

Les Calanques... à pied®

infos pratiques de la **FFRandonnée** : Voir page 4

N°	Durée	Nom du circuit	page	N°	Durée	Nom du circuit	page
1	2h15	Le belvédère de Saint-Michel	28	15	5h	Le tour du massif de Marseilleveyre	62
2	2h45	Les hauts de Luminy	30	16	1h40	Les Goudes	64
3	2h	Les monts de Luminy	32	17	3h30	Le col de la Galinette	66
4	4h	La calanque de Sugiton	34	18	4h40	Le sommet de l'Homme-Mort	68
5	5h15	Le tour du mont Puget	38	19	4h	Le belvédère d'En-Vau	72
6	1h30	Le col des Escourtines	42	20	2h30	La forêt de la Gardiole	76
7	2h30	Le vallon de Morgiou	44	21	5h30	Les falaises du Devenson	80
8	2h30	Le Carrefour	46	22	2h45	Le sommet du mont Puget	84
9	1h15	Les balcons de Sormiou	48	23	1h30	Sentier de découverte du Petit Prince	88
10	3h	La fontaine de Voire	50	24	3h	Le plateau d'En-Vau	90
11	1h30	Les hauts de Pastré	52	25	3h	Le cap Canaille	94
12	2h30	Le vallon des Trois-Gancets	56	26	2h40	Le sémaphore du bec de l'Aigle	96
13	3h30	Le sommet de Marseilleveyre	58	27	5h30	La traversée de Cassis à Luminy	98
14	3h	Le sommet du Béouveyre	60	28	6h	La traversée de Luminy à Marseille	104



Les PR 1, 2, 3 et 20 sont adaptés à la pratique de la marche nordique, même si parfois le revêtement peut être très caillouteux.



Bien préparer sa randonnée

COTATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

Le système de cotation de la FFRandonnée est un outil d'information et d'aide à la décision, permettant au randonneur de choisir des randonnées adaptées à ses capacités.

Il repose sur trois critères : effort, technicité, risque. Leur conjugaison permet d'exprimer la réelle difficulté de chaque randonnée pédestre.

À cela s'ajoutent d'autres facteurs qui sont : la condition physique du participant, le poids du sac, la nature du sol, le niveau du groupe, la durée (en terme de répétition sur plusieurs jours), les conditions météorologiques.

La cotation s'entend hors manteau neigeux dans des conditions optimales.

EFFORT

5 niveaux d'effort physique déterminés sur la base du calcul de l'indice IBP

- **1 - Facile** : sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux balades et aux promenades.
- **2 - Assez facile** : peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.
- **3 - Peu difficile** : un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.
- **4 - Assez difficile** : des difficultés nécessitant un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.
- **5 - Difficile** : des difficultés nécessitant un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.



TECHNICITÉ

C'est la présence ou non d'obstacles plus ou moins importants.

- **1 - Facile** : parcours ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni de difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.
- **2 - Assez facile** : des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones « à plat » ou « confortables » et assez facilement repérables.
- **3 - Peu difficile** : au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support, les appuis se font sur les zones de meilleure adhérence.
- **4 - Assez difficile** : au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité du support.
- **5 - Difficile** : au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent gêner à la progression.





RISQUE

C'est le risque d'accidents corporels consécutifs à une chute ou une glissade donc lié à la configuration topographique des lieux.

- **1 - Faible** : l'exposition au danger est « mineure » (exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux sans accidents de terrain marqués...).
- **2 - Assez faible** : l'exposition au danger reste limitée. Les blessures sont possibles (exemples : chemin au relief un peu marqué avec présence possible de talus, luxation et entorses possibles en cas de chute...).
- **3 - Peu élevé** : l'exposition au danger est avérée (exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages à de graves blessures (fractures...)).
- **4 - Assez élevé** : l'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Le danger de mort est possible (exemples : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, présence de barres rocheuses...).
- **5 - Élevé** : risque élevé d'accidents (consécutifs à une chute ou glissade). L'exposition au danger peut être qualifiée de « maximale ». Le danger de mort est certain en cas de chute (exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés de prises et de mains courantes).



