

# Les Calanques De Marseille à Cassis

France

Code voyage : FRAGP0026

Randonnée guidée • voyage semi-itinérant

6 jours • 5 nuits • Rien à porter • Niveau : 3/5



Tout près de Marseille et du charmant petit port de Cassis, un univers de garrigues bercé par le chant des cigales et de criques dominées par d'imposantes falaises calcaires tombant à pic dans une mer d'un bleu profond.

Toute côtière, la randonnée passe au-dessus des plus spectaculaires voies d'escalade de France, belles parois blanches surplombant la mer, mondialement connues. Les répliques de Pagnol flottent dans l'air, et la chaleur distille les odeurs de pins pour le plus grand bonheur du promeneur...

## Points forts

- Accès facile depuis Paris (3h en TGV), aux portes de Marseille
- Ambiance provençale garantie par les couleurs du soleil, du calcaire et de la mer
- Une destination idéale au printemps et en automne
- Un terrain de randonnée unique
- Deux hôtels confortables 2\* et 3\*

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • Cassis

Rendez-vous à 19h à votre hôtel de Cassis.

Bienvenue à Cassis, située sur la côte méditerranéenne. La magnifique mer Méditerranée s'étend devant vous, et le soleil qui se couche ajoute une touche de charme à ce moment. Vous pouvez maintenant déballer vos affaires dans votre chambre, où vous séjournerez pendant trois nuits. Après cela, vous aurez l'occasion de rencontrer votre guide et le reste du groupe pour les premières présentations. Profitez d'un moment de détente avant le dîner en vous promenant le long du charmant port typique.

**Nuit en hôtel\*\***

## J2 • Traversée des falaises du Devenson

Aujourd'hui une journée aux panoramas époustouflants vous attend ! Vous serez éblouis par le contraste entre les falaises de calcaire de 300 mètres de hauteur et les eaux bleu azur en contrebas. On ne peut résister à l'envie de se perdre en marchant à travers la garrigue méditerranéenne, imprégnée des parfums de thym et de romarin... Une fois au sommet de cette fameuse falaise, vous profiterez d'une vue à couper le souffle : les calanques, le Cap Canaille et les Îles du Frioul s'étalent devant vous comme dans un fabuleux défilé.

*6h de marche, + / - 650 mètres.*

**Nuit en hôtel\*\***

## J3 • Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton

Aujourd'hui, nous amorçons notre exploration du Parc National des Calanques, niché au sud de Marseille. Préparez-vous à être émerveillés lors d'une randonnée en balcon offrant une perspective à couper le souffle sur la magnifique calanque de Sormiou, baignée par les eaux cristallines de la Méditerranée. Notre aventure se poursuit en direction de la sereine calanque de Morgiou, où le temps semble s'être figé. Dans cet endroit, quelques pêcheurs perpétuent les traditions anciennes en utilisant des embarcations en bois d'époque. La randonnée se poursuit ensuite en direction de la calanque de Sugiton qui révèle avec son célèbre "torpilleur", un imposant rocher dressé devant l'entrée qui semble la protéger. Vous aurez l'occasion de faire une pause et de vous rafraîchir dans les eaux turquoise de la Méditerranée ou de vous relaxer à l'ombre des majestueux pins d'Alep.

Cet itinéraire présente quelques tronçons escarpés équipés de mains courantes et de barreaux d'échelles pour garantir votre sécurité. N'hésitez pas à utiliser ces dispositifs pour vous sentir à l'aise. Soyez rassurés, rien d'insurmontable, et votre guide sera à vos côtés pour vous accompagner.

*5h30 de marche, + / - 534 mètres.*

**Nuit en hôtel\*\***

## J4 • Les Calanques de Port Miou, Port Pin et En Vau

Nous commençons notre périple depuis le charmant port de Cassis pour explorer les trois incroyables calanques : Port Miou, Port Pin et En Vau. Ces fjords aux parois de calcaire blanc surgissent des eaux cristallines. À Port Miou, vous pourrez observer des voiliers amarrés dans ce port de plaisance, qui fut autrefois une carrière de calcaire (de 1900 à 1982). Le sentier nous guide ensuite vers Port Pin, une crique sauvage nichée entre les rochers, où une plage de galets s'offre à vous. Lorsque vous atteindrez le plateau de Cadeiron, des panoramas à couper le souffle s'ouvriront devant vous. Enfin, la calanque d'En Vau, célèbre pour ses falaises en forme de canyon, clôturera cette aventure inoubliable.

