

SPJ du dimanche 22 au vendredi 27 mai 2016 - Les Calanques / Marseille – IGN spécifique Calanques (1cm = 150m)

Niveau : P2 T2+

Animatrices : Annie et Laurence - 12 participants

Compte rendu : Annie et Laurence

Jour 1 = Dimanche 22 mai – Trajet Annecy/Cassis

Les matins de départ en vacances sont toujours des moments particuliers. On ressent une légère excitation au moment de mettre les bagages dans la voiture, on est heureux de partir !

Ce dimanche 22 mai, 7h30, les 3 voitures se retrouvent au péage de l'autoroute. Nous prenons la route du soleil : Grenoble, Lus la Croix Haute, et à partir de là, c'est la descente vers le sud, Sisteron, Aix en Provence, Aubagne et terminus Cassis, la mer !

Pique-nique de bonne heure vers Sisteron et arrivée à Cassis vers 14h15, dans la foule des grandes journées estivales ! Toutes les rues du centre sont fermées, car saturées, et sur les conseils de la police municipale nous faisons un grand détour pour rejoindre notre Hôtel Le Commerce, tout près du port. Nous commençons notre apprentissage de la circulation dans Cassis....

Dépose des passagers et de leurs bagages, les chauffeurs remontent au parking (gratuit) Les Gorguettes pour y laisser la voiture jusqu'à lundi soir et retour hôtel en navette.

Nous découvrons nos chambres au confort rustique mais parfait pour des randonneurs ! Le prix à cette saison en ½ pension au plein cœur de la ville est imbattable et l'accueil des propriétaires et du personnel est très chaleureux. Quant aux repas, nous serons servis comme des rois.

Nous partons ensuite nous dégourdir les jambes vers Port Miou et suivons le sentier du Petit Prince, ainsi nommé en hommage à St Exupéry qui a disparu en mer au large de Cassis le 31 juillet 1944.

Retour à l'hôtel, 1^{er} dîner de roi avec une délicieuse dorade rose.....

Une fois les consignes données pour le lendemain, c'est balade sur le port ou dodo, selon sa forme ou son envie.

Quoi qu'il en soit, nous sommes bien décidés à profiter au maximum de ces 4 jours de randonnée !

Pour voir le diaporama

Cliquez sur l'album ci-dessous :

Album Les Calanques J1 – Annecy/Cassis

Photos de Monique

Jour 2 = Lundi 23 mai - Calanques de Port Miou / Port Pin / En-Vau / Falaises du Devenson / Belvédère d'En-Vau

Après le petit déjeuner, nous partons à pied de l'hôtel à 8h05 pour notre première journée de vraie découverte du secteur. Le soleil est de la partie et nous nous assurons d'avoir les réserves d'eau nécessaires.

Proche de Cassis, la calanque d'En-Vau est caractérisée par son encaissement et ses murailles de falaises. Nous faisons 1H30 de marche, en partie sur le circuit vert N°8, puis le GR 51/98 et le circuit rouge N°7, en longeant la calanque de Port Miou et en découvrant celle de Port Pin. Au Portalet d'En-Vau, nous prenons quelques minutes de repos au croisement des chemins ; un caillou bien sympathique, mais mal géré par une animatrice, sera responsable d'un fou-rire général !

La récompense de ce début de journée est de taille, puisque l'on débouche sur une magnifique plage de galets, avec une eau limpide et un cadre exceptionnel. La calanque d'En-Vau est sans doute la plus belle des calanques. Elle a la particularité d'être orientée sud-est, l'idéal étant de venir le matin pour profiter du soleil et de la baignade « hors TPA ». Difficile de résister à l'eau limpide et au cadre exceptionnel pour tremper le bout des pieds ou plus. Chacun gèrera les degrés de l'élément liquide à son envie...

Après cette halte bien appréciée, nous remontons le circuit 7 jusqu'au Portalet et faisons une remontée nord dans le vallon d'En-Vau, puis à l'ouest sur le GR vers le col de l'Oule. Nous restons sur ce GR après le croisement avec le circuit 2 vers le Cap Gros/Belvédère et également après le croisement avec le circuit 3 vers Cap Gros et le 8 Cap Devenson (ce sera notre route retour).

