



## → LA PROVENCE ROUTE N° 7

# LA ROUTE DES CALANQUES

## DE MARSEILLE A LA CIOTAT

Textes et photos : Emmanuel Dautant

Entre Marseille, porte d'entrée du massif des Calanques, Cassis et la large baie de La Ciotat, le littoral provençal dessine un trait de côte tourmenté formé d'imposantes masses minérales. Une aubaine pour les amateurs de randonnées et les amoureux de la mer qui découvriront ici des itinéraires aériens balayés par les embruns.

Débarqués en 600 av. J.-C. dans la baie du Lacydon, l'actuel Vieux Port, les Phocéens ne s'y trompèrent pas. Ils virent dans cette calanque profonde, large et abritée du Mistral, l'endroit idéal pour installer un établissement commercial. 2 600 ans plus tard, la magie opère toujours.

Arriver par la mer dans le Vieux Port est toujours la fin d'un voyage onirique. Passée la pointe des Catalans, un imposant palais, résidence impériale voulue par Napoléon III, émerge au-dessus de l'anse du Pharo où se nichent les derniers chantiers de réparation navale de Marseille. En face, un large chenal emprunté par les ferrys mène au grand port maritime de Marseille. Bientôt la silhouette du fort Saint-Jean entamée par la tour ronde

du Fanal et ponctuée par la tour carrée du roi René se dresse à bâbord avant que l'on ne découvre ces centaines de mâts dressés vers le ciel.

Un port et une atmosphère que les bénévoles de l'association Boud'mer connaissent bien. Ils peuvent en effet emprunter occasionnellement une des quatre embarcations de l'association et s'évader en mer au départ du Vieux Port. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que la navigation poussive de ces rustiques pointus en bois amoureuxment bichonnés ne manque pas de charme.

Pour Isabelle Deroquette, bénévole de l'association : "L'idée de mutualiser les barquettes m'a tout de suite plu. Seul, ces bateaux demandent énormément d'entretien. Et la philosophie de l'association me correspond bien. La barquette, c'est plutôt l'éloge de la lenteur, ce ne sont ni des bateaux qui vont vite, ni très loin. La navigation au large ne se fait d'ailleurs pas au delà de l'îlot de Planier". L'hiver, le rythme des sorties se ralentit, sauf pour la pêche : "On part très tôt le matin pour pêcher des pageots, des dorades ou des sars. Les sorties du soir, c'est plus pour les supions et les céphalopodes". Et ceux qui n'aiment ni la pêche, ni les sorties nocturnes, se consolent avec la chorale de l'association, où l'on entonne bien sûr, en priorité, des chants marins.

À terre, à partir de la calanque de Calongue, en direction de Cassis et La Ciotat, le décorum impressionne. Vallons profonds, crêtes, falaises, aiguilles, belvédères, caps, grottes, criques et plages se succèdent sur une trentaine de kilomètres à un rythme qui étourdit.

Cette nature écrasée par le soleil, aride et balayée par les embruns, était aussi l'un des refuges préférés de Fabio Montale, flic à la marge et héros de la trilogie marseillaise de Jean-Claude Izzo : "Quelques fois je partais en virée dans les calanques de Sormiou, Morgiou, Sugiton, En-Vau... Des heures de marche, sac au dos, je suais, je soufflais. Cela me maintenait en forme. Cela apaisait mes doutes, mes craintes. Mes angoisses. Leur beauté me réconciliait avec le monde. Toujours. C'est vrai qu'elles sont belles, les calanques. Ce n'est rien de le dire, il faut venir les voir. Mais on ne peut y accéder qu'à pied, ou en bateau."

Gâté, le randonneur averti trouvera dans ce relief tourmenté un terrain de jeu idéal pour se ressourcer, avec des départs d'itinéraires accessibles depuis un simple arrêt de bus. Les plus courageux n'hésiteront pas à se



1 Les traverses de la presqu'île de Malmousque séparées du cœur de la cité phocéenne par la corniche Kennedy offrent de magnifiques perspectives sur la mer et les îles du Frioul.

2 Les eaux turquoise du petit port de Sormiou... Une ténierie dont les cabaniers de la calanque peuvent bénéficier toute l'année.