## **Transfert à Carry-le-Rouet en fin de randonnée.**

*Si vous êtes venus en voiture vous pourrez faire le transfert avec votre véhicule jusqu'à Carry-le-Rouet en suivant le minibus de l'agence et vous garer dans le parking privatif de l'hôtel.*

*4h30 de marche, + / - 400 mètres*

**Nuit en hôtel\*\*\***

## **J5 • La Côte Bleue de Niolon à La Redonne**

Pour débuter cette journée, nous montons à bord du charmant train de la Côte Bleue, qui relie Marseille à Miramas en passant par Sausset. Ce court trajet de 10 minutes nous transporte au moyen de viaducs en calcaire qui sont des témoignages du patrimoine du XXe siècle. Une fois descendus du train à l'arrêt du port de Niolon, nous entreprenons l'ascension jusqu'à l'ancien fort perché en bordure de la falaise, offrant une vue panoramique sur la rade de Marseille et la silhouette de la Bonne Mère au loin. Notre chemin nous conduit le long du sentier des douaniers, surplombant la mer, où nous découvrons de petites criques aux eaux turquoise et aux plages de sable doré. L'arrivée à la calanque de l'Everine est un véritable enchantement, avec ses pins et ses rochers blancs, créant un cadre idyllique pour une pause et une baignade rafraîchissante. Les eaux cristallines des calanques offrent une vue imprenable sur l'île d'Everine, créant un tableau de nuances de bleu à couper le souffle. Enfin, nous rejoignons la calanque de la Redonne, pour reprendre le train en direction de Carry-le-Rouet.

*5h de marche, +350 mètres, -300m*

**Nuit en hôtel\*\*\***

## **J6 • Calanque et fort de Figuerolles**

Pour cette ultime journée, nous mettons le cap sur le pittoresque port de la Vesse. Nous commençons par une montée le long d'un sentier sinueux à travers la garrigue, nous conduisant au Fort de Figuerolles. Autrefois, ce fort servait à défendre la cité phocéenne avec le Fort Niolon. Plus tard, il fut utilisé pour surveiller le trafic maritime dans la rade ouest de Marseille. Du sommet, un spectacle simplement sublime s'offre à nous. La côte tout entière se dévoile, depuis l'Estaque jusqu'aux quais de la Joliette, en passant par les îles du Frioul. Par beau temps, on peut même apercevoir le Mont Ventoux ! La descente vers la mer promet d'être sauvage, nous faisant naviguer entre des formations calcaires, des criques et des passages étroits entre les parois rocheuses. Enfin, la calanque de Figuerolles se révèle dans toute sa splendeur. C'est l'endroit idéal pour savourer un dernier pique-nique avec vue sur la mer et pour faire une dernière baignade avant de reprendre notre chemin.

**Transfert en gare de Carry, fin de la randonnée vers 14h30**

*4h de marche, + / - 210 mètres*

## **Itinéraire**

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 3 sur 5

Facile à moyen. De 4 à 5h de marche et/ou 400 à 600 m de dénivelé dans la journée. Peu de difficulté technique mais possibles courts passages rocheux où s'aider des mains peut s'avérer utile, de brefs passages équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles). Marche sur sentiers bien marqués mais en terrain très caillouteux. Terrain ne convenant pas particulièrement à une première expérience de randonnée.

## Transport des bagages

Pour ceux venus en train, vous êtes autonomes à l'arrivée en gare de Cassis pour rejoindre l'hôtel avec vos bagages. Vos bagages seront en revanche transportés par nos soins en milieu de séjour pour rejoindre l'hôtel à Carry. Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 kg maximum).

## Transfert

Sur Cassis, pour les déplacements entre l'hébergement et le départ des balades : minibus de 8 places complété par une voiture personnelle et du bus local si besoin.

Sur Carry, : train pour se rendre au départ de la randonnée (compris dans votre séjour). Attention parfois des travaux sont en cours sur la ligne, de ce fait nous pourrions être amenés à utiliser le service de remplacement mis en place ou vos véhicules.

