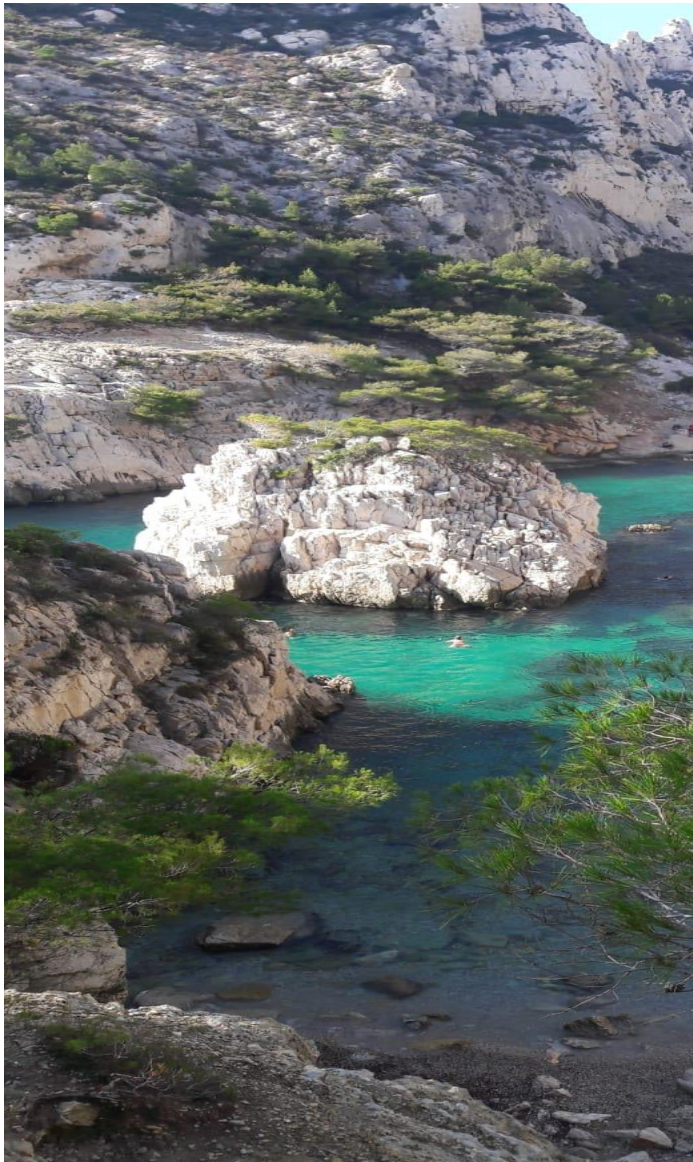


# Les Calanques de Marseille et Cassis



Une randonnée qui vous mène le long du littoral et les points culminants des célèbres calanques de Marseille et Cassis

Falaises calcaires plongeant dans la méditerranée, qui mènent les randonneurs sur les sentiers accrochés entre la mer et les reliefs tortueux bercés par un univers de garrigue parfumée.

J1 : RDV à l'hôtel à Marseille en fin d'après-midi et réunion d'information sur le séjour.

J 2 : **Marseillevyre** : Un des pts culminants des calanques (433m). **5h30** **550m D+**

Après avoir emprunté le sentier de la grotte Roland en direction du col de la Selle, nous cheminons jusqu'au sommet de Marseillevyre. Retour par un sentier de crêtes au col de la Selle, puis sentier

balcon sous la tête de Mounine avant d'atteindre le col de la Galinette. La descente à Callelongue se poursuit par un itinéraire surplombant l'archipel de Riou. Retour en bus à l'hôtel.