3 Viticultrice, Sophie Cerciello-Simoni fut une pionnière du Bio sur ses parcelles du Clos Val Bruyère à Cassis et sur celles du Château Barbanau situées à quelques kilomètres.

### RESSOURCER

À quelques encablures du Vieux Port, depuis la scintillante corniche Kennedy, on embrasse toute la partie sud de la rade de Marseille. Au loin, le massif de Marseilleveyre, premier contrefort des calanques, fait office de verrou, fermant la ville à double tour, à moins de s'échapper par le col de la Gineste. Place ensuite à la sauvagerie du maquis et des embruns. Et d'abord, à l'archipel de Riou, avec les îles de Maire, Jarre, Jarron, Plane et Riou, qui s'étirent en file indienne vers le sud-est.

L'unique archipel inhabité du littoral continental français est aussi une réserve naturelle, lieu de reproduction d'une quinzaine d'espèces d'oiseaux comme le puffin cendré, l'océanité tempête, le cormoran huppé ou le goéland leucophaée, le fameux "gabian" marseillais, reconnaissable à ses cris stridents.



Les 15 km qui relient Cassis à La Ciotat par la route des crêtes offrent de somptueux panoramas. D'abord en forte pente ascendante jusqu'au Pas de la Colle, le tracé de la route sinuait ensuite en longeant le rebord des falaises.



lancer à l'assaut du GR 98, un itinéraire aérien exceptionnel qui relie la calanque de Calleslongue aux faubourgs de Cassis en une douzaine d'heures de marche. L'automobiliste, lui, n'a guère le choix. Seules les calanques de Sormiou et Morgiou, deux anciens villages de pêcheurs séparés du centre-ville par quelques kilomètres d'une route goudronnée sinueuse, sont accessibles hors période estivale.

## DEUX MILLIONS DE VISITEURS PAR AN

Dans la calanque de Sormiou, on compte près de 80 cabanons disséminés au fond d'un valon paradisiaque. Ici, ni eau, ni électricité et des conditions de vie spartiates. On y vient en famille souvent pour la journée ou le week-end, quelques semaines en été, voire un peu plus *"s'y l'on est en froid avec sa femme"*, confie un cabanonier. Historiquement, cet habitat de bric et de broc était occupé par les pêcheurs de Mazargues, qui venaient pour la saison de pêche en amenant vivres et ustensiles à dos de mules.

Dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle vint se greffer une population citadine charmée par les lieux. À Sormiou, la spécificité des cabanons réside

dans leur statut foncier. Il s'agit d'un bail locatif géré par la S.C.I "Marie de Sormiou", du nom de l'ancienne propriétaire des lieux, Marie Buret dite Marie de Sormiou, aristocrate et poétesse à ses heures.

L'usage veut que les baux se transmettent de manière héréditaire, faisant de la communauté des cabanoniers une famille soudée gardant jalousement ses privilèges.

Ce coin de paradis est cependant loin d'être coupé du monde. Même si la pression urbaine a été stoppée depuis le classement du site des Calanques en 1975 et qu'aucun nouveau cabanon n'a été construit depuis 40 ans, la proximité de certains quartiers sensibles de Marseille et la fréquentation touristique sont des facteurs enclins à troubler la tranquillité des lieux.

Au bord de la plage, sous un tamaris bienveillant, quelques cabanoniers attablés à l'heure du "jaune" pestent contre l'arrivée *"de colonies de fourmis"* armées de bâtons de marche qui risquent de déferler avec la création du Parc national des Calanques. Avec une partie des chasseurs, pêcheurs, plongeurs, grimpeurs, ou plaisanciers, les cabanoniers de Sormiou font parti de ces "usagers" du massif hostiles au parc et à une réglementation jugée trop contrai-

gnante. Il est vrai que cet écrin naturel est déjà très plébiscité. Les calanques reçoivent déjà près de deux millions de visiteurs par an, à terre et en mer.



## UN VOYAGE MINÉRAL

Au départ de Sormiou, en direction de Morgiou, puis des falaises du Devenson, le voyage est avant tout minéral. C'est le silence, le blanc du calcaire et sa lumière surannée qui s'imposent. Le massif constitué d'un calcaire de 400 mètres d'épaisseur, vieux de 120 millions d'années, est parsemé de larges entailles, d'anciennes vallées dans lesquelles la mer s'est engouffrée lors de la dernière remontée du niveau marin il y a 10 000 ans.