Nous pouvons donc être amenés à répartir le groupe dans le minibus conduit par l'accompagnateur et la voiture des participants. Un défraiement kilométrique et la prise en charge des frais de parking à Cassis sera proposé à l'utilisateur de son véhicule.

Au milieu du séjour, pour ceux venus en voiture, vous prendrez obligatoirement votre voiture afin de rejoindre le deuxième hôtel (pas de défraiement) et retrouver le parking privé de l'hôtel.

## Groupe

De 6 à 12 participants.

## Durée

6 jours / 5 nuits.

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français diplômé d'État.

## Confort

### ► Hébergement

Vous serez logés en hôtel en chambre de 2 personnes. Chambre single possible si disponibilité.

### **Hôtel \*\* à Cassis durant les trois premières nuits :**

Cassis offre un décor digne d'une carte postale, invitant à la rêverie dès le premier regard... Pour parfaire cet environnement idyllique, votre logement se trouve face au port de pêche pittoresque, à quelques pas de la plage qui vous tend les bras. Pour les amateurs, une dernière baignade après une journée de randonnée est incontournable ! Dans cet hôtel confortable, vous bénéficierez d'une salle de bain privative, d'une télévision et d'un accès wifi dans votre chambre. En cas de chaleur intense, la climatisation vous permettra de vous détendre et de passer une nuit paisible !

## Hôtel \*\*\* à Carry pour les deux nuits suivantes :

Votre hébergement est idéalement situé en plein cœur de la ville, à seulement 5 minutes à pied du port. Cet hôtel offre un grand confort avec des équipements tels que la climatisation, une télévision, une connexion wifi, et un réfrigérateur dans votre chambre. L'accueil y est chaleureux. Vous pourrez également profiter d'un petit-déjeuner sur la terrasse le matin, sous les doux rayons du soleil.

### ► Restauration

Les petits déjeuners seront préparés par les hôtels et offriront une variété de mets sucrés et/ou salés. Quant aux pique-niques, ils seront préparés avec soin par votre accompagnateur, qui vous réglera avec des créations inspirées de la cuisine locale. Vous aurez l'occasion de goûter à une sélection de spécialités régionales, notamment de la charcuterie artisanale, des fromages locaux, des tartinades et des délices sucrés, dans une ambiance conviviale et propice au partage.

### A Cassis :

Pour les dîners, vous aurez l'occasion de savourer des repas dans un charmant restaurant niché au cœur des petites ruelles escarpées de Cassis. L'atmosphère intime, baignée de lueurs douces et ornée de fer forgé, vous séduira. Vos papilles seront choyées par une cuisine ensoleillée ! Régalez-vous avec des spécialités de viandes ou de poissons. Après le repas, une agréable promenade le long de la plage vous permettra de digérer tout en contemplant le coucher de soleil.

### A Carry-Le-Rouet :

À Carry-le-Rouet, les dîners seront servis dans un restaurant en bord de mer, offrant une vue sur le port pour que vous puissiez savourer votre repas en profitant de l'atmosphère apaisante de la mer.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

Le J1, rendez-vous à votre hôtel à 19h.

### ► Dispersion

Le J6 à la fin de la randonnée à l'hôtel vers 14h30. Transfert en gare de Carry pour les personnes venues en train.

Merci de nous prévenir de votre mode d'arrivée à l'inscription.

## Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

## Dates et prix

Du dimanche au vendredi. Départ d'avril à juin et de septembre à octobre.

## Votre Budget

### ► Les prix comprennent

- L'hébergement
- Les repas du dîner du J1 au pique-nique du J6
- L'encadrement
- Les transferts internes prévus
- Le transport des bagages
- Les taxes de séjour

### ► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons individuelles
- Les assurances
- Les visites de sites
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

### ► Options, suppléments et réductions

- Chambre individuelle (sous réserve de disponibilité)
- Nuit supplémentaire en B&B en chambre double ou individuelle en hôtel 2\* ou hôtel 3\*

### Nuits supplémentaires

Nous pouvons si vous le souhaitez réserver des nuits supplémentaires au départ ou à la fin de votre séjour.

### Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

**1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

***Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.***

## Accès

### ► En avion

Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 min de 6 h 30 à 20 h 50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet environ 25 min.

### ► En train

Gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement pour la gare de Cassis.

Horaires et tarif à vérifier auprès de la SNCF.

