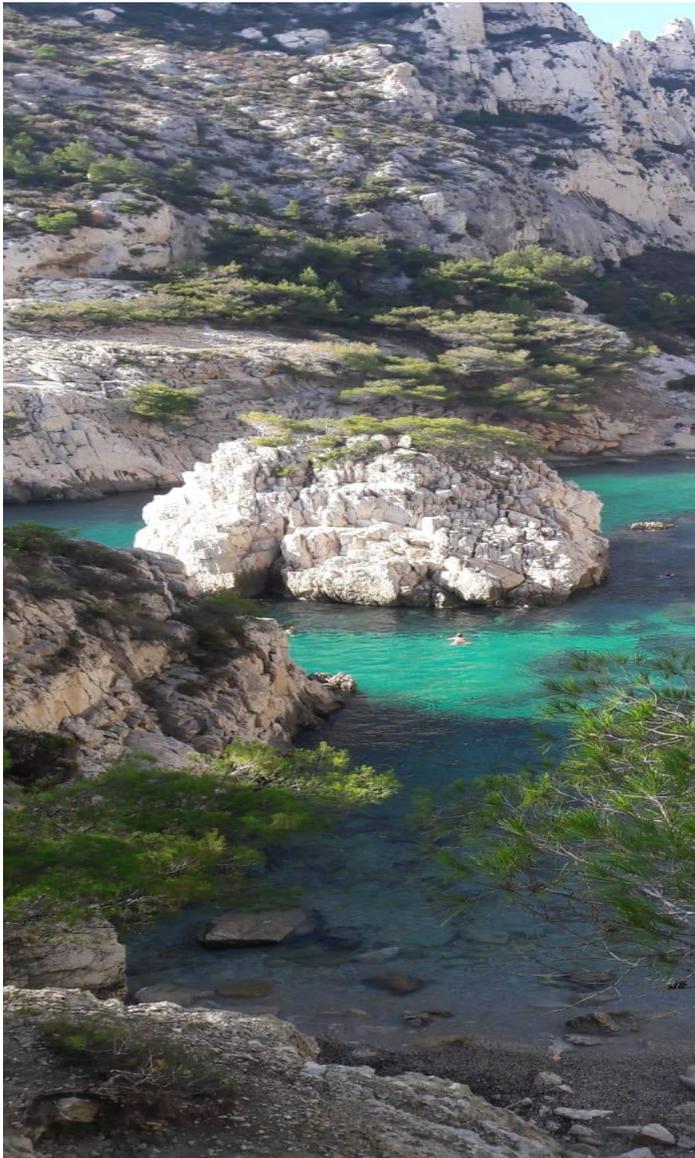


Les Calanques de Marseille et Cassis



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 : **Marseilleveyre** : Un des pts culminants des calanques (433m). **4h30** **500m D+**

Après avoir emprunté le sentier et être passé dans le parc de la campagne Pastré, nous cheminons jusqu'au sommet de Marseilleveyre (pts passages où nous nous servons de nos mains). Retour par le sentier de crêtes jusqu'au col de la Selle, puis direction de la grotte Roland jusqu'à Montredon. Retour en bus à l'hôtel.

En fin d'après-midi, visite de Marseille, son vieux port et sa célèbre « Bonne-Mère ».

J3 : 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 juxter 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 de la Cayole.

J4 : Calanques de Sormiou, Morgiou, Sugiton. 5h30 de marche 500m D+

Transfert en bus. Ensuite, nous empruntons le chemin jusqu'au Col des Baumettes qui surplombe la calanque de Sormiou. Après avoir visité Sormiou, direction la crête de Morgiou puis descente vers la Calanque. 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 petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains. Transfert vers Cassis.

J5 : Mt Puget (547m). Point culminant des calanques. 5h30 de marche 650m 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). Après une descente dans le vallon de la Candelle, destination Cap Gros pour la pose déjeuner. Retour par la crête de l'Estret, le col de la Gardiole puis la route Gaston Rebuffat.

J6 : Cap Canaille. 5h00 de marche 650m D+

Départ en bus de Cassis vers la Ciotat. Montée par le sommet de la Grande Tête et par la chapelle de Ste Croix. 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. Après avoir franchi le pas de la Colle, retour sur Cassis. En fin d'après-midi, découverte de plusieurs Calanques en bateau.

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 un cheminement

dans la forêt de la Fontasse, nous rejoignons le belvédère et la calanque 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 physique 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. L'accompagnement sera progressif et s'adaptera au niveau du groupe.

L'itinéraire se situe entre 0 et 550m

Niveau technique 4/5 (selon tableau mis sur le site dans la partie Téléchargements)

Les itinéraires sont parfois escarpés. De courts accès peuvent cependant nécessiter l'utilisation des mains sur quelques mètres (rochers). Certains passages peuvent être délicats pour les personnes sujettes au vertige. Le terrain calcaire des calanques donne des sentiers très caillouteux.

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. Le circuit en bateau peut être changé en fonction des conditions météorologiques. 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 samedi 28 septembre au vendredi 4 octobre 2024.

Il est organisé dès 8 participants. Possibilité de privatiser à partir de 10 personnes.

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

Attendre la confirmation de l'organisation du séjour avant de réserver son vol.

Le tarif de 980 € comprend :

- Les hôtels du J1 au J6 en ½ pension ou restaurants du soir
- La visite guidée de Marseille
- La découverte des Calanques en bateau
- Les pique-nique du midi
- Le transport des bagages de Marseille à Cassis
- L'accompagnement montagne
- L'adhésion à Spordec

Supplément single : 210€.

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

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