

C009-ST Les Calanques et les îles du Frioul

Interdiction de randonner dans les Calanques
du 20/06 au 10/09 à cause des forts risques d'incendies.



Les Calanques s'étendent sur une vingtaine de kilomètres de Marseille à Cassis. Ce massif qui culmine à 565 mètres au Mont Puget est formé d'un calcaire très solide, d'une blancheur éclatante et est hérissé de crêtes ruini-formes. Ses calanques, qui en font son charme et sa beauté, sont d'étroites vallées, échancrées aux parois abruptes, creusées autrefois par des cours d'eau et noyées aujourd'hui par la mer. De l'autre côté de Cassis, la montagne de la Canaille surplombe la mer en d'impressionnantes falaises de plus de 300 mètres de haut. Et au centre, abrité par ces montagnes, un petit port de pêche, Cassis, réputé pour ses poissons et son vin blanc, un des meilleurs de Provence, à savourer le soir à une terrasse, le rêve !



La randonnée

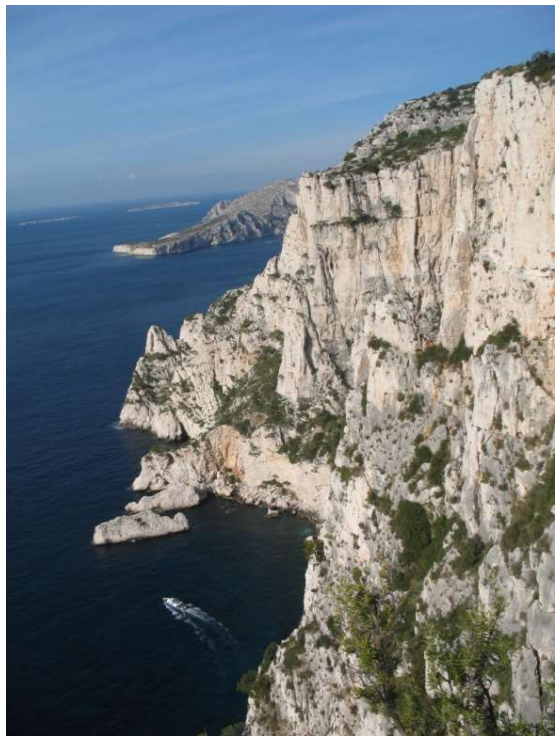
Jour 1 - Arrivée à MARSEILLE. Cette randonnée commencera à deux pas du Vieux Port où se trouve votre hôtel. Endroit mythique dominé par Notre-Dame-de-La-Garde que nous vous invitons à visiter, ne serait-ce que pour le paysage magnifique et grandiose - *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles près du Vieux port*



Jour 2 - LE CHATEAU D'IF ET LES ÎLES DU FRIOUL. Les îles de l'archipel du Frioul sont visibles depuis Marseille et sont à 20 minutes de bateau du Vieux-Port. Vous visiterez le château d'If, célèbre par les légendes liées à ce site pittoresque avant de rejoindre par la mer les îles Pomègues et Ratonneau qui n'en forment plus qu'une puisqu'elles ont été reliées par une digue en 1825. Au XVIIème siècle, elles n'avaient rien de touristique et étaient utilisées comme lieux de quarantaine contre la peste, la fièvre jaune et autres maladies peu sympathiques. L'hôpital Caroline présent sur Raton-

neau était d'ailleurs utilisé pour soigner les personnes affectées par la fièvre jaune. Ceux qui aiment se faire bronzer pourront profiter de plages aménagées mais la vraie richesse de ces îles est la diversité des criques, permettant des baignades loin de la civilisation. Retour à Marseille en fin de journée - *Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel*

Jour 3 - CALANQUE DE MORGIOU – MARSEILLE (6h00 de marche). La journée commencera par un transfert en taxi jusque la Calanque de Morgiou. Vous traverserez ce massif calcaire, sec et aride mais de toute beauté avant de rejoindre la mer. Cette calanque abrite un charmant petit port et quelques cabanons.