Les itinéraires de Promenades et Randonnées (PR) sont en général des boucles : on part et on arrive au même endroit.

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

Préférez les transports en commun

L'accès par les transports en commun est signalé à la rubrique « Transports » de chaque PR. Attention, certains services sont réduits ou inexistants durant les week-ends, jours fériés et vacances scolaires.

SNCF > tél. 36 35 (appel non surtaxé) ou www.oui.sncf

Cars et bus > tous vos déplacements dans les Bouches-du-Rhône avec le site www.lepilote.com et le 0 800 713 137 (service gratuit, tous les jours) ou contactez l'office du tourisme ou le syndicat d'initiative (coordonnées en page 9).

Méto > tél. 04 91 91 92 10, www.rtm.fr

En voiture

Tous les points de départ sont en général accessibles par la route. Un parking est situé à proximité du départ de chaque randonnée. Ne laissez pas d'objet apparent dans votre véhicule.

Veillez à ce que votre véhicule ne gêne pas le passage des véhicules de secours et d'incendie, des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche. Il est interdit de stationner derrière les barrières de routes forestières. Attention, les parkings sont rapidement saturés en saison. Le stationnement sauvage en bord de route et le long des pistes DFCI est formellement interdit.



Suivez les balisages de la FFRandonnée

LES TYPES DE BALISAGE

Type d'itinéraires	1 GR [®]	2 GR [®] PAYS	3 PR [®]
Bonne direction			
Tourner à gauche			
Tourner à droite			
Mauvaise direction			

1 Grande Randonnée / **2** Grande Randonnée de Pays / **3** Promenade & Randonnée

MARQUAGES DES BALISAGES

Le jalonnement des sentiers consiste en marques de balisage réalisées à la peinture ou avec tout autre procédé sur les arbres, les rochers, les murs, les poteaux. Leur fréquence est fonction du terrain.



Les baliseurs : savoir-faire et disponibilité

Pour cheminer sereinement, 8 900 bénévoles passionnés s'activent toute l'année, garants d'un réseau de 180 000 kilomètres d'itinéraires, sélectionnés et aménagés selon des critères de qualité.



Découvrir Les Calanques



DE GAUCHE À DROITE : CHÂTEAU PASTRÉ / PHOTO T.K. ; LITTORAL DES CALANQUES / PHOTOS T.K. (2 et 3), PHOTO FA. (4)

Sublimes. C'est l'adjectif qui sied le mieux à ces falaises vertigineuses, tantôt d'un blanc éclatant, tantôt d'un ocre lumineux, entaillées par de profondes et étroites échancrures, qui, sur 20 kilomètres entre Marseille, Cassis et La Ciotat, plongent dans les eaux d'un bleu profond de la Méditerranée.

