



LES CALANQUES

Camping

Ceyreste

Calanque de Sormiou

Crêtes de Sormiou

Col de la Gineste

Boulevard Grotte Rolland

Col de Sormiou

Route de Morgiou

Luminy

La Gardiole

Cap Morgiou

Parc national
des Calanques

Calanque de Port-Miou

Calanque
de Port Pin

Falaises Soubeyrane

Massif des Goudes
Marseilleveyre

Sormiou
Calanque du Cancéou
Falaises du Cancéou

Morgiou
Sugiton

Grande Candelle

Le Devenson

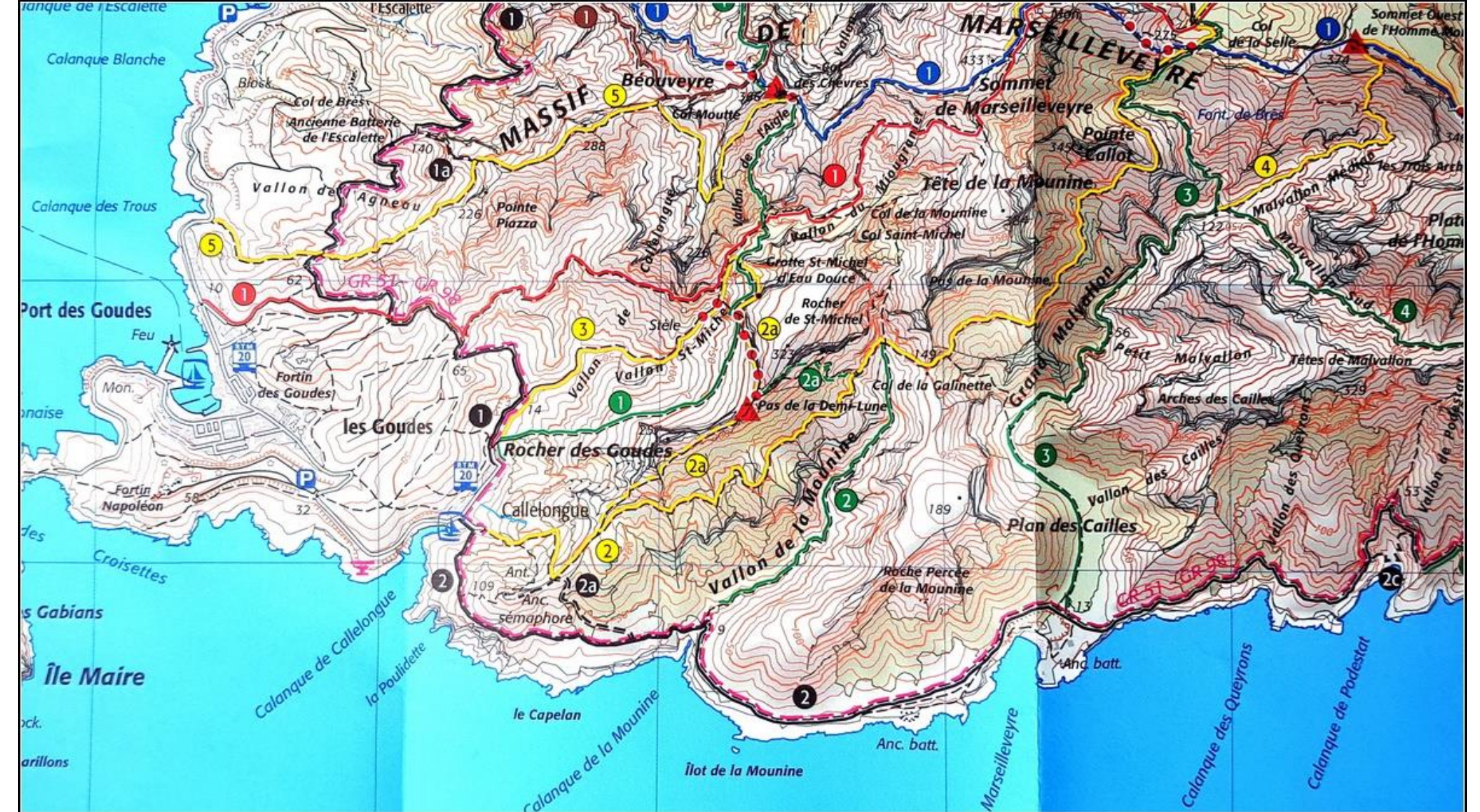
Calanque de l'eissadon

Plateau de Castelvielle

Calanque d'En Vau

Port Pin, Port Miou

Bec de l'Aigle



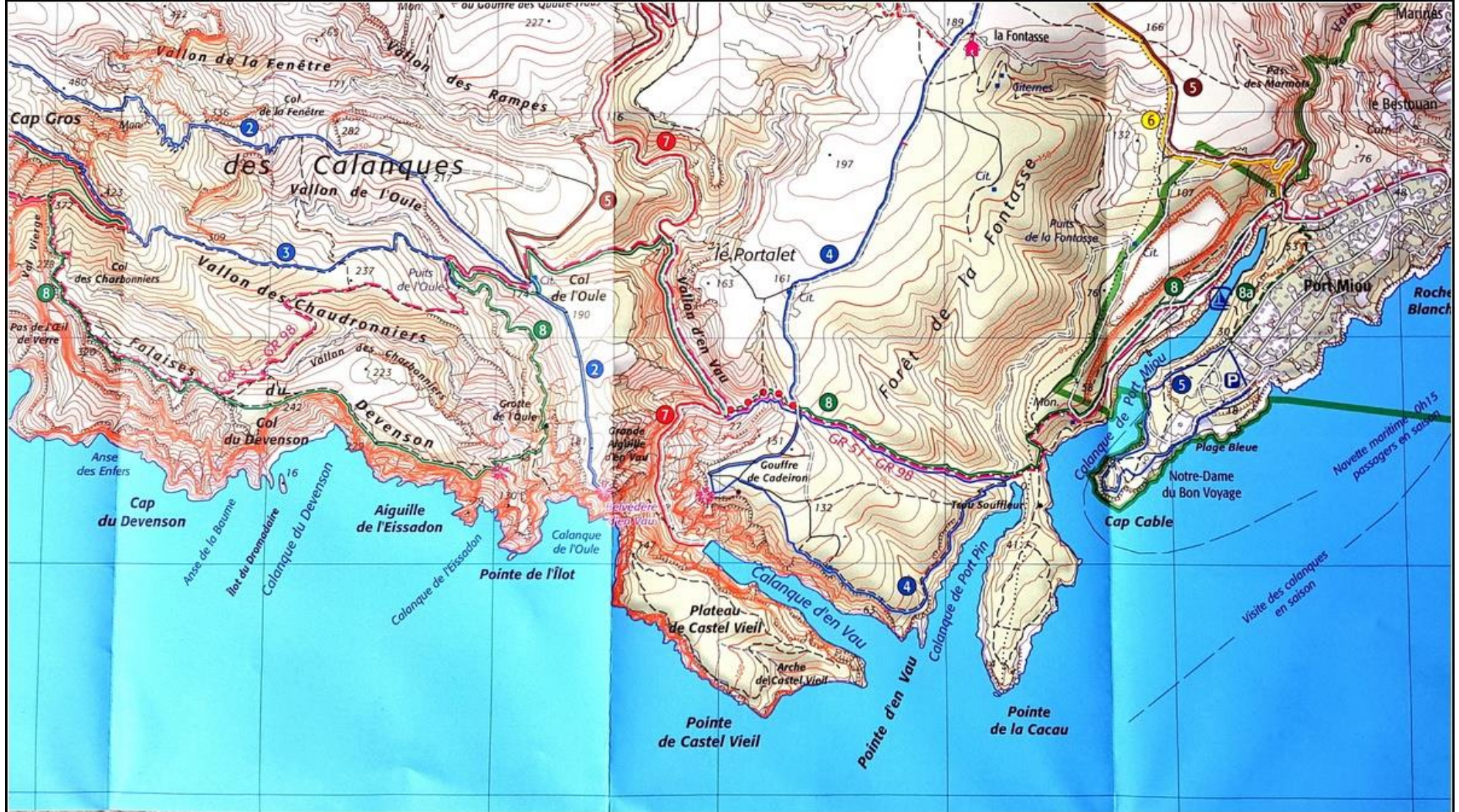
Goudes-Marseilleveyre



Sormiou



Cancéou-Morgiou-Sugiton-Devenson-Candelle.