### **J3 : Calanques de Sormiou, Morgiou, Sugiton. 5h30 de marche 500m D+**

Après un court transfert, nous empruntons le chemin en crête qui surplombe la calanque de Sormiou à plus de 200 m au-dessus de la mer. L'impression aérienne est encore décuplée (juste une impression, pas de vertige rassurez-vous) lors de la descente vers Morgiou et le randonneur a le sentiment de plonger dans la mer. Petite visite de Morgiou, l'autre calanque « habitée » où quelques pêcheurs résident encore, défiant les temps modernes en pratiquant une pêche selon des rites ancestraux sur leurs minuscules embarcations de bois : « les pointus ». Un cheminement côtier permet d'atteindre la magnifique crique de Sugiton où la baignade (sous votre responsabilité) est possible sous les pins d'Alep. La remontée se fait par un beau sentier panoramique avec vue sur la rade de Marseille. Cet itinéraire comporte de brefs passages équipés et sécurisés (présence de corde à nœuds et de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains, sans vertige.

### **J4 : Sentier côtier jusqu'au col de Cortiou 5h de marche 660m D+**

Transfert en bus jusqu'à Callelongue, puis nous suivrons le GR 51-98 qui nous permettra de jouxter les calanques de la Mounine, Marseilleveyre, Queyrans, Podestat, l'Escu, et de Cortiou. Au col nous poursuivrons par la tête de l'homme puis le vallon de l'homme mort jusqu'au parking du bus.

### **J5 : Mt Puget (547m). Point culminant des calanques. 4h30 de marche 400m D+**

Transfert au col de la Gineste où nous prenons la direction du col Ricard. Au puits de Cancel nous prendrons le vallon de l'Herbe puis le sentier à flan qui nous hisse au sommet du Mt Puget (panorama exceptionnel sur l'ensemble du massif des calanques) Retour par la crête de l'Estret, le col de la Gardiole puis la route Gaston Rebuffat. Nuit à Cassis

### **J6 : Cap Canaille. 4h00 de marche 550m D+**

Départ à pied de Cassis puis montée au pas de la Colle. Traversée en crête par les falaises de Soubeyranes et par le cap Canaille qui domine la mer de plus de 400m. C'est l'une des plus hautes falaises maritimes d'Europe. Descente vers la Ciotat par le sommet de la Grande Tête et par la chapelle de Ste Croix. Retour en bateau sur Cassis.

### **J7 : Calanques, d'En Vau, Port Pin et Port Miou. 4h30 de marche 400m D+**

Départ à pied. Nous traversons le petit port de Cassis pour atteindre la calanque de Port Miou. Cette calanque, très profonde, est un port naturel qui abrite de nombreux voiliers. Après la traversée du plateau des Mussuguières, nous rejoignons le col de l'Oule et le belvédère d'En Vau. Ces falaises en dentelle qui plongent dans les eaux turquoise font de la calanque d'En Vau une des plus belles au monde ! Retour à Cassis par les calanques de Port Pin et Port Miou. Fin du séjour.

**Niveau 3/5** (selon tableau mis sur le site dans la partie Téléchargements)

5 à 6h00 de marche par jour en moyenne, avec des dénivelés de 400 à 700m, pour marcheurs pratiquant régulièrement la randonnée en terrain varié. Les itinéraires sont parfois escarpés, avec de courts passages sans difficulté mais pouvant cependant nécessiter l'utilisation des mains sur quelques mètres (passages de rochers). Le terrain calcaire des calanques donne des sentiers très caillouteux.

L'itinéraire se situe entre 0 et 550m

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs d'un niveau moyen hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*

*Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.*

## **PORTAGE**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée, vos bagages seront transportés en véhicule de Marseille à Cassis.

**Ce trekking est proposé du dimanche 27 septembre au samedi 03 octobre.**

Il est organisé à partir de 8 participants.

Possibilité de dates supplémentaires si nécessaire.

Vol Ryanair Charleroi Sud-Marseille le dimanche et retour le samedi en soirée.

**Le tarif de 850€ comprend :**

- les hôtels du J1 au J6 en ½ pension ou restaurants du soir
- les pique-nique du midi
- le transport des bagages de Marseille à Cassis
- l'accompagnement montagne
- l'adhésion à Spordec

Supplément single : 170€.

Pour réserver, il suffit d'aller sur notre site dans stage puis trekking et de suivre le processus du site.

**Date limite de réservation : mi-février.**

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à envoyer un mail à [info@spordec.be](mailto:info@spordec.be) ou à téléphoner au 081/580304.