

Calanques vertigineuses [rando alpine*]

du **samedi 18 avril 2026 au dimanche 19 avril 2026**

Encadrants : [Solenne Billard, Solène Roux](#)

Niveau : **Soutenu T5⁽¹⁾**

Avec accord : **Oui**

Itinérant avec portage

Effectif maximum : **6**

Auberge de jeunesse

Une découverte des Calanques par ses chemins de détours, ses itinéraires historiques, ses "pas" vertigineux, ses couloirs et pierriers perdus, ses calanques cachées et cirques retirés.

Photo : Solenne

Niveau et esprit

Cette sortie s'adresse à des randonneurs aguerris souhaitant pratiquer sur des terrains techniques : pierriers, passage où il faut mettre les mains, portions vertigineuses. La difficulté réside plus dans le terrain, moins dans le rythme de marche (16km de marche et 1200m de D+ par jour).

Participation aux frais

90 €

Incluant : le transport sur place (tram/bus), les hébergements du vendredi et du samedi soir.

N'incluant pas : les repas (matin, midi et soir), en-cas et boissons, le transport depuis/vers Paris.

Transport

Aller : Départ vendredi 17 avril à 17h36 de PARIS GARE DE LYON. RDV à l'entrée du quai à 17h10. Arrivée à MARSEILLE SAINT-CHARLES à 20h57.

Retour : Départ dimanche 19 avril à 20h03 de MARSEILLE SAINT-CHARLES. Arrivée à 23h23 à PARIS GARE DE LYON.

Hébergement et repas

Nuitées : dortoirs partagés avec lits individuels.

Repas : aucun repas n'est compris dans le prix de la sortie. Les deux pique-niques et les en-cas doivent être tirés du sac (prévus en amont de la randonnée). Pour le petit déjeuner du samedi matin, nous nous arrêterons dans une boulangerie. Pour le repas du samedi soir et le petit déjeuner du dimanche matin nous pourrons acheter et cuisiner directement à l'auberge. L'auberge dispose de quoi cuisiner (vaisselle, casseroles, gazinière).

Eau : nous pourrons remplir nos gourdes chaque matin et chaque soir mais pas en cours de journée. Prévoir suffisamment de contenant (minimum 1,5l).

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Programme

J1 : Luminy > Mont Puget -> col de la Candelle -> Corniche du CAF -> cheminée du Diable -> Auberge de la Fontasse. 16 km +1200m -1200m en 8h de marche effective.

Nous traverserons les Calanques par les hauts, de superbes points de vue sur le parc national et la mer, un peu de crapahutage dans les rochers, un peu de recherche d'itinéraire dans la végétation. Il faudra parfois passer des zones étroites ou exposées où nous installerons une main courante.

J2 : Auberge de la Fontasse -> Aiguille de l'Essaidon -> col du Devenson -> Pas de l'œil de verre -> plage de la Lèque -> calanque de Sugiton -> Luminy. 16km, +1200 m -1200m en 8h de marche effective.

Nous parcourrons les Calanques dans le sens inverse de la veille mais cette fois nous passerons au plus près de l'eau pour admirer les belles criques et différentes plages plus ou moins fréquentées.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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, n° téléphone des encadrantes,
- Pièce d'identité et carte d'assurance-maladie,
- Carte bancaire et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde.

Marche et portage

- Chaussures de marche de moyenne montagne avec une bonne accroche rodées (pas de chaussures de trail),
- Bâtons rétractables ou pliables fortement recommandés,
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- pique-niques et encas pour deux jours,
- Couteau pliant,

Vêtements

- Tee-shirt ou haut technique (première couche),
- Vêtement à manches longues de type seconde couche technique au besoin,
- Pantalon,
- Short optionnel,
- Tenue de rechange,

- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire ou doudoune (seconde couche),
- Vêtement de pluie : veste imper-respirante ou cape de pluie (troisième couche),
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette (privilégier les savons et dentifrices biodégradables), petite serviette (optionnelle),
- Pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale avec piles chargées (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil
- Sac poubelle (pour vos déchets et ceux que nous ramasserons pour laisser les sites plus propres après notre passage).

Nuitées

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

Matériel de randonnée alpine

- casque* (type casque d'escalade/d'alpinisme, pas de casque de

vélo),

- un baudrier (d'escalade/d'alpinisme/de ski de rando),
- une sangle (120cm ou 160cm),
- un anneau de cordelette pour réaliser un autobloquant de type machard,

- 2 mousquetons à vis.

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

S'il vous manque du matériel, dites-le nous : nous verrons s'il est possible de trouver des solutions de prêt, de location ou des occasions.

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 **jeudi 26 février 2026** 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.