La calanque la plus impressionnante est sans nul doute celle d'En Vau. Coincée entre le plateau du Castelviel et le plateau de Cadeiron, ses hautes falaises reflètent au plus près l'étymologie du mot calanque, venant du provençal "calanco" et signifiant escarpé.

Après En Vau, dernière calanque "marseillaise", Port-Pin marque le début de la commune de Cassis. Sa vallée verdoyante qui débouche sur une large baie est aussi la frontière entre deux mondes. Celui de la

roche calcaire à l'ouest et celui des falaises de grès et de poudingues à l'est. Les reflets passent du blanc incandescent aux rouges et à l'ocre.

Abritée sous les falaises Soubeyrannes, plus haute falaise maritime de l'Hexagone, Cassis, malgré la forte pression foncière, offre un paysage verdoyant où la vigne domine. On la cultive ici depuis l'Antiquité et l'arrivée des Phocéens à Marseille.

Décimé par le phylloxéra au siècle dernier, le vignoble a su trouver un second souffle et partage le titre de plus ancienne A.O.C de France (1936) avec les prestigieuses appellations de Sauternes et Châteauneuf-du-Pape. Sur près de 200 hectares, on trouve une quinzaine de domaines reconnus pour leurs vins blancs mais produisant aussi des rouges et des rosés.

Plantées sur d'étroites terrasses face à la mer et semblant partir à l'assaut des falaises Soubeyrannes, les vignes du Clos

Sainte-Magdeleine sont sans doute les plus remarquables de Cassis. Plus à l'abri au creux d'un vallon, celles du Clos Val Bruyère, une parcelle du Château Barbanau, méritent que l'on s'y attarde. Sur cette parcelle de 7,5 hectares, Sophie Cerciello-Simonini, arrière petite-fille d'Emile Bodin, félibrige provençal et figure de la viticulture cassidaine, produit deux cuvées de vin blanc remarquables issus des cépages clairette, marsanne, sauvignon et ugni blanc.

## VINS DE CASSIS ET AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Pionnière du travail en agriculture biologique à Cassis, Sophie Cerciello-Simonini fut aussi la première à essayer "d'aller chercher le potentiel de garde des vins de Cassis". Notamment à travers sa cuvée "Kalahari", hommage



Culminant à 394 mètres d'altitude et offrant une vue plongeante sur Cassis et le massif des Calanques, les falaises Soubeyrannes, plus hautes falaises maritimes de France, ferment la baie de Cassis.



à l'Afrique australe, cette terre des grands espaces où elle se rend tous les ans. Fruit de plusieurs années de recherches tant dans la culture que dans la vinification et l'élevage, cette interprétation unique du terroir de Cassis à l'étiquette estampillée d'un zèbre "bénéficie d'une fermentation et d'un élevage en fût pendant 12 mois". Si sa démarche fit un peu tousser au début dans le petit monde des vins de Cassis, cette passionnée qui cherche avant tout à "donner du plaisir" avec ses vins semble avoir réussi son pari. Marchant sur ses traces, certains domaines de Cassis se convertissent d'ailleurs aujourd'hui à l'agriculture biologique.

À deux pas des vignobles du Clos Val Bruyère commence la route des crêtes proprement dite qui ondule pendant 15 km

jusqu'à La Ciotat en longeant des falaises perchées à 300 mètres au-dessus de la mer. Par précaution, l'accès à la route est parfois interdit par temps de grand vent ou de risques d'incendie. Avant de redescendre sur La Ciotat, la route effleure le sémaphore du Bec de l'Aigle, perché à 316 mètres. La route plonge ensuite sur La Ciotat et ses imposants portiques, vestiges d'une époque où la ville vivait au rythme de ses chantiers navals.

Adossé aux anciens chantiers, le parc du Mugel est une oasis de verdure au milieu d'un décor rougeâtre que l'on doit au poudingue. On peut surtout y observer un harmonieux fouillis de végétaux, vestige des fastes d'antan : figuiers, amandiers, vignes, plantes aromatiques et officinales mais aussi des châtaigniers, cacaotées, palmiers,

1 Adossé aux anciens chantiers navals, le port de La Ciotat et ses terrasses sont une halte idéale à deux pas du délicieux parc du Mugel.