Castelviel-EnVau-PortPin

CALANQUES ENTRE CIEL ET MER



112 randonnées de découverte

Jean-Louis Fenouil
Alain Dupaquis

RA = grands rappels
 R-F = Rando Facile
 R-TF = Rando Très Facile
 R-PD = Rando Peu Difficile
 VR = Verts Rando
 ES = Escalade

SOMMAIRE DES ITINÉRAIRES PAR SECTEUR

LE MASSIF DES GOODES

- R-F Le sommet de Béouveyre et le sentier du Président
- R-F Le tour du Rocher des Goudes par le pas de la Demi-Lune
- VR Le tour du Rocher des Goudes par la Corniche Verte
- ES Le sommet du Rocher des Goudes par l'arête du Sémaphore ou arête Ouest
- ES Sommet du Rocher des Goudes par l'arête sud-est
- R-F Les grottes de Saint-Michel-d'Eau-Douce
- R-F Le sommet de la Tête du Trou du Chat
- RA Le rappel de la Tête du Trou du Chat
- R-F Le sommet du Roc de Saint-Michel
- VR Les corniches aériennes de la face sud du Roc de Saint-Michel
- R-F Le vallon de la Mounine
- R-F Le tour du Roc de Saint-Michel par le Col de Saint-Michel
- ES Le sommet du Roc de Saint-Michel par la Grande Vire
- R-F Le tour des Malvallons par la calanque de Podestat

MARSEILLEVEYRE

- Accès par le boulevard de la grotte Roland
- R-TF La Pierre Glissante
- R-F La grotte Roland : sur les traces de Boucher de Perthes
- R-F Le sommet de Marseilleveyre par le vallon des Aiguilles et le col des Chèvres
- R-F Le sommet de Marseilleveyre par les Corniches Nord
- ES Le sommet de Marseilleveyre par l'Arête Nord
- R-PD La descente du sommet de Marseilleveyre par les Corniches Marius
- VR La descente du sommet de Marseilleveyre par le couloir Choberg
- RA Les rappels de la face est de la Mounine
- ES Le sommet de la pointe Callot par son arête est
- R-F Les Trois Arches par le col de la Selle et le Plan des Cailles
- VR Le raccourci du Vallon caché
- Depuis le col de Sormiou :
- R-F Le sommet de l'Homme Mort par la Fontaine de Voire et le bois de la Selle
- R-F La Tête de la Melette
- R-F Les sommets de la Tête du Malvallon
- VR La Corniche des Pêcheurs
- R-F La calanque de l'Escu

- p. 31 - 1^h45 / 280m
- p. 32 - 1^h15 / 240m
- p. 33 - 1^h30 / 260m
- p. 35 - AD- 1^h45-4C
- p. 38 - PD / 2^h30
- p. 39 - 2^h00 / 250m
- p. 43 - 1^h30 / 280m
- p. 44 - 3H
- p. 46 - 2^h30 / 320m
- p. 47 - PD / 1^h30 / 430m
- p. 47 - 1^h15 / 360m
- p. 48 - 2^h15 / 360m
- p. 48 - AD- 1^h50m / 3C-4B
- p. 50 - 3^h30 / 550m

- p. 54 - 30'
- p. 54 - 45'
- p. 56 - 45' / 330m
- p. 60 - 1^h30 / 350m
- p. 61 - AD- 1^h24 / 150m
- p. 63 - ? - super parcours recommandé
- p. 63 - PD- 30'
- p. 64 - 3H / 500m
- p. 64 - PD+ 1^h70m / 2H
- p. 66 - 4^h00 / 630m
- p. 69 - PD
- p. 73 - 2^h30 / 300m
- p. 77 - 3^h00 / 500m
- p. 78 - +1H avec itinéraire P77
- p. 79 - F+ 1^h24 / 350m
- p. 81 - F / 30'

VR La grande descente des Walkyries
VR Le Pas supérieur de la Melette

SORMIOU

À partir des Crêtes de Sormiou :