Un territoire de 8 500 ha

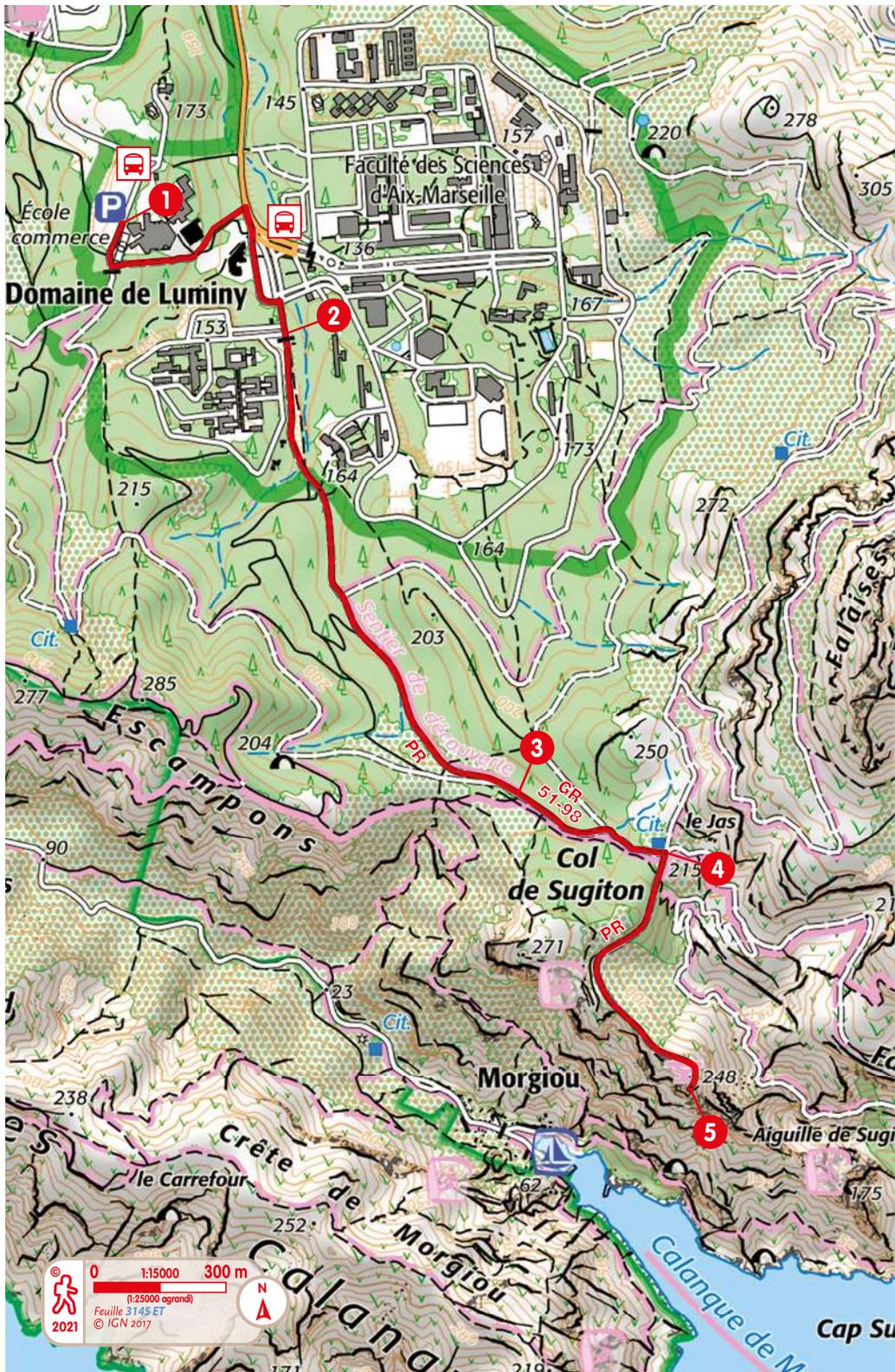
Les Calanques, c'est aussi par extension deux massifs côtiers : à l'ouest, jouxtant Marseille, le massif de Marseilleveyre qui culmine à 432 m et le massif de Puget-Gardiolo, dont le mont Puget s'élève jusqu'à 564 m. À l'est, le Cap Canaille et le Bec de l'Aigle abritent les falaises parmi les plus hautes de France. À quelque 3 km au nord, la route dite « de la Gineste », qui relie Marseille à la petite station balnéaire de Cassis, sépare les Calanques du massif de Saint-Cyr et du massif de Carpiagne.

La formation des Calanques

Une calanque (du provençal *calanco*, escarpé) est une formation géologique, une vallée littorale très étroite, parfois même une gorge encaissée, creusée dans la roche calcaire par des ruisseaux. Il y a environ 50 000 ans, dans un climat frais et humide, l'érosion superficielle a formé des vallons et des réseaux hydrauliques souterrains. Le niveau de la mer se trouvait alors 120 m au-dessous du niveau actuel. Il y a 10 000 ans, le réchauffement climatique a provoqué la remontée progressive de la mer. Les vallées ont été submergées par la mer dans leur partie inférieure, comme d'ailleurs les cavités souterraines. Remanié par l'érosion de la mer et du vent, le relief que nous connaissons aujourd'hui est caractérisé par des sommets escarpés, des hautes falaises, des pentes abruptes.



ARISTOLOCHE
PISTOLOCHE
(*ARISTOLOCHIA
PISTOLOCHIA*)
DESSIN P.R.



Le belvédère de Saint-Michel

La promenade la plus facile, pour découvrir les calanques en famille.

1 Se diriger vers le fond du parking et les terrains de sport. À la barrière de la piste DFCI* CQ 106, descendre à gauche le long de la clôture. Sur l'avenue, monter à droite en direction de l'école d'architecture.

2 Franchir la barrière d'accès à la piste DFCI CQ 109 et au massif. Emprunter le large chemin qui longe les bâtiments de l'université [👁 > bornes d'information sur le massif des Calanques] et continue dans une belle pinède vallonnée.

3 Laisser le sentier qui part à droite (jaune pointillé) vers la calanque de Morgiou et continuer tout droit par la piste [👁 > ruine d'un four à chaux] jusqu'à l'intersection de chemins du col de Sugiton [👁 > jas sur la gauche].

4 Emprunter la piste de droite. Elle monte vers le belvédère. Passer devant la borne d'information « *L'eau dans les calanques* » puis « *Des fossiles témoins d'un lointain passé* ». Ignorer le chemin qui part à droite et rester à gauche en direction du promontoire Saint-Michel [👁 > belles échappées sur la calanque de Morgiou]. Gravier le sentier aménagé, derrière la barrière de sécurité, pour accéder au belvédère (246 m) et à la table d'orientation [👁 > vue remarquable sur la calanque de Sugiton marquée par l'îlot rocheux du Torpilleur, sur la calanque de Morgiou reconnaissable à ses cabanons, et sur la calanque de la Triperie et le cap Morgiou où se trouve, sous l'eau, la grotte Cosquer].

5 Revenir par le même itinéraire.

* DFCI : défense des forêts contre les incendies

CRÊTE DE SAINT MICHEL VUE DE LA CALANQUE DE MORGIOU / PHOTO T.K.



EUPHORBIE CHARACIAS
(EUPHORBIA CHARACIAS)
DESSIN P.R.

1



2 h 15
6,3 km



1 h 30

S SITUATION

Luminy, à 10 km au sud-est de Marseille

T TRANSPORTS

bus n° 24
bus n° B1 et n° 21JET

P PARKING

école supérieure de Commerce Marseille-Provence

7 DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



B BALISAGE

1 à 3 > jaune pointillé
3 à 4 > blanc-rouge
4 à 5 > fléchage

À DÉCOUVRIR...

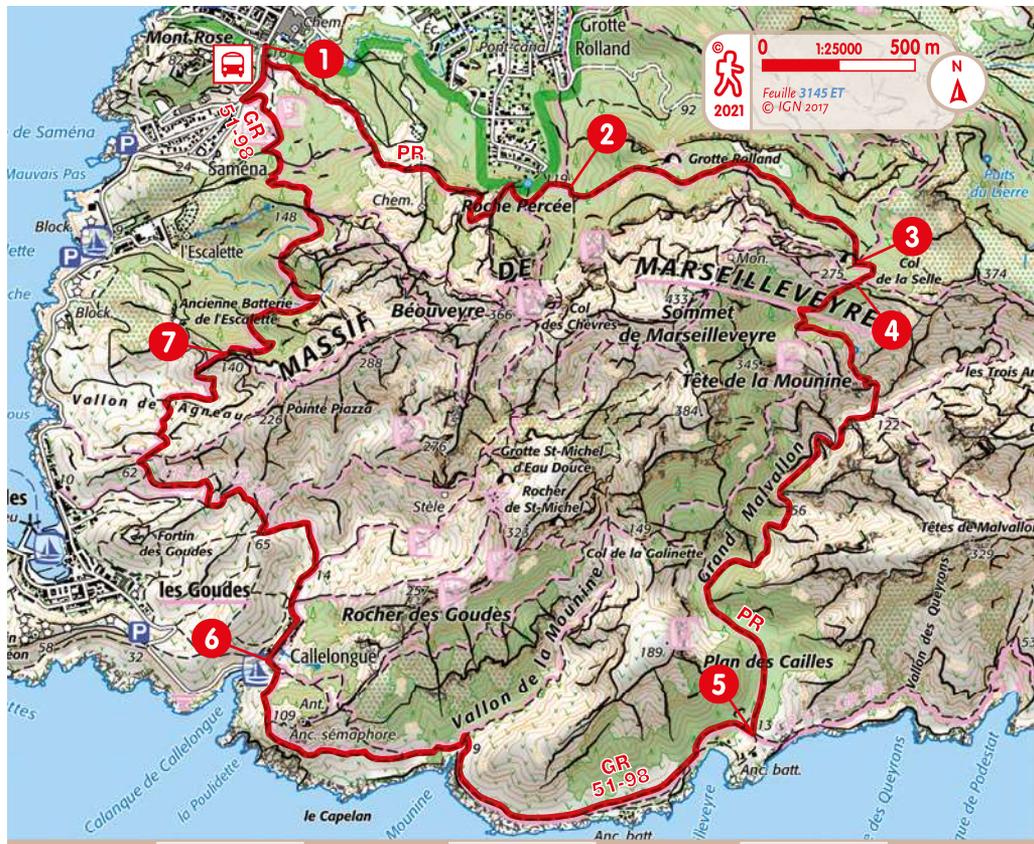
> En chemin :

- bornes d'information
- ruine d'un four à chaux
- jas du col de Sugiton
- belvédère, table d'orientation (panorama)

> Dans la région :

- Marseille : Vieux-Port, Notre-Dame de la Garde (xix^e), abbaye de Saint-Victor (v^e-xiii^e, cryptes), musées, quartier du Panier, la Corniche, plages Gaston-Defferre, quartier pittoresque de Mazargues, colline Saint-Joseph (parc, chapelle et couvent)
- îles du Frioul : Ratonneau (hôpital Caroline xix^e) et Pomègues (port de quarantaine dès le xviii^e), île d'If (château et enceinte du xvi^e et ancienne prison d'État)





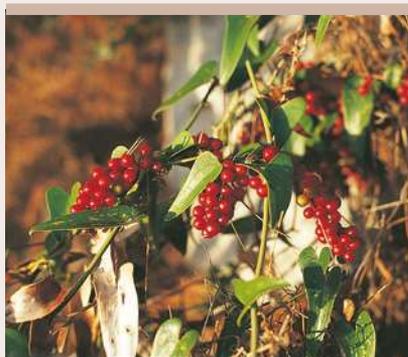
FAUNE ET FLORE

LA SALSEPAREILLE

Cette liane vivace de 1 à 2 mètres de haut possède une tige volubile, ligneuse, sarmenteuse et épineuse, des feuilles luisantes en forme de cœur ou de pique et des fruits rouge foncé semblables à des groseilles.

L'étymologie populaire attribue ce drôle de nom au fait que les chasseurs déterraient sa racine et la mangeaient pour retrouver l'énergie de « chasser pareil ». En réalité, la racine de ce nom est d'origine espagnole, *zarza* signifiant « ronce », et *parrilla*, « treille ».

Plante médicinale, elle est utilisée pour les rhumatismes, la grippe, l'anorexie, la goutte, et certaines maladies de peau



SALSEPAREILLE (*SMILAX ASPERA*) | PHOTO T.K.

comme l'eczéma. Et il ne faut pas oublier que c'est le mets préféré des Schtroumpfs !

Le tour du massif de Marseilleveyre

Ce parcours, sauvage et sportif, offre une grande diversité de paysages et de remarquables panoramas.

1 Traverser la route pour prendre à gauche, devant le poste électrique, le sentier qui s'élève, atteint une croupe et longe une clôture. La quitter pour monter une zone rocheuse. Passer une cheminée d'évacuation et poursuivre par le sentier escarpé. À une clôture de sécurité, grimper à droite sur le côté d'un éboulis, continuer à gauche par le sentier en dévers, descendre le ressaut rocheux, arriver près de la Roche Percée (située à gauche) et à un carrefour (jonction de tracés).

2 Poursuivre (tracé noir). Le sentier tantôt en creux, tantôt sur des plaques rocheuses, traverse des parties boisées et mène dans le bois de la Selle.

3 Monter (tracé vert) et atteindre, en quelques virages, le pas de la Selle.

4 Le franchir, descendre à gauche (tracé vert) par le sentier rocailleux puis rocheux d'abord à flanc, puis au creux du vallon. Dépasser une vasque d'eau et gagner une intersection (tracé jaune). Continuer à droite par un agréable sentier (⚠ > suite au feu de février 2013, l'itinéraire passe dans une forêt brûlée ; cette forêt est en train de se reconstituer, prendre bien soin de ne pas sortir du sentier) jusqu'à la calanque de Marseilleveyre.

5 Prendre à droite (tracé noir et GR®) le chemin qui longe la mer, passe une petite habitation puis une ancienne batterie (à gauche). Le sentier devient plus rocheux, s'écarte de la côte, s'élève, domine la mer et visite le fond de la petite calanque de la Mounine. Poursuivre dans une zone rocheuse et arriver au petit port de Callelongue.

6 Emprunter à droite l'avenue des Pébrons, bordée de cabanons, bifurquer à gauche, franchir la barrière et continuer avec le GR®. Le sentier en balcon contourne plusieurs vallons, puis franchit le pas Garrigue, avant d'atteindre le col de Brès.

7 Poursuivre par le sentier qui franchit plusieurs ressauts rocheux aménagés et contourne encore quelques vallons. À une intersection (jonction de tracés), le sentier descend puis rejoint l'arrêt du bus.



GRIFFE DE SORCIÈRE
(*CARPOBROTUS EDULIS*) :
ESPÈCE VÉGÉTALE
EXOTIQUE ENVAHISSANTE
DESSIN P.R.

15



5 h
12 km

S SITUATION

La Madrague-de-Montredon (8^e)

T TRANSPORTS

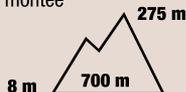
terminus du bus n° 19

P PARKING

à proximité

Δ DÉNIVELLÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



B BALISAGE

1 à 3 > noir

3 à 5 > vert

5 à 1 > blanc-rouge

! DIFFICULTÉS

ensemble du parcours rocheux et escarpé

À DÉCOUVRIR...

> En chemin :

- panorama
- vestiges d'une usine
- calanques de Marseilleveyre, de la Mounine, de Callelongue
- vestige d'une batterie
- plaque commémorative

> Dans la région :

- Marseille : Vieux-Port, Notre-Dame de la Garde (xix^e), abbaye de Saint-Victor (v^e-xiii^e, cryptes) quartier du Panier, la Corniche, plages
- îles du Frioul : Ratonneau (hôpital Caroline xix^e) et Pomègues, île d'If (château et enceinte xv^e)
- ports des Goudes et de Callelongue (cabanons)