2 Avec ses falaises qui tombent en à pic dans une eau translucide, pas de doute, la calanque d'En Vau vaut le détour. Sa topographie, celle d'une ancienne vallée glaciaire envahie par la remontée du niveau marin, rappelle celle des fjords norvégiens.

pouvriers, agrumes ou bambous. Le parc s'étire en étage dans d'anciennes propriétés agricoles. À ses pieds, une petite plage discrète, la délicieuse plage du Mugel. Si la tentation de succomber à son charme est trop grande, surtout ne vous retenez pas, ici plus qu'ailleurs la Provence se fait plus douce et prend tout son sens.

## ROADBOOK

**LA ROUTE DES CALANQUES** Du centre de Marseille, rejoignez l'avenue du Prado qui se prolonge par le boulevard Michelet à hauteur du stade Vélodrome. Allez jusqu'à son extrémité où trône l'obélisque de Mazargues, continuez tout droit (D559) en direction de Cassis. Au rond-point de Luminy, prenez à gauche la direction de Cassis et laissez le campus sur votre droite. Déjà, les falaises blanches du vallon de Vaufrège, première occurrence du massif des Calanques vous entourent. Commence alors la courte montée vers le col de la Gineste (327 m), qui offre de somptueux panoramas sur la rade de Marseille et les îles du Frioul. Au col, la route se poursuit sur un plateau cerné à droite par le mont Puget et à gauche par le mont Carpiagne (zone militaire). La route file sur une dizaine de kilomètres avant de redescendre sur Cassis. Ne rentrez pas dans les ruelles piégeuses de Cassis, à moins de vouloir vous y arrêter, suivez la direction de La Ciotat, toujours par la D559. À la sortie

de Cassis, sur la droite, un panneau indique la direction de la route des Crêtes par la D141. Après une montée sèche, commence alors un itinéraire sinueux sur une quinzaine de kilomètres, à flanc de falaise où il vaut mieux bien tenir le volant. De nombreux parkings jalonnent la route, qui surplombe de près de 400 mètres la grande bleue. Après avoir laissé sur la droite la route qui rejoint le sémaphore du Bec de l'Aigle (313 m), la D141 redescend sur La Ciotat et file jusqu'au port.

## PRATIQUE

**Distance :** 38 km / **Durée :** 2h30 avec les arrêts /  
**Comment s'y rendre ?** De Marseille, prendre la D559 direction Cassis / **Carte :** MICHELIN n° 340 "Bouches-du-Rhône, Var" au 1/150 000<sup>ème</sup> /  
**Contact :** Tél. 0 892 259 892 (OT de Cassis), [www.ot-cassis.com](http://www.ot-cassis.com)

**carnet pratique → page 210**



1

## Marseille Les îles du Frioul

### itinéraire

Si loin, si proche. Les îles de Ratonneau et Pomègues offrent une bouffée d'air pur et des paysages lunaires à seulement un quart d'heure de bateau du Vieux Port de Marseille.

→ À la descente du bateau, prendre la route goudronnée sur la droite. Dépassez la digue, celle-ci se mue en piste à hauteur de la calanque Sainte-Estève, où se love une belle plage de sable. Continuez jusqu'à l'ancien Hôpital Caroline et son ensemble de bâtiments classés Monuments historiques. En rebrousant chemin, au niveau du Fort de Ratonneau, suivez le sentier qui contourne les bâtiments par la gauche et qui rejoint le port du Frioul en descendant vers la calanque de Morgiret. Empruntez alors la digue Berry qui relie Ratonneau à l'île de Pomègues depuis 1822. La piste chemine dans un paysage de calcaire blanc marqué par l'absence de végétation arbustive et offre par endroits de magnifiques vues sur Marseille. Au niveau du port de Pomègues sur la gauche, notez la présence d'une ferme aquacole bio où sont élevés loups et daurades. Le sentier continue ensuite jusqu'au sémaphore perché sur une crête. Rebroussez chemin et traversez la digue pour retourner à l'embarcadère.



