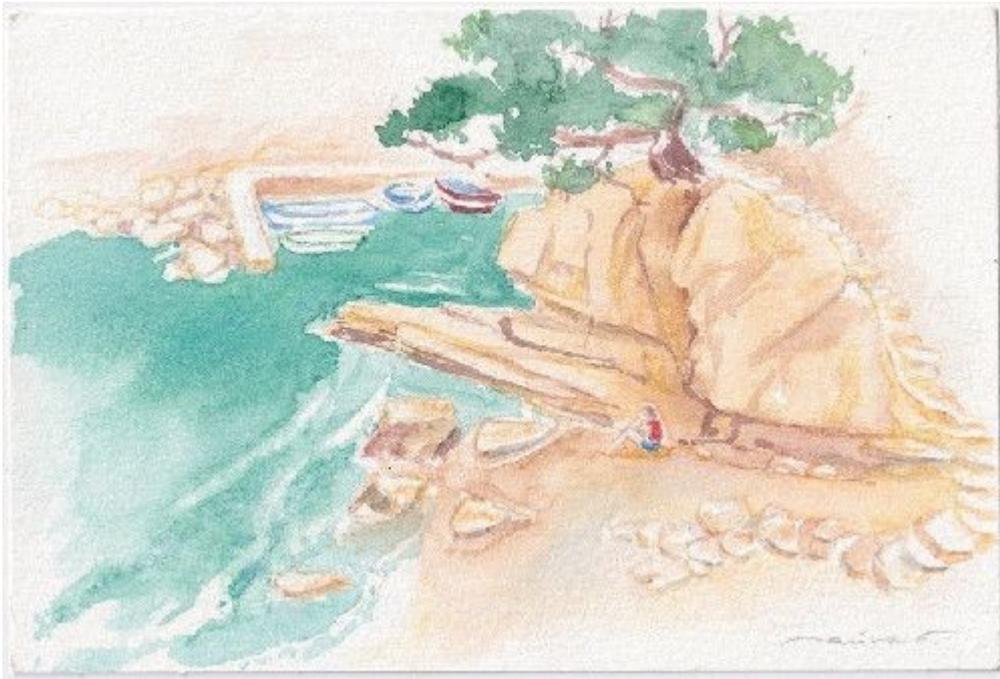
13 km + 560 m - 560 m en 7h de marche effective.

Avec son relief varié, ombragé, avec du sable, des galets et des rochers, la Calanque de Sugiton est un véritable petit paradis ! Deux petites criques la composent avec, pour chacune d'elles, une plage de galets. Connue aussi pour son fameux rocher « Le Torpilleur ». Très fréquentée, son accès est limité de juillet à septembre afin d'en limiter la surfréquentation et la préserver.

Etroite et profonde, la calanque de Morgiou est tout autant paradisiaque avec son petit port et ses petites maisons. Malgré l'existence d'un café, il n'y a pas d'eau potable!

Plusieurs passages délicats sur ce parcours. De bonnes chaussures avec une bonne accroche sont indispensables. En cas de pluie, ce parcours sera modifié.

Option supplémentaire : Aller-Retour jusqu'au Bec de Sormiou qui offre des vues exceptionnelles, tant sur la côte est que sur la côte ouest.



Calanque de Morgiou Octobre 2023 : Aquarelle de Marina Fulchiron

J6 : Jeudi 26 septembre 2024. La Ciotat. Le port. Le Mugel. Le Bec de l'Aigle. Sémaphore du Bec de l'Aigle (Grande boucle)

16 km +600m -600m en 6h de marche effective.

Nous nous rendrons en bus jusqu'à la Ciotat. Après un parcours dans le Vieux Port et le Parc Mugel, notre rando nous emmènera à la Anse de Figuerolles, avant de monter au Sémaphore du Bec de l'Aigle où nous rebrousserons chemin pour rentrer en bus (sauf si l'on veut refaire le sentier des Falaises Soubeyranes).

J7 : Vendredi 27 septembre 2024. Traversée de Luminy à Cassis.

15 km. +1050 m -1050m en 6h de marche effective. Nous rejoignons le départ de la rando en bus.

Cette randonnée emprunte une partie de la mythique traversée des Calanques de Marseille à Cassis par le GR. Un itinéraire grandiose dans un paysage sauvage et féérique. Attention ! Sentiers escarpés et passages rocheux !

J8 : Samedi 28 septembre 2024. Cap Canaille. Falaises Soubeyranes. Sémaphore du Bec de l'Aigle AR.

16 km +800m - 800m en 7h de marche effective.

Nous allons enfin gravir ce Cap que nous avons aperçu tous les jours de loin. Du grand spectacle encore une fois, à la limite du vertige. Malgré une apparence plate là-haut, c'est une succession de petites montées et de petites descentes qui nous attendent. Mais la vue extraordinaire de là-haut sera notre récompense. Dernière soirée possibilité de dîner au restaurant sur le port de Cassis.

J9 : Dimanche 29 septembre 2024. Visite de Marseille et retour sur Paris.

Dépose des bagages à la consigne de la gare Saint-Charles et balade dans Marseille (Le Vieux Port, Notre-Dame- de la Garde, Quartier du Panier, cathédrale La Major, Le MUCEM ou la grotte Causquer dont la visite se fait sur réservation obligatoire. Voilà quelques unes des merveilles que l'on pourra découvrir ou revoir, toujours avec le même plaisir).



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.

Matériel de dessin

Selon vos envies, carnets de dessin grammage 150g recommandé (pour toutes techniques mixtes) ou papier aquarelle : grammage 250 g minimum. Crayons à papier ou de couleur, gommes, boîtes aquarelles, pinceaux, feutres pinceaux à recharge d'eau. Pots à eau en plastique, palette, chiffons. Etc...

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

- 1 pique-niques, encas, eau pour la première journée,

- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet, **tupperware pour pique niques.**

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,
- Guêtres "stop tout",

- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,
- Grand sac plastique pour protéger ses affaires en cas de pluie.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- 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 17 mai 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.