

Organisateur : Alexandre LUCAS

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Week-end Trail « Off » Les Calanques de Marseille à Cassis Samedi 25 et Dimanche 26 avril 2026



Concept :

Cette sortie consiste en un weekend de trail off (hors compétition) sur deux jours. Il se déroule dans les Calanques de Cassis, terre préservée offrant de magnifiques vues sur la Méditerranée tout au long du parcours sur des sentiers rocaillieux et parfois escarpés.

Le trail se fait groupé : on s'adapte au rythme du plus lent. Les plus forts pourront choisir de rallonger leurs parcours par rapport au trajet de base défini chaque jour.

Le trail se réalise en semi-autonomie : les points d'eau et les possibilités de ravitaillement sont limités. Il faudra donc bien préparer son sac la veille pour ne pas manquer en cours de route.

Le trail se fait en itinérance, de gîte en gîte.

Programme :

Le GR 98-51 traverse le Parc national des Calanques de Marseille à Cassis dans un décor de montagne au bord de la mer Méditerranée. Profitons du début du printemps pour parcourir ce célèbre sentier côtier avant qu'il ne soit envahi !

Samedi, une belle traversée de Marseille à Cassis nous attend ; nous longerons les criques et les falaises de calcaire sur près de 30 km et 2 000 m D+ en suivant le GR depuis Marseille (au départ La Madrague de Montredon) jusqu'à notre gîte proche de Cassis.

Dimanche, plusieurs options s'offriront à nous pour retourner à Marseille :

- poursuivre notre route vers l'Est sur les très belles falaises du Cap Canaille jusqu'à atteindre La Ciotat et rejoindre Marseille en bus (17 KM / 700 m D+)
- retraverser les Calanques en sens inverse en empruntant des variantes, pour revenir à notre point de départ après avoir parcouru environ 30 km et 2 000 m D+ à nouveau

L'option sera choisie en fonction de l'état de forme et des envies du groupe.

Ce programme est susceptible de modifications en fonction des conditions météo.

Niveau requis :

Les sentiers sont parfois techniques (comme en montagne) et certains passages peuvent être "vertigineux". Cette sortie s'adresse à des traileurs expérimentés et les participants devront faire part de leur expérience en trail à l'organisateur lors de leur demande d'inscription (liste de courses ayant un niveau de difficulté équivalent ou supérieur).

Afin d'assurer l'homogénéité du groupe, un niveau minimal est requis : être capable de courir 30 km-effort* à 9 km-effort/h sur un terrain peu technique (*Un km-effort permet de prendre en compte le dénivelé dans la difficulté de la sortie, selon la formule suivante : 100 m de dénivelé positif = 1 km-effort. 1 km = 1 km-effort. Ainsi, une course de 20 km et de 1 000 m de D+ correspond à 30 km-effort). Les participants qui ne souhaiteraient pas courir le dimanche pourront rejoindre Marseille en bus depuis Cassis.

Equipement :

- Sac de trail
- Poche à eau ou gourde d'au moins 1,5L
- Chaussures de trail

- Vêtements de sport
- Veste de sport (coupe-vent)
- Couvre-chef (casquette, bonnet...)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Gants, foulard, vêtements de pluie (selon météo)
- Nourriture (pain, barres de céréales, graines, fruits secs...)
- Téléphone portable
- Couverture de survie
- Papiers d'identité, carte CAF, CB et argent liquide
- Sac à viande
- Trousse de soins personnelle (pansements, strap) et d'hygiène (éventuellement des lingettes pour se rafraîchir avant le train du retour)
- bouchons d'oreille (pour la nuit)

Ravitaillement :

Les points d'eau sont très rares sur le parcours.

Dans les Calanques, le point de ravitaillement sera Port Morgiou où il sera notamment possible d'acheter des bouteilles d'eau (argent liquide à prévoir).

Vers le Cap Canaille, ravitaillement possible à Cassis et La Ciotat.

En conséquence, chaque participant devra prévoir sa nutrition pour chaque journée et son hydratation pour au moins ½ journée.

Organisation :

Hébergement : un hébergement est réservé par l'organisateur à proximité de Cassis pour la nuit du 25 au 26 avril (inclus dans le montant de l'inscription). Il s'agit d'un hébergement de type auberge de jeunesse, les lits sont de type dortoir avec linge de lit fourni (il est toutefois obligatoire d'amener son sac à viande).

Restauration : l'auberge propose un service d'épicerie de producteurs locaux permettant de se fournir en petits-déjeuners, pique-niques, en-cas, dîners, boissons fraîches (l'offre de produits sera fournie ultérieurement). Une cuisine est également à disposition. L'achat de produits d'épicerie est à régler sur place et non inclus dans l'inscription.

Transport :

A/R TGV Paris / Marseille.

- Samedi 25/04/26 : Train départ Gare de Lyon 6h03/ arrivée St-Charles 9h23. Liaison Gare de Marseille / Calanques en métro (L2 en direction de Sainte Marguerite Dromel jusqu'au Rond-point du Prado) et en bus (L19 en direction Montredon jusqu'au terminus).
- Dimanche 26/04/26 : pas avant 17H30 au départ de Marseille Saint-Charles : exemple Marseille 17H36 / Paris 20h56

L'organisateur proposera également la possibilité d'arrivée le vendredi avec hébergement à Marseille (non inclus dans l'inscription, frais d'environ 50€/participant à prévoir). Dans ce cas, chaque participant est libre d'organiser son arrivée à Marseille le vendredi 24 avril.

La réservation des TGV et le paiement des transports sont à la charge des participants.

Inscriptions à l'activité :

- **Modalités : Sortie avec accord de l'organisateur :**
Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.
- **Nombre de places :** 4 (organisateur inclus)
- **Date de validation des inscriptions :** Jeudi 20 novembre 2025
- **Montant de la participation :** 50 € (hébergement en auberge le samedi soir inclus)

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 au lien suivant :
<https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>

Pour toutes les sorties avec paiements :

- Conditions d'annulation par le participant :
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques, ou si le nombre de participants est insuffisant (moins de 5 participants)
- **Assurance annulation :** Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.