### pratique

**Horaire global** : 2h30 / **Dénivelé** : 90 m / **Niveau** : Tous marcheurs / **Carte** : IGN Top 25 n°3145 ET Marseille - Les Calanques / **Contact** : Tél. 04 91 46 54 65 (navette du Frioul)  
[www.frioul-if-express.com](http://www.frioul-if-express.com)

2

## Marseille Sugiton et Morgiou

### itinéraire

Au départ du campus de Luminy, cet itinéraire n'épargnera pas vos genoux à la descente, mais la calanque de Sugiton et celle de Morgiou valent le détour. Après la baignade, pensez à garder de l'énergie pour le retour !

→ Depuis Luminy, suivez une large piste abritée par des pins jusqu'au col de Sugiton. Au col, prenez à gauche, puis tout de suite à droite, une piste cimentée qui serpente dans un vallon agréable où l'on aperçoit bientôt le "torpilleur", îlot semblable à un sous-marin. Plus bas, la piste arrive sur une plate-forme en goudron, suivez alors le GR sur la gauche. Juste avant de toucher l'eau, continuez le sentier sur la droite, vous découvrirez une petite crique agréable pour la baignade. Le sentier continue ensuite jusqu'à une échelle métallique sans difficulté qu'il vous faudra gravir, puis double le cap de Sugiton et offre de beaux panoramas sur la calanque de Morgiou et ses cabanons. Au moment où s'amorce la descente sur le port de Morgiou, repérez sur la droite un sentier marqué en pointillés jaunes. Prenez-le. Raide et caillouteux, ce sentier s'attaque à un ressaut rocheux, puis longe les parois du crêt Saint-Michel avant de rejoindre le plateau du domaine de Luminy. De là, rejoignez la piste initiale en prenant à gauche.

### pratique

**Horaire global** : 4h / **Dénivelé** : 600 m / **Niveau** : Bons marcheurs / **Carte** : IGN Top 25 n°3145 ET Marseille - Les Calanques / **Contact** : Tél. 08 11 20 13 13 (info accès aux massifs juin-septembre)



3

## Cassis Les trois calanques

### itinéraire

Trois calanques et trois univers : le vertige à En Vau avec ses falaises acérées, les mats alignés et le claquement des voiles à Port-Miou et la douceur de la plage de Port-Pin, abritée dans une calanque paisible.

→ Depuis le parking de la presqu'île à Cassis, rejoignez le bout de la calanque de Port-Miou et rattrapez le GR qui relie Marseille à Cassis. Celui-ci débute par une large piste coincée entre la calanque de Port-Miou et ses multiples pontons, et d'anciennes carrières. En serpentant dans le maquis, le GR arrive bientôt à la calanque de Port-Pin, très accueillante, avec sa petite plage aux eaux turquoise. Il s'élève ensuite, puis redescend de manière abrupte dans le vallon d'En Vau. Là, sur un large sentier, quittez le GR et



prenez à gauche. 800 mètres plus loin, vous découvrirez la plage et les falaises qui encerclent En Vau. Au retour, reprenez le même itinéraire, retrouvez le GR en grimpant au dessus du vallon d'En Vau, mais au sommet prenez une piste à gauche en direction de l'auberge de jeunesse La Fontasse. Depuis l'auberge, vous aurez une magnifique vue sur les falaises Soubeyrannes. Prenez à droite une autre piste qui vous mènera jusqu'à la calanque de Port-Miou.

### pratique

**Horaire global** : 3h45 / **Dénivelé** : 350 m / **Niveau** : Tous marcheurs / **Carte** : IGN Top 25 n°3245 ET Aubagne - La Ciotat / **Contact** : Tél. 08 11 20 13 13 (info accès aux massifs juin-septembre)

4

## Cassis Le plateau de Soubeyran

### itinéraire

Invitation à l'envol depuis le plateau de Soubeyran, ce sentier linéaire longe les à pic vertigineux du cap Canaille en offrant de magnifiques points de vue sur la baie de Cassis, les Calanques et La Ciotat. Sensibles au vertige s'abstenir...