Dans le Vallon des Chaudronniers, le paysage change et la température monte, le chemin aussi d'ailleurs (on s'en souvient bien depuis la reco de l'an dernier...) jusqu'au col du même nom et le croisement avec le circuit 8 vers les falaises du Devenson.

En retrouvant la mer, haut perchés sur les crêtes, avec une vue sur l'île de Riou à l'ouest et le plateau de Castel Vieil à l'est, c'est l'heure du pique-nique et de la sieste. Nous surplombons la calanque du Devenson, très sauvage. L'accès au pied des falaises nécessite l'utilisation de cordes, Nous n'irons pas. Cette calanque fut découverte vers 1900 par des excursionnistes marseillais, pionniers de l'escalade. Cette calanque est proche de devenir un espace de réserve intégral au sein du parc national des calanques, car elle abrite de nombreuses espèces protégées de la faune et de la flore.

En reprenant notre route, nous découvrons l'impressionnante aiguille de l'Eissadon avec ses « trous » et sa voie d'escalade de 80 mètres. Certains grimpeurs présents nous étonnent évidemment. Nous surplombons les calanques d'Eissadon et de l'Oule.

Le terrain a changé depuis que nous avons quitté notre aire de pique-nique. Des rafales de vent plus fortes et soudaines se font sentir ; nous sommes contents d'avoir 4 pattes et toujours 3 bien assurées. Nous redoublons d'attention.

Décidemment, ce circuit vert N° 8 réserve quelques surprises pour nos randonneurs, avec même un peu de désescalade où la prudence s'impose. Chacun passe sans encombre. Un joli sentier de garrigue vers le nord-ouest nous ramène vers le puits de l'Oule et nous retrouvons le GR jusqu'au col de l'Oule.

Un aller-retour au belvédère d'En-Vau à 181 mètres d'altitude conclura nos surprises de la journée avec une vue spectaculaire sur la calanque du même nom où nous étions le matin même.

De là, nous prenons le chemin du retour. La route est longue, mais la vue en sens inverse est tout aussi belle et le temps toujours ensoleillé. Nous arrivons à l'hôtel à 18 heures, fatigués, mais ravis.

En résumé, une dénivelée de + de 900m, une distance de 20 km, un temps total de marche de 10 heures. Ces chiffres-là sont faciles à quantifier.

Un smiley pour exprimer le reste :



[Pour voir le diaporama](#)

Cliquez sur l'album ci-dessous :

[Album Les Calanques J2 – En Vau-Devenson](#)

Photos de Monique

Jour 3 : mardi 24 mai – Cap Morgiou

Notre départ de randonnée se fera aujourd'hui du parking des Baumettes, à env. 35' de Cassis par la jolie route du col de la Gineste.

9h30 : nous sommes prêts pour une autre belle journée. Il fait beau, il fait bon, les grimpeurs sont déjà à l'œuvre dans les voies d'escalade. Direction le col des Baumettes, puis le col des Escourtines.

Arrivés sur la crête, nous avons une superbe vue sur la Grande Bleue et l'île du Riou. Derrière nous, Marseille. Un léger mistral rend l'atmosphère douce et sereine. Nous enchaînons vers le Baou Rond. Au « Carrefour », nous changeons de versant et amorçons la descente sur le petit village de Morgiou niché au fond de la calanque du même nom. Un régal pour les yeux, tous les tons de vert et de bleu nous sont offerts sur la mer.

Aujourd'hui, nous ne nous attarderons pas à Morgiou, nous y reviendrons dans 2 jours, par l'autre versant. Mais il est midi et nous avons besoin de reprendre des

forces avant de remonter sur le cap. Nous faisons donc une pause vers la jetée avant de repartir pour une petite montée de 120m environ.

La vraie pause pique-nique se fera plus tard, entre 13 et 14h sur la crête.

