

Patrick Mérienne

CALANQUES **ET SAINTE-BAUME**

25 balades

Éditions **OUEST-FRANCE**

SOMMAIRE

INTRODUCTION - 4

LA CIOTAT

- 1 Le bec de l'Aigle
et la calanque de Figuerolles - 12
- 2 Le sémaphore du bec de l'Aigle
et les falaises Soubeyranes - 16

LES CALANQUES

- 3 Le ravin de Gorgue-Longue - 20
- 4 Port-Pin et le plateau de Cadelron - 24
- 5 La calanque d'En-Vau : un must ! - 28
- 6 Le mont Puget - 34
- 7 Saint-Michel et Sugiton - 38
- 8 La calanque de Morgiou et le cap
Morgiou - 44
- 9 La calanque de Sormiou - 48
- 10 Le plateau de l'Homme Mort - 54
- 11 Le sommet de Marseilleveyre - 58
- 12 Autour de la montagne de l'Aigle - 62
- 13 De Callelongue à la calanque de
Marseilleveyre - 66

- 14 Le rocher des Goudes
et le sémaphore - 72
- 15 Les grottes et les sentiers du CAF et
du Président - 76
- 16 La presqu'île des Goudes - 82
- 17 Le mont Rose, la Madrague - 86
- 18 La Campagne Pastré et la grotte
Rolland - 90
- 19 Les îles du Frioul - 96

LA SAINTE-BAUME

- 20 Les sources de l'Huveaune - 100
- 21 La montagne sacrée - 104
- 22 Le Sentier merveilleux
et le Paradis - 110
- 23 Le pic de Bertagne - 114
- 24 Le parc de Saint-Pons, les moulins et
l'abbaye - 118
- 25 La forêt de Font-Blanche - 122

**LES CALANQUES : RÉGLEMENTATIONS :
ACCÈS ET CIRCULATION - 126**
**PRÉCAUTIONS ET
RECOMMANDATIONS - 127**

lézard ocellé ou la magicienne dentelée, une grande mais timide sauterelle.

La faune marine, plus difficile d'accès, vous dévoilera près des gorgones la nacre géante ou le mérrou brun.

Vous ressentirez aussi : fatigue, désorientation, vertige ou découragement et parfois le renoncement devant la violence

Plein feu sur l'île de Riou.

d'un mistral débridé, la rudesse d'un froid piquant, la lourdeur d'une chaleur étouffante, ou la souffrance en fin de journée sur un sentier trop raide, escarpé et caillouteux qui n'en finit pas.

Randonner et découvrir les Calanques n'est pas si simple et demande quelques préparations, précautions et Informations





Escalade spectaculaire sur l'arête de la Grande Candelle. À l'arrière-plan, le cap Morgiou.



La calanque de Sugiton en hiver. En face, l'îlot du «Torpillieu» et en arrière-plan, la longue crête de Morgiou.

LA CALANQUE DE SUGITON

Revenez et, 50 m avant le col de Sugiton, suivez à droite un petit sentier raide et pierreux puis une piste bétonnée (circuit rouge n° 6b) qui passe non loin de la falaise des Tolts (admirez les acrobates !). En bout de piste, depuis la plate-forme circulaire, prenez le sentier qui descend sous les pins d'Alep vers la superbe calanque de Sugiton 📍. Ce site très protégé et bien sûr très fréquenté

est un lieu enchanteur avec ses reliefs tourmentés blancs éclatants, ponctués du vert sombre des pins d'Alep, et le patchwork des bleus des fonds marins qui incitent irrésistiblement à la baignade. À côté, vers l'est, la calanque des Pierres-Tombées, jadis réservée aux naturalistes, est interdite d'accès depuis la chute d'un rocher causant le décès d'un randonneur en 2006. Le retour se fait par le même itinéraire.

INFORMATIONS PRATIQUES

OT Marseille : 04 91 13 89 00 - www.marseille-tourisme.com

Parc national des calanques : www.calanques-parcnational.fr

Météo accès Calanques : 08 11 20 13 13 - www.bouches-du-rhone.gouv.fr

Arrêt de bus (Marseille) : ligne 21



LES CABANONS

Ces « cabanons », très modestes, sans eau ni électricité, furent à l'origine construites par les pêcheurs, les chasseurs ou les bergers pour ranger du matériel ou s'abriter. Au fil des ans, elles ont été aménagées pour le plaisir de passer de bons moments à la mer, en famille ou entre amis, loin du tumulte marseillais, tranquille : « Aven lou tems. » (Nous avons le temps.) Avec le développement des congés payés, les cabanons se sont multipliés, souvent anarchiquement. Certains, comme à Callelongue ou Marseilleveyre, furent bâtis en 1911 par les propriétaires des lieux, puis loués dans les années 1960. À Marseilleveyre, ils n'ont ni eau ni électricité. À Sormiou, les premiers virent le jour dès 1894. Ils appartiennent tous aux mêmes propriétaires, les descendants de Marie de Sormiou. Ils sont loués et transmis de famille en famille (« ni aux étrangers, ni aux riches... »). Impossible donc d'en acheter un !