→ Depuis Cassis, le départ s'effectue du Belvédère des Calanques sur la droite au début de la route des Crêtes (2,5 km après le Pas de la Colle). Dès le départ, le ton est donné : perché à plus de 300 mètres au-dessus de la Méditerranée, la mer s'étend à perte de vue. Après une centaine de mètres, le sentier balisé jaune arrive au Cap Canaille (363 m), puis s'engouffre dans une garrigue basse typiquement méditerranéenne (chêne kermès, genêts, cistes...). Approché de temps à autre par la sinueuse route des Crêtes, il descend lentement avant de remonter vers le point culminant du plateau, le rocher de Grande Tête (394 m). Une fois encore, la vue est imprenable. Le sentier redescend lentement avant d'atteindre le sémaphore du Bec de l'Aigle. Entouré de petits pins, il offre une superbe vue sur La Ciotat, le rocher du Bec de l'Aigle et l'île Verte. Le retour s'effectue par le même chemin, à moins de laisser un second véhicule au parking du sémaphore.

### pratique

**Horaire global :** 3h aller / **Dénivelé :** 450 m / **Niveau :** Tous marcheurs / **Carte :** IGN Top 25 n°3245 ET Aubagne - La Ciotat / **Contact :** Tél. 08 11 20 13 13 (info accès aux massifs juin-septembre)

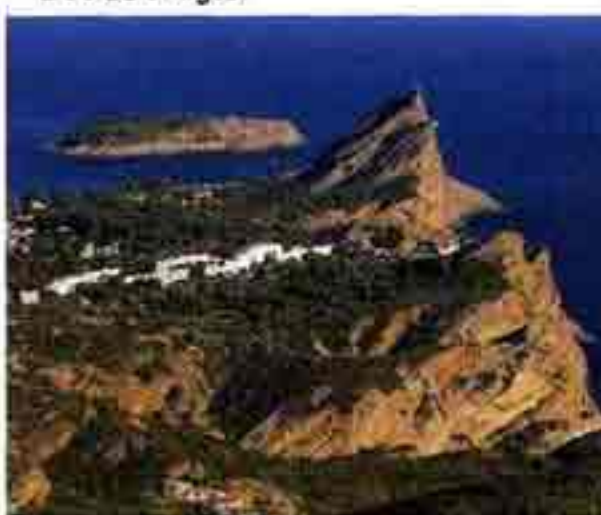


5

## La Ciotat Le sémaphore du Bec de l'Aigle

### itinéraire

Du centre de La Ciotat au sémaphore du Bec de l'Aigle, cet itinéraire permet de contempler les baies de La Ciotat et de Cassis en longeant les formes oniriques des poudingues du Bec de l'Aigle.



→ Depuis le parking du Mugel, suivez le balisage jaune. Remontez l'avenue du Mugel, puis, à gauche, le chemin de Notre-Dame de la Garde, et enfin la traverse de Notre-Dame de la Garde. Depuis le promontoire de la chapelle, entièrement décorée d'ex-voto marins, on découvre un magnifique point de vue sur les poudingues du Bec de l'Aigle parsemés de pin et la mer. Après ce crochet, rejoignez le chemin du sémaphore (route goudronnée) en coupant par le maquis ou en faisant demi-tour. Restez sur la route de droite lorsque la route se sépare en deux. 100 mètres plus loin, prenez un sentier au balcon qui longe une carrière avant de serpenter jusqu'au sémaphore. En dépassant le sémaphore, le sentier arrive devant une table d'orientation. D'ici, perché à 300 mètres au-dessus de la mer, la vue s'étale de l'archipel de Riou au cap Sicié. Prenez la direction de la route des Crêtes. 100 mètres plus loin, prenez à droite vers La Ciotat par la chapelle Sainte-Croix en ruine. Le sentier redescend, rejoint le chemin de Sainte-Croix, puis file jusqu'au port.

### pratique

**Horaire global :** 2h30 / **Dénivelé :** 320 m / **Niveau :** Tous marcheurs / **Carte :** IGN Top 25 n°3245 ET Aubagne - La Ciotat / **Contact :** Tél. 08 11 20 13 13 (info accès aux massifs juin-septembre)

6

## Marseille Autour de Marseilleveyre

### itinéraire

Depuis la calanque de Callelongue, bout du monde marseillais et porte d'entrée des calanques, balade au fil de l'eau avec un retour en balcon.