Le Cap Morgiou est situé entre les 2 calanques de Morgiou et Sormiou. En forme de tête d'oiseau, il avance, dit-on, de manière conquérante dans la Méditerranée. On atteint le cap par un bel itinéraire de crêtes quasiment désert. C'est magique, le léger mistral donne encore plus de relief à ce paysage magnifique. Au bout du cap, Laurence évoque la Grotte Cosquer, du nom de celui qui l'a découverte en 1991, grotte sous-marine non accessible au commun des mortels (sauf avec masque, tuba et autorisation spéciale) qui abrite des dizaines de peintures et gravures rupestres datant de 20 à 25000 ans. Allez voir sur Internet, c'est très intéressant.

Maintenant, demi-tour jusqu'au « Carrefour », par le sentier sauvage et très beau, puis belle descente sur Sormiou avec quelques passages « on met les mains, où est-ce que je mets les pieds... ! ».

Sormiou est un joli village composé de cabanons fleuris et très soignés. Quel bonheur ce doit être de séjourner quelques jours ici dans ce petit paradis (sauf juillet-août...). Mais attention, ni eau ni électricité !

Une pause s'impose dans ce lieu idyllique. Il y a un bar pour les uns, une plage pour les autres.... L'eau est fraîche, mais l'invitation au bain est trop forte.

Ceux ou plutôt celles qui se sont baignées repartiront les jambes légères à l'assaut de la montée qui nous mènera 220m plus haut au Col des Baumettes où nous retrouverons le sentier de ce matin jusqu'au parking. Il est 18h.

Encore une magnifique journée, et c'est peu dire...

+800m, environ 14km et 8h30 de plein air. La vie est belle !

Retour tranquille en voiture vers Cassis et notre hôtel accueillant.

Pour voir le diaporama

Cliquez sur l'album ci-dessous :

Album Les Calanques J3 – Cap Morgiou

Photos de Monique

Jour 4 : mercredi 25 mai / Marseilleyeyre

Aujourd'hui, nous attaquons les Calanques par l'ouest pour découvrir une autre facette du massif !

Départ en voiture de Cassis à 8h20.

Après avoir longé les plages sud de Marseille, puis plus loin le petit port des Goudes, la route nous mène à son terminus : Callelongue, un port minuscule constitué de quelques cabanons et d'un bar-restaurant. C'est le point de départ de notre randonnée, il est 9h40.

Le circuit 2 jaune étant fermé pour raisons de sécurité, nous empruntons l'itinéraire vert qui remonte le vallon St Michel par son flanc est. Nous cheminons dans une sorte de cirque bordé à l'est par les grandes falaises du Rocher des Goudes. Nous sommes tout près du Pas de la Demi-Lune, une brèche naturelle en forme de demi-cercle coupant les lames du Rocher St Michel. Hélas, nous ne verrons cette brèche que de loin, le sentier y menant est actuellement fermé.

Nous admirons la Grotte de St Michel d'Eau Douce, apparemment très vaste, qui fut habitée entre le XIV et le XVIII^{ème} siècle.

Nous continuons notre progression vers le sommet dans un univers très minéral fait de roches calcaires aux formes tourmentées, de végétation typique des sols arides, de pins d'Alep. C'est sauvage et beau, et nous sommes seuls au monde !

Nous atteignons le sommet, point culminant du massif (433m) et comprenons l'origine de son nom : Marseilleyeyre, ou « voir Marseille » : effectivement, la ville s'étale à nos pieds, immense, toute proche et superbe.

Après les photos d'usage, nous poursuivons notre chemin vers le Col de la Selle. Une pause casse-croûte s'impose, il est près de 13h. Le groupe s'éparpille sur les rochers/lapiaz. Attention à ne rien laisser filer dans tous ces trous !

L'heure avance, la route est encore longue, trop longue sans doute. Laurence et moi décidons de raccourcir l'itinéraire et de redescendre par Malvallon Médián. Tant pis pour le col de Cortiou et pour toutes les calanques que nous souhaitions remonter l'après-midi sur le chemin du retour : l'Escu, Podestat, les Queyrons... Il faut bien en garder pour une autre fois.

A 14h, nous reprenons la route en direction du sommet ouest de l'Homme Mort. L'itinéraire de substitution est sportif ; nous butons sur un 1er ressaut qui s'avère très risqué à franchir par un groupe de 11 personnes, d'autant que plus loin, un 2^{ème} ressaut se dévoile, encore plus technique. Après une courte discussion entre animatrices, nous décidons de faire demi-tour.

