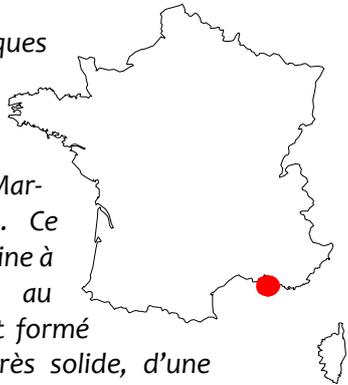


# C009-ECO Les Calanques et les îles du Frioul

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 ruiniformes. Ses calanques, qui en font son charme et sa beauté, sont d'étroites vallées, échanquées 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 pas très loin de 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 du haut de la colline. *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort près du Vieux port*



**Jour 2** - CALANQUE DE MORGIUO – MARSEILLE (6h00 de marche). Par les transports en commun, vous gagnerez Luminy et à pied, vous traverserez ce massif calcaire, sec et aride mais de toute beauté avant de rejoindre la mer et Morgiou. 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 pour atteindre la calanque de Callelongue, terme de cette première étape. Les plus courageux poursuivront par le bord de mer ou par les premiers contreforts du massif de Marseilleveyres 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 3** - CALANQUE DE MORGIUO – CASSIS (7h30 de marche - 950 mètres de dénivelé). Vous gagnerez de nouveau la Calanque de Morgiou par les transports en commun et à pied. Après une petite halte et un bon café dans ce sympathique petit bar, 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... et essoufflé par les raidillons !! 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 tout confort de Cassis*



**Jour 4** - LA CIOTAT – CASSIS (5h00 de marche). Une étape différente, moins sportive, mais tout aussi agréable et toujours de splendides panoramas. Transfert en taxi de Cassis à la Ciotat. Vous gagnerez la calanque du Mugel dominé par 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, 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 regagnerez le port très

touristique et animé en début de soirée. *Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel.*

**Jour 5** - 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

- 4 étapes nuit et petit déjeuner en hôtel classé ou non avec, si possible, tout le confort dans la chambre.
- Dîners non compris, nombreux restaurants à Marseille ou à Cassis
- 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. L'assurance Annulation Assistance est en sus.*

## 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.