R-F Les Crêtes de Sormiou : du col de Sormiou au sommet du Bec par le col de Lui d'Aï

À partir de la calanque de Sormiou :

R-F La pointe des Merveilles

VR L'Extrême Bec par la Tiragne

VR Le tour du Bec de Sormiou depuis la Tiragne

VR La grotte du Capelan

ES Le tour du Bec de Sormiou depuis la grotte du Capelan

ES L'arête de l'Extrême Bec

VR Le circuit du Guem

ES Le dièdre Guem

VR Le circuit du Mélody

ES Les dalles du Rumpe Cuou

R-F L'Arche Perdue par la grotte de l'Os

À partir de la route de Morgiou :

R-TF Le sommet du Baou rond

R-F La descente à la Main du Diable par la pointe de la Palée

R-TF Les crêtes de Morgiou

LA CALANQUE DU CANCEOU

ES Un bain à la calanque du Cancéou

VR La traversée de la calanque du Cancéou par la Main du Diable

LES FALAISES DU CANCEOU

VR Les falaises du Cancéou par les vires aériennes

VR Les corniches du Cancéou

R-F La "Villa Jean Lot"

VR Les rappels de la Vire aux Pots de fleurs

MORGIOU

Le Cap Morgiou :

R-F Le Bout du Monde

p. 82 - PD / 4H / 410m
p. 83 - PD (variante du PB2)

p. 88 - 2H00 / 200m

p. 91 - 1H / 200m

p. 91 - PD - 12H00 / 200m

p. 92 - PD / 4H00

p. 95 - PD / 2H00

p. 96 - AD 13H / pas 4C

p. 96 - AD + 14H / 4C

p. 98 - PD / 1H15

p. 98 - AD - 12H00 / 4b

p. 100 - PD / 2H30

p. 101 - AD 1 + 1H / combiné avec P100

p. 103 - 2H00 / 440m

p. 104 - 1H30 / 200m

p. 105 - 2H30 / 310m

p. 106 - 1H15 / 320m

p. 110 - AD + / passage SC / 350m / 4H00

p. 111 - D / SC / 5'00 / 500m / Grappels + Escabe

p. 115 - PD / 4H00

p. 119 - PD + / 5H00

p. 120 - 1H30

p. 121 - PD + / 3H00

p. 126 - 2H00 / 200m

- R-F La porte Saint-Pierre
- R-F La grotte Cosquer (37 m en dessous !)
- VR La Triperie par la grotte du Retour d'Ulysse
- VR La traversée de la Voile
- VR La descente à l'anse de la Figuière
- VR La traversée de la Figuière

SUGITON

- VR Le tour de l'Aiguille de Sugiton depuis le Belvédère
- ES La traversée des arêtes de Sugiton
- R-PD Le tour de la Paroi des Toits
- RA Le grand rappel de la Paroi des Toits
- R-F Les Pierres Tombées
- VR La descente aux Pierres Tombées par le Réfréjo Cùou
- R-F Des Pierres Tombées au Socle de la Candelle
- R-PD Les dalles de la Lègue

LA GRANDE CANDELLE

- R-F Le Sommet de la Grande Candelle
- R-F Le Couloir du Candelon
- R-F Le sommet du Mont Puget
- ES La Grande Candelle par les Corniches David
- ES Le sommet de la Grande Candelle par l'Arête Supérieure de Cassis
- R-TF Le labyrinthe de la "Grotte Carrée"
- R-PD La grande descente du Cap Gros par le Val Vierge
- R-PD Le tour de la Grande Candelle
- VR Le Cirque d'Esculape
- R-PD Le tour du Socle de la Candelle
- R-PD Le grand tour du massif de la Candelle

LE DEVENSON

Le Devenson depuis Luminy :

- R-PD Le tour de la Concave par les Corniches du Devenson
- RA Le grand rappel de la Concave
- RA Les grands rappels de Sauron
- ES Le grand couloir du Devenson

- p. 126 - Prolongement de P126
- p. 128 - Avec rando P126
- p. 130 - AD 12400
- p. 133 - AD 13400 / 400m
- p. 135 - PD 12415
- p. 135 - AD 13400