Nous revenons au Col de la Selle et descendons par Grand Malvallon. Descente agréable en forêt, puis le vallon s'ouvre. Plus bas, la végétation renaît sur les traces d'un incendie datant d'il y a quelques années. L'approche sur la calanque de Marseilleyeyre est douce et belle, mais hélas pas la calanque.... Quelques cabanons, une plage encombrée de ferrailles/outils en tout genre probablement dus à l'ancienne batterie située sur le bout de la crique.

A force de voir tant de beauté, nous devenons difficiles !

Nous ferons notre pause plus loin, dans la minuscule et jolie calanque de la Mounine (« *minette* »). Une téméraire se baigne (devinez-qui ?), d'autres mettent les pieds (y a-t-il des oursins ?) et d'autres encore préfèrent se détendre au soleil. Ensuite, le GR mène nos pas jusqu'à Callelongue. Depuis la calanque de Marseilleveyre, nous ne sommes plus seuls sur les sentiers, quelle étrange impression...

Arrivée 17h20 à Callelongue, « plein les pattes » mais heureux !
Le seul bar « la Grotte » (qui vaut le détour pour ses salles de restaurant et son patio...) nous accueille pour le pot du soir, bien mérité.

Bilan de la journée : un beau parcours dans un environnement sauvage et magnifique, loin de la foule. Nous n'avons pas fait l'itinéraire prévu mais cela n'a pas nui à la beauté de la randonnée et nous avons eu notre dose de dépense physique : +740m pour un total de presque 8h de plein air !

Nous repartons vers Cassis et en route espérons bien faire un plein d'essence pour pouvoir, en fin de séjour, rentrer (mais voulons-nous rentrer ?). En tout cas, la quête du liquide précieux et rare par ses temps de pénurie s'avérera sportive.....

Pour voir le diaporama

Cliquez sur l'album ci-dessous :

Album Les Calanques J4 - Marseilleveyre

Photos de Monique

Jour 5 = Jeudi 26 mai / Calanques de Sugiton et Morgiou

En ce jeudi, nous quittons l'hôtel à 8H30 et nous rejoignons les étudiants au domaine universitaire de Luminy.

Et à 9H10, en route pour un autre paradis par le sentier gris à l'ouest qui croise le circuit bleu N° 7 au col des Escampons à 204 mètres. « Escamper » signifie décamper, s'enfuir. A proximité, se trouve la prison des Baumettes qui fut construite à partir de 1933, mais qui n'a pas toujours été aussi sûre qu'à présent. Il est fort probable que les prisonniers s'enfuyant empruntaient le vallon des Escampons d'où son nom. C'est un véritable carrefour qui permet de partir dans toutes les directions. Nous suivons le GR 51/98 à l'est vers le col de Sugiton. A remarquer ici encore une citerne ; l'incendie dans les calanques est le fléau le plus inquiétant. Depuis le début de la matinée, les sentiers sont aisés, larges et avec peu de dénivelée. Les voitures de pompiers peuvent donc accéder par cette voie. Depuis ce col à 215 mètres, nous piquons sud pour un aller-retour au belvédère de St Michel qui offre un point de vue

incroyable à 248 mètres entre nos deux calanques de la journée. Il y a une table d'orientation, malheureusement en partie endommagée, mais nous ne perdons pas le nord ! Il est 10H30.

En revenant sur nos pas, et avant de rejoindre la même citerne, nous descendons à droite par le vallon de Sugiton sur le circuit rouge pointillés N°6b, un peu plus escarpé.

A 11H30 et jusqu'à 12H45, nous ferons une grande pause de demi-journée dans la calanque de Sugiton. Cette calanque possède un beau cadre avec de hautes falaises ; elle est composée de deux criques avec chacune une petite plage de galets et en face, une île, appelée torpilleur, car elle ressemble à un navire militaire. Un peu plus loin, des pierres plates et une plage en contre bas de grandes falaises, jusque-là appréciées des naturistes, sont, depuis l'accident tragique de 2005, interdites d'accès et pourtant, l'endroit s'appelle depuis toujours les Pierres Tombées.

A remarquer aussi l'aiguille de Sugiton, lieu reconnu d'escalade et d'une hauteur de 175 mètres.