→ Contournez le minuscule port de Callelongue et suivez le sentier qui s'élève au-dessus de l'eau sur des roches patinées par la fréquentation du site. Le sentier (GR reliant Marseille à Cassis) suit ensuite le littoral sans difficulté, passant au-dessous du sémaphore, face à l'archipel de Riou (Jarre, Plane, Riou). Plus loin, le sentier s'élargit sur une zone plate où trône un ancien théâtre. Le sentier bifurque sur la gauche dans la calanque de Marseilleveyre, et les premiers cabanons, dont une buvette ouverte l'été, apparaissent. Pour le retour, enfoncez-vous à l'arrière de la calanque sur un sentier balisé vert sur une zone plane. 400 mètres plus loin, tournez à gauche sur un sentier balisé jaune pointillé qui rejoint le col de la Galinette. La pente est rude, mais au col, la vue est sublime. Continuez le sentier et laissez celui qui part sur la droite. Le sentier serpente au balcon au-dessus de la mer, passe sous le rocher des Goudes (secteur d'escalade), avant de redescendre à proximité du sémaphore. Face au sémaphore, prenez à droite, une dernière descente sèche rejoint le port de Callelongue.



### pratique

**Horaire global :** 3h30 / **Dénivelé :** 300 m / **Niveau :** Tous marcheurs / **Carte :** IGN Top 25 n°3145 ET Marseille - Les Calanques / **Contact :** Tél. 08 11 20 13 13 (info accès aux massifs juin-septembre)

## CARNET PRATIQUE

## HÉBERGEMENT

## ► Auberge de jeunesse de Cassis

Plantée au milieu du massif des Calanques face au cap Canaille et accessible uniquement à pied, cette auberge de jeunesse ouverte pendant la saison estivale ravira les amoureux de la nature. Possibilité de randonnée au départ de l'auberge.

La Fontasse - 13260 Cassis -  
Tél. 04 42 01 02 72 - www.fvaj.org



Les vignes du Château Barbanau à Roquefort-la-Bédoule.

## ► Hôtel Vertigo

Une adresse sympathique à proximité de la gare Saint-Charles qui propose dans un décor vintage des chambres accessibles en dortoir (à partir de 17€ la nuit) ou en chambre double (à partir de 50€ la nuit).

42, rue des petites Maries -  
13001 Marseille - Tél. 04 91 91 07 11 -  
www.hotelvertigo.fr

## et aussi

## ► Au Vieux Panier

Une adresse pour les amateurs d'art. Dans une ancienne épicerie du quartier du Panier, cette maison d'hôtes propose cinq chambres décorées par des créateurs. En prime, des expos temporaires sur les murs et l'indispensable toit terrasse. À partir de 85€, petit-déjeuner compris.

13, rue du Panier - 13002 Marseille -  
Tél. 04 91 91 23 72 -  
www.auxvieuxpanier.com

## RESTAURATION

## ► La Part des Anges

Incontournable à Marseille, La Part des Anges propose des vins au verre "de 2€ à l'infini" servis par de vrais passionnés et accompagnés d'une cuisine simple et raffinée. La liste des vins, écrite à la craie sur d'immenses ardoises, donne le tournis.

33, rue Sainte - 13001 Marseille -  
Tél. 04 91 33 55 70 -  
www.lapartdesanges.com

## ► Le Bonaparte

Dans une ruelle en arrière du port, loin de la foule, dans une salle au décor rustique,

on déguste ici une cuisine familiale qui met l'accent sur les poissons et les fruits de mer. Menu de 10 à 22€.

14, rue du Général Bonaparte -  
13260 Cassis - Tél. 04 42 01 80 84.

## ► Kitch and Cook

À quelques mètres seulement du port, dans la zone piétonne de la ville, Kitch and Cook propose de découvrir une cuisine nouvelle, innovante, faite d'un mélange de saveurs méditerranéennes et asiatiques. Compter entre 14 et 20€ pour un plat à la carte. À midi, formule entre 12,50 et 16,50€.

4, place Esquirois - 13600 La Ciotat -  
Tél. 04 42 03 91 36 -  
www.kitchandcook.com

## DEGUSTATION

## ► Maison des vins de Cassis

Les amateurs de vin y trouveront un large choix des domaines viticoles AOC Cassis, mais aussi d'autres vins de Provence (Bandol, Côte de Provence, Coteaux d'Aix).

Route de Marseille -  
Tél. 04 42 01 15 61 - 13260 Cassis -  
www.maisondesvinscassis.com

## ► Château Barbanau

Les vins AOC Cassis et Côtes de Provence de Sophie et Didier Simonini-Cerciello sont en vente au Château Barbanau à Roquefort-la-Bédoule.

Route Roquefort - 13830 Roquefort-la-Bédoule - Tél. 04 42 73 14 60 -  
www.chateau-barbanau.com

## LOISIRS

## ► Raskas kayak

Pour aller voir d'un peu plus près les Calanques ou les Îles de l'archipel de Riou, le kayak est l'embarcation idéale. Jérémie, pionnier du kayak à Marseille, vous initiera au maniement de la pagaie dans un environnement exceptionnel.

Rue Pite Pite Prolongée - Les Goudes -  
13008 Marseille - Tél. 06 20 46 83 82 -  
www.raskas-kayak.com



Les pousse-pousse à assistance électrique de Proxi-Pousse permettant de découvrir la cité phocéenne autrement, confortablement installée dans une banquette.



Même si certaines atteignent un âge respectable, les barquettes de l'association Boud'mer, soigneusement entretenues par une équipe de bénévoles, permettent de rejoindre l'île de Riou ou le phare du Planier.

## ► Proxi-Pousse

Proxi-Pousse propose des balades écolos et originales à bord de ses trois pousse-pousse électriques. Confortablement assis derrière votre cyclo-guide, vous sillonnerez les quartiers du Panier, du Vieux Port et pourrez même partir à l'assaut de Notre-Dame de la Garde. Comptez 30€ l'heure.

18, rue de Transvaal - 13004 Marseille -  
Tél. 06 26 51 66 12 - www.proxi-pousse.org

## ► Boud'mer

L'association participe à de nombreux événements comme Septembre en mer qui permettent à tous de s'initier aux joies d'une virée en barquette.

28, boulevard National - 13001 Marseille -  
Tél. 06 27 17 53 30 - www.boudmer.org

## LIVRES/TOPOS

## ► "Des Calanques à la Côte bleue"

Ce topo au format réduit est accompagné de fonds de cartes IGN au 1/25 000. Il présente plus d'une vingtaine de randonnées entre Marseille et La Ciotat. Fernando Ferreira. Les nouveaux guides Franck - Éd. Glénat - 15€ -  
www.glenat.com

## ► Les guides IGN : "Provence" Tome 1

Quand un collectif d'accompagnateur en montagne se met à sillonner la Provence, cela donne cet ouvrage de référence rassemblant une soixantaine de randonnées, dont une quinzaine sur le secteur Marseille - La Ciotat. Collectif - Libris - 18€ -  
editionslibris.free.fr/

## ► "Marseille la ville bleue"

Superbe ouvrage de photographies sur les reflets bleutés de la cité phocéenne. Camille Moirenc et Jean Contrucci - Éd. Jeanne Laffitte - 30€ -  
www.jeanne-laffitte.com

## ► "La trilogie Fabio Montale"

Les trois romans de Jean-Claude Izzo réunis dans un seul livre. Lire les enquêtes de Fabio Montale est aussi un excellent moyen pour s'imprégner de la géographie de la cité phocéenne et de ses environs. Jean-Claude Izzo - Folio Policier - 11€ -  
www.folio-lesite.fr

## TOURISME

## ► Office de tourisme et des congrès de Marseille

4, la Canebière - 13001 Marseille -  
Tél. 0826 500 500 -  
www.marseille-tourisme.com

## ► Office de tourisme de Cassis

Quai des Moulins - 13260 Cassis -  
Tél. 0892 259 892 - www.ot-cassis.com

## ► Office de tourisme de La Ciotat

Boulevard Anatole France -  
13600 La Ciotat - Tél. 04 42 08 61 32 -  
www.tourisme-laciotat.com

## À SAVOIR

## ► Accès aux massifs

Du 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre, l'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral. En fonction des conditions météorologiques, le niveau de danger "feu de forêt" (Orange - Rouge - Noir) est déterminé chaque jour par massif forestier, au plus tard à 18 heures pour le lendemain. Vous saurez alors si vous pouvez vous balader toute la journée (Orange), si une promenade est possible le matin entre 6 et 11 heures (Rouge) ou si l'accès est interdit au site toute la journée (Noir).

Tél. 0 811 20 13 13 -  
www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr  
ou www.gipcalanques.fr