



Balade

Les Calanques, c'est magique !

De Marseille à La Ciotat, c'est un décor de cinéma qui se déploie sous vos yeux. A découvrir à votre rythme



Entre ciel et mer, les calanques promettent aux randonneurs des panoramas sublimes. Si certaines, comme En Vau (ci-dessous), méritent un petit effort pour les atteindre, des balades plus faciles sont également accessibles à toute la famille.

/ PHOTO FREDERIC SPEICH

Elles ont, de tout temps, été une source inépuisable d'écrits, croulant sous les superlatifs. Et chaque année, elles battent des records de fréquentation. Est-il, in fine, nécessaire d'en repasser une couche pour louer leur beauté et l'invitation au rêve qu'elles suscitent aussitôt que l'on s'en approche ? En la circonstance, poser la question revient quelque part à y répondre... Et le fait d'être désormais classées en "Parc National" conforte un peu plus ce sentiment. Toutefois, ne boudez pas votre plaisir d'arpenter les calanques, d'en (re) découvrir les éclatantes facettes, tout en vous accordant, au passage, des pauses pour apprécier ces petits bijoux de panoramas rares et qu'elles dévoilent au fil des pas.

Avec 8 500 hectares tapissés d'une flore remarquable - 900 espèces dont 38 protégées et 43 classées remarquables - qui s'étirent de Marseille à La Ciotat en passant par Cassis, les itinéraires se déclinent à foison. Et que l'on soit randonneur aguerri ou juste désireux de s'offrir une virée oxygénante, chacun trouvera son bonheur.

Voici donc 6 parcours faciles ou plus sportifs, à suivre au départ de Marseille ou de Cassis.

Sandra BASSO

▷ CAP SUR LA MOUNINE

De Callelongue, on attrape le sentier rouge qui nous emmène sur le GR98-51 que l'on suit jusqu'au col avant de redescendre dans le vallon. Là, on chemine sur le vert jusqu'à croiser un tracé en pointillés jaunes indiquant un passage délicat, peu avant la grotte de l'Ermite. On grimpe alors à droite avant de rejoindre le tracé vert à gauche qui descend à la Mounine. On suit à nouveau le GR puis le sentier noir qui remonte jusqu'à un col puis au sémaphore pour redescendre à Callelongue.

Marseille, parking de Callelongue (après les Gaudes), 3 h, moyen.

▷ LA CRÊTE DE MORGIOU

Du parking de Morgiou, on emprunte le GR98-51 qui longe le littoral puis prend de la hauteur pour rallier le col du Renard d'où la vue est magique. Puis, on suit les pointillés bleus pour franchir la "muraille" de pierre avant de rejoindre l'anse de la triperie où se niche la grotte Cosquer. On poursuit le chemin jusqu'au cap Morgiou avant de remonter au col Renard. Là, ça se corse pour atteindre le sommet de l'Aiguille du Sorbet. Après avoir cheminé sur cette route aérienne, on rejoint à droite le tracé rouge et le parking.

Marseille, parking de Morgiou (après les Baumettes), 2h30, facile.



▷ LA TÊTE DE L'HOMME

Du parking, prenez à l'est le GR98-51 qui vous emmène jusqu'au col de Cortiou. Suivez les tracés bleus jusqu'à la tête de l'Homme puis au col de la Melette avant de traverser le superbe plateau de l'Homme mort. Après la courbe, récupérez à droite le sentier jaune qui vous emmène au col des Trois Pics. Là, vous attaquez la descente, passerez devant le puits de Sebond et bouclerez le circuit.

Marseille, Parking