Cette calanque est réputée pour son charme et son calme ; aujourd'hui, un groupe d'adolescents égayent le coin et nous prenons plaisir à les voir jouir de la vie avec insouciance.

Après la baignade pour certains et le pique-nique pour tous, notre petit groupe reprend la route (enfin si l'on peut dire !) vers le Cap Sugiton par le circuit rouge N° 6. Un peu d'adrénaline ponctue ce circuit : échelle, chaîne et un toboggan de pierres vers la grande bleue. Ces endroits sont notifiés par des triangles rouges sur la carte. La prudence est de mise bien évidemment.

Après le cap, nous entamons notre descente vers la calanque de Morgiou que nous connaissons déjà, mais côté cap Morgiou. Nous sommes donc maintenant à l'est de la calanque, côté « 1 tricot vert » pour les marins. Difficile de ne pas parler de voiliers au bord de la mer... La calanque de Morgiou, assez profonde, est dominée par la crête de St-Michel (avec notre belvédère de ce matin). C'est la calanque des cabanons typiquement marseillais, avec son petit port de pêche et ses quelques familles vivant là à l'année, essentiellement des revenus de la Méditerranée. En 1622, les pêcheurs de Marseille y avaient organisé, à l'occasion de la venue du roi Louis XIII en visite à Marseille, une gigantesque pêche au thon traditionnelle, appelée « madrague ». A remarquer les escaliers taillés à cette occasion. Il est 14H15.

Après une boisson fraîche bien méritée, à l'ombre, dans le seul restaurant bar de Morgiou, nous entamons à 14H45 notre remontée par le circuit nord-ouest jaune pointillés N°6a avec une unique difficulté (courte escalade avec chaîne) que nous passons tous allègrement. L'équipe est rôdée maintenant. On laisse à gauche le circuit jaune N° 7 et on continue vers le col des Escampons. De là, nous prenons quasiment le chemin retour identique versus l'aller, hormis le plaisir de « fouiller » la carte et le terrain pour maximiser nos pas sur les petits sentiers en gris et non les pistes des circuits bleu 6 et 7.

Un retour aux voitures à 16H10, une dénivelée de 500 mètres, une distance de 12,5 kilomètres et un temps de marche de ? Pas compté ! En fait de ces chiffres, « j'm'en

fous » comme dirait Jean-Jacques Goldman, l'essentiel étant que nous n'ayons pas « *marché seuls, en oubliant les heures* » et qu'on se soit offert une jolie « *parenthèse* »

Pour voir le diaporama

Cliquez sur l'album ci-dessous :

Album Les Calanques J5 - Sugiton

Photos de Monique

Jour 6 = Vendredi 27 mai – Promenade en bateau dans les Calanques et retour Annecy

C'est notre dernier jour, les bagages sont prêts mais nous ne voulons pas partir de suite...

Alors, après avoir apprécié les Calanques par l'intérieur, certains ont envie de les voir depuis la mer.

Le bateau nous emmènera de calanque en calanque, depuis Port Miou jusqu'au Cap Morgiou, en passant par celles que nous avons faites en bas, celles que nous avons vues d'en haut et celles, secrètes, qui ne sont accessibles qu'en bateau. Un véritable régal pour les yeux, le contraste entre les eaux turquoise et la blancheur des falaises est saisissant.

Le bateau nous transporte au plus profond de Port Pin et d'En-Vau, nous fait approcher les à-pics de la calanque de l'Oule, et du Devenson. Le décor est stupéfiant, tous les passagers sont silencieux devant tant de beauté.

Voilà qui clôture bien ce beau séjour... enfin, c'est notre avis à Laurence et moi, mais sommes-nous objectives ?!

Dernier pique-nique dans un jardin public au cœur de Cassis et en route pour Annecy

Bilan final : un groupe sympathique, des randonneuses/randonneurs sportifs qui ont bien résisté à la longueur et à la difficulté des étapes, un hôtel /restaurant très accueillant et du beau temps !

Pour voir le diaporama

Cliquez sur l'album ci-dessous :

Album Les Calanques J6 - Bateau Calanques + retour Annecy

Photos de Monique