Ces cabanons sont un véritable art de vivre provençal : « Le cabanon ne se décrit pas, il se vit. » De nos jours, ces « constructions sociales populaires » sont devenues un véritable mythe, synonyme de la simplicité, du bonheur de vivre, de la convivialité et de l'amour de la nature.



Le petit paradis marseillais.



À l'assaut des falaises !

LE SOMMET DE MARSEILLEVEYRE

6,5 KM

BALADE TI

ASSEZ DIFFICILE



2 H 15



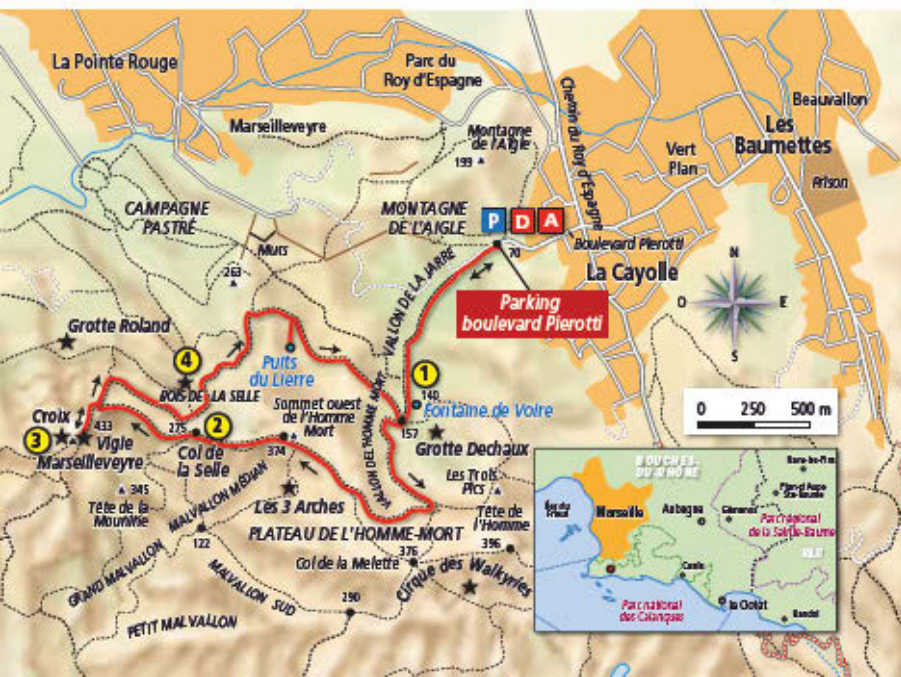
660 M



PARKING
BOULEVARD
PIEROTTI
(LA CAYOLLE)
ROUGE,
VERT, BLEU



Au cours de cette balade, plus « physique », vous allez marcher au frais dans les vastes et magnifiques pinèdes du vallon de la Jarre et du bois de la Selle, croiser une étonnante fontaine, puis gagner l'un des belvédères emblématiques des Calanques : le sommet de Marseilleveyre qui, du haut de ses modestes 433 m, offre néanmoins un fantastique panorama sur toute la région.





Vue depuis le col de la Selle sur le Grand Malvallon et l'île Maïre.

DU VALLON DE LA JARRE AU COL DE LA SELLE

Suivez le balisage rouge du sentier n° 1 à travers une splendide pinède heureusement préservée des Incendies. La piste pénètre dans le vallon de l'Homme Mort et monte régulièrement jusqu'au goulot rocheux de la fontaine de Voire (140 m) ①. Continuez en face sur le sentier vert n° 4 qui gravit quelques ressauts, remonte une « rivière de cailloux », pénible à la longue, et croise le sentier jaune n° 4 que vous suivez à droite. Cheminez en bordure du plateau de l'Homme Mort jusqu'au sommet ouest de l'Homme Mort (374 m). Redescendez en lacet sur des dalles et de petits ressauts rocheux par le sentier bleu n° 1a et gagnez le col de la Selle (275 m) ②.



Azurés sur calycotome.