Endroit paradisiaque.... que vous devrez quitter pour grimper et cheminer sur la Crête de Morgiou avant de redescendre par l'autre versant dans la calanque de Sormiou. Vous monterez jusqu'au col de Sourmiou pour redescendre vers la calanque suivante ou cheminerez sur les rochers en surplomb de la mer et ainsi de suite ! Vous découvrirez le Cirque des Walkyries et dominerez les calanques de l'Escu, Podestat et de Marseilleveyre avant de rejoindre la plage de la Mounine. Puis vous grimpez à nouveau quelque peu pour atteindre la calanque de Callelongue, terme de cette première étape. Les plus courageux pourront poursuivre par le bord de mer ou par les premiers contreforts du massif de Marseilleveyre pour rejoindre les premiers quartiers de Marseille puis l'hôtel ou bien... prendre les transports urbains. *Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel*

Jour 4 - CALANQUE DE MORGIOU – CASSIS (7h00 de marche-950 mètres de dénivelé). La journée commencera par un transfert en taxi jusque la Calanque de Morgiou. Puis, aujourd'hui vous partirez en direction de Cassis, de calanques (St Jean de Dieu, Oule, En-vau, Port Pin,...) en cols ou cheminant le long des

falaises du Devenson. Vous serez époustoufflé par les paysages grandioses, plus beaux les uns que les autres. Vous pourrez, si vous le souhaitez, vous baigner dans une calanque avant d'attaquer le col qui vous conduira à la suivante et vous rapprochera progressivement de Cassis où vous apprécierez une boisson bien fraîche en terrasse, face à la mer alors que le soleil couchant illumine les falaises Soubeyranes - *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles*

Jour 5 - LA CIOTAT – CASSIS (5h00 de marche). Une étape différente, moins sportive, durant laquelle vous allez récupérer de vos efforts de la veille. Le taxi vous déposera près du Parc Floral du Mugel qui abrite une grande variété de plantes méditerranéennes et que domine un imposant rocher Le Bec de L'Aigle. Après être descendu dans l'Anse de Figuerolles -histoire de se mouiller les pieds- vous partirez vers les ruines de la chapelle de Ste Croix au-dessus des falaises Soubeyranes qui dominent le mer de plus de 300 mètres de hauteur. Le chemin court à travers la garrigue ou longe le bord de la falaise vous offrant d'époustouflantes vues sur la mer, le Cap Canaille et cette magnifique baie au fond de laquelle se niche Cassis, petit port adorable cerné par les calanques à l'Est, le Cap canaille à l'Ouest et les premiers contreforts de la chaîne de l'Etoile, recouverts de vignes qui vous donnent un des meilleurs vins blancs de Provence. Vous gagnerez le port très touristique et animé en début de soirée,
Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel 2 étoiles



Jour 6 - CASSIS. Fin de la randonnée après le petit-déjeuner

Meilleure période

Cette randonnée peut se faire toute l'année, à l'exception de la période estivale durant laquelle le Massif des Calanques est interdit à tous les promeneurs.

Prestations

- 5 nuits en hôtel 2 étoiles avec petit-déjeuner, sans dîner comme indiqué ci-dessus
- le transport des bagages entre les hôtels
- les transferts en taxi : Marseille-calanque de Morgiou (x2), Cassis -La Ciotat
- le carnet de route détaillé avec informations touristiques et cartes IGN détaillées
- numéro d'urgence où vous pouvez nous joindre à tout moment

Les repas du midi, les boissons, les coûts de visites de sites ou de transports et autres dépenses personnelles ne sont pas inclus dans ce prix.

Accès à la randonnée

Par le rail : Marseille est bien desservi par la SNCF. De Cassis retour sur Marseille par train, autocar ou en taxi

Par la route : Marseille est située sur l'autoroute A7.

Où laisser sa voiture : Nombreux parkings gardés et payants dans Marseille.

Difficulté de la randonnée

Niveau 4 – Les 2 premières étapes sont très accidentée et peut-être plus difficile qu'une étape de montagne, 6 à 7 heures de marche par jour avec des dénivelés de près de 1 000 mètres mais avec de nombreuses montées et descentes, certaines étant presque des murs ! Cette randonnée demande une excellente condition physique, préparation indispensable.