- p. 140 - PD 12430
- p. 143 - AD 12400
- p. 145 - PD 12400
- p. 145 - 2 cordes de 70m
- p. 149 - 45' / 280m
- p. 149 - PD 12400 / 280m
- p. 150 - 45' + / 280m (ent de P149)
- p. 151 - 30' / 280m

- p. 154 - 2400 / 280m
- p. 156 - 30' / du col de la Candelle
- p. 157 - 3430 / 540m
- p. 158 - AD+ 134 / 14C
- p. 160 - PD+ 14 / 3C
- p. 160 - 14 / 185m
- p. 161 - 44 / 630m (câble)
- p. 164 - 3430 / 530m (câble)
- p. 166 - 30' (avec P161)
- p. 168 - 2400 / 450m
- p. 168 - 3400 / 520m

- p. 172 - 44 / 650m /
- p. 173 - 1415 (1 corde statique 150m !)
- p. 174 - 2 cordes de 700m !
- p. 176 - PD 144 / 46

Le Devenson par la Gardiole :

- R-TF La Croix du Devenson par le Puits de l'Oule
- VR Les corniches Paretti
- VR Le tour de la Grande Baume du Devenson
- VR La Grande Baume du Devenson
- VR La calanque du Devenson par les Corniches Aériennes
- RA La calanque du Devenson par les rappels d'État d'Urgence
- R-TF Le grand circuit des falaises du Devenson par les crêtes de l'Estret

LA CALANQUE DE L'EISSADON

- R-F Le Belvédère de l'Eissadon
- R-PD La descente à la Calanque de l'Eissadon
- VR Le tour du Belvédère de l'Eissadon

LA CALANQUE DE L'OULE

- VR Un bain à l'Oule
- R-TF Le Belvédère d'En Vau
- ES La Traversée des Écureuils

LA CALANQUE D'EN VAU ET LE PLATEAU DE CASTELVIEIL

- R-F La calanque d'En Vau par le plateau de Cadeiron
- VR La traversée du Trou du Serpent à la calanque de l'Oule
- VR La traversée du Trou du Serpent à la Brèche des Étudiants
- R-TF La Brèche de Castelvieuil : les "Couteaux de Pierre"
- VR De la Brèche de Castelvieuil au col de l'Oule par les Petites Escalades
- VR Le circuit de l'Héréside
- ES La traversée Ramond (dans son sens habituel)
- VR La traversée Ramond de la Pointe de Castelvieuil vers la Fenêtre des Étudiants
- VR Le tour de la Pointe de Castelvieuil jusqu'à l'Arche par la Grande Croisière.
- VR La vire du Grand Rappel et le plateau de Castelvieuil
- R-F La calanque d'En Vau de puis Cassis : les Maisons d'En Vau
- VR La pointe d'En Vau par le Doigt de Dieu et le refuge du Piolet

LES CALANQUES DE PORT PIN, PORT MIOU ET LA POINTE CACAU

- R-TF Le ravin de Gorgue Longue jusqu'à Port Miou
- R-TF Le tour de la point Cacao par la calanque de Port Pin

- p. 179 - 2430 / 580m
- p. 180 - PD / 4430 / 600m
- p. 182 - PD+ / 550m
- p. 183 - PD / 3415
- p. 184 - PD+ / 750m
- p. 186 - 6400 / Rappel corde 2x50m impérative?
- p. 188 - 4400 / 700m

- p. 192 - 2430 / 480m
- p. 194 - 3430 / 600m
- p. 196 - 4430+ / combiné avec P192

- p. 200 - 2400 / 450m
- p. 201 - 2400 / 260m
- p. 202 - AD / 24 / 48

- p. 206 - 2440 / 260m
- p. 207 - PD / 24 / depuis Trou du serpent
- p. 208 - PD+ / 144 / depuis Trou du serpent
- p. 209 - 2445 / 350m
- p. 210 - PD / 34 / 3C
- p. 212 - PD / 4430 depuis Trou du canon
- p. 213 - AD / 164 / 4C
- p. 215 - Alternative à P213
- p. 216 - AD / 5430 /
- p. 218 - PD / 3400
- p. 220 - 2430 / 320m
- p. 221 - PD / 24 /

- p. 224 - 3400
- p. 226 - 1430