Train de Marseille à Cassis : presque toutes les heures. Environ 6€, 40 min de trajet.

Vous devez prendre la navette locale (la Marcouline, ligne M1 arrêt Casino) qui vous permet de rejoindre directement l'hôtel.

*Merci de nous prévenir de votre horaire de train au plus tard une semaine avant le départ.*

### ► En voiture

Cassis est situé sur la D 559 à environ 22 km à l'est de Marseille.

L'hôtel à Cassis est situé sur le port. Il est possible de se garer temporairement devant le temps décharger vos bagages, vous devez ensuite vous rendre directement sur un des parkings de la ville.

Attention, il y a peu d'endroits gratuits pour se garer dans Cassis. La solution la plus économique consiste à se garer au « Parking des Gorguettes » à l'entrée de la ville. Depuis le parking, sur place, de nombreuses navettes de bus sont mises à disposition pour rejoindre le centre-ville. Navette payante à votre charge (moins de 2€). Informations : <https://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html>

### Autres parkings :

**Parkings gardés et payants à Cassis :** Parking de la Madie, Viguerie ou parking Les Mimosas proches de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours).

**Parking couvert :** tarif touristique à la semaine, renseignement Office de Tourisme de Cassis.

Notre conseil pour éviter le centre-ville : optez pour le Parking de La Madie avenue du Revestel 167 places qui est à 10 min de l'hôtel mais qui est plus facilement accessible car on ne rentre pas dans le centre !

Consultez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr).

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

## Tourisme responsable et durable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Etre membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR : [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).



# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : 30 à 40 litres minimum pour loger toutes les affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, 2 litres d'eau, vivres de course, veste coupe-vent, vêtements de pluie ...)
- Une paire de chaussures de marche avec tige montante de préférence et semelle crantée. Attention les chaussures type baskets sont interdites car elles sont dangereuses sur ces sentiers et inconfortable pour marcher.
- Tee-shirt ou chemise ou polo adaptés à la randonnée
- Un pull chaud en laine ou fourrure polaire
- Une veste de montagne ou une veste coupe-vent avec un capuchon (type Gore Tex ou équivalent. Attention le mistral peut parfois être froid)
- Protection pour la pluie (attention une cape de pluie n'est pas toujours adaptée au vent et aux sentiers des Calanques !)
- Un pantalon de marche
- Un short ou un bermuda
- Un maillot de bain + une serviette de bain
- Un chapeau ou foulard ou casquette
- Une protection pour la nuque pour éviter les coups de soleil ! (Type «buff» par ex.)
- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, vitamine C ; élastoplaste, pansements, Compeed, boules Quies...)
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)  
Contre le soleil et la pluie
- Crème et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob (casque)
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, bio gaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ...

## **Pour le pique-nique du midi**

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre et demi minimum ou deux gourdes d'un litre (obligatoire)

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Formalités

### ► Papiers

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

Pensez à vous munir de la Carte Sanitaire Européenne délivrée par la sécurité sociale ; pensez à la demander plusieurs semaines avant votre départ à votre centre de sécurité sociale.

## Adresses utiles

### Office de Tourisme de Marseille

Tél : 0826 500 500

[www.marseille-tourisme.com](http://www.marseille-tourisme.com)

### Office de Tourisme de Cassis

Tél. : 0 892 39 01 03

[www.ot-cassis.com](http://www.ot-cassis.com)

## Bibliographie

- Guide Gallimard Bouches du Rhône
- Guide Michelin « Provence »
- Flore méditerranéenne Ed. Delachaux & Niestlé

## A propos des calanques

Créé le 18 avril 2012, le Parc national des Calanques est le 10<sup>e</sup> parc national français et le premier à la fois terrestre, marin et périurbain d'Europe. Au sein de la Provence littorale calcaire, le cœur du Parc national qui s'étend sur les communes de Marseille, Cassis et La Ciotat, est connu dans le monde entier pour ses paysages sublimes, mais aussi pour sa biodiversité remarquable et ses richesses culturelles. Au total, les espaces proposés en cœur de parc et pris en considération par l'État s'étendent sur environ 8300 hectares terrestres et 43500 hectares marins.

La proximité immédiate d'espaces naturels sauvages avec la deuxième ville de France est la caractéristique marquante de ce territoire. Les principales missions du Parc national sont de concilier la préservation des patrimoines naturels et culturels avec les activités humaines ; accueillir, informer et sensibiliser le public ; lutter contre les pollutions à terre et en mer. L'atteinte de ces objectifs repose avant tout sur des mesures de gestion, notamment la sensibilisation et une réglementation spéciale qui maintient la pratique de la très grande majorité des usages, avec l'aide de tous les partenaires du Parc national et en collaboration avec les habitants, les usagers et les professionnels du territoire.

Pour aujourd'hui et pour les générations futures, le Parc national des Calanques ambitionne que chacun puisse admirer, travailler et vivre durablement sur ce littoral exceptionnel, en harmonie avec la nature et son identité culturelle.

Les itinéraires proposés dans ce programme sont tous situés en cœur de Parc et soumis à sa réglementation :

- il est interdit de débarquer ou d'embarquer sur le littoral du cœur dans le cadre d'activités commerciales et notamment dans les calanques d'En Vau et de Morgiou, non aménagées pour cela et occasionnant une dégradation importante. Nous respectons cette interdiction et avons organisé les randonnées en conséquence.

- Il est interdit de fumer à toutes les périodes de l'année. En effet, les espaces naturels du cœur de parc sont très sensibles aux incendies.

- Il est important de bien suivre les pistes et sentiers pour ne pas déranger la faune et pour ne pas piétiner la flore.

Entre le 1er juin et le 30 septembre, l'information sur l'accès aux massifs est indiquée selon le risque incendie. Ainsi, pour protéger les promeneurs et les sites et selon les conditions météo, l'accès aux massifs peut être autorisé toute la journée (journée orange), uniquement le matin jusqu'à 11h (journée rouge) ou interdit toute la journée (journée noire). En dehors de ces périodes, le massif peut être interdit d'accès ponctuellement en fonction des conditions de sécheresse ou de vent.

La flore méditerranéenne des Calanques est très fragile. Il est important de bien suivre les sentiers et de respecter les recommandations locales pour la protection de cette zone, respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte tous ses détritiques dans les containers prévus à cet effet.

## LA CÔTE BLEUE

Située au nord de Marseille, il s'agit de la côte entre l'Estaque et Martigues. Hors de la zone du Parc National, cette zone est restée très sauvage et reste encore préservée du flot du tourisme de masse. Son charme réside dans la difficulté d'accès à ses innombrables petites criques, plages et anses qui bordent ses flancs. Elle reste célèbre dans la mémoire collective grâce à de grands cinéastes tels que Marcel Pagnol et Robert Guédiguan. Cette façade maritime est riche de son patrimoine, grâce à ses forts de défense et de surveillance (Fort de Niolon, Fort de Figuerolles) et à sa ligne de chemin de fer qui la parsème d'une flopée de viaducs et ouvrages d'arts bien intégrés au paysage. Mais la Côte Bleue, c'est aussi une zone riche de biodiversité, et gare aux baigneurs imprudents ! Ses plages sont bordées de galets et ses eaux peuplées d'oursins... Ceux-ci font la renommée des "oursinades" de Carry-le-Rouet et de Sausset-les-Pins durant le mois de février. En termes de flore, on peut citer notamment les herbiers de posidonie, espèces d'algues protégées qui servent de refuge à de nombreux poissons. Enfin, ce territoire de bord de mer est riche de ses habitants et de sa culture traditionnelle. On retrouve de nombreux cabanons de pêcheurs, nichés dans ses calanques, qui se transmettent en famille de génération en génération. On s'y retrouve aujourd'hui encore pour des fêtes en famille ou entre amis, un véritable art de vivre à la marseillaise : pétanque, sieste, cigales, apéros et galéjades (histoires à dormir debout) ...

La spécificité de la Côte Bleue, comme celle des calanques, réside dans son accès. Pour s'y rendre, il faut faire preuve de motivation, d'une bonne paire de chaussures, d'une embarcation, ou bien d'un billet de train ! Son fameux train régional permet de desservir grâce aux nombreux ponts et tunnels nombre de petites gares le long des plages. Ce chemin de fer qui date des années 1900 a été mis en œuvre par l'ingénieur Paul Séjourné. A pied, on peut accéder aux petites criques via le sentier du littoral ou GR51, appelé également le "sentier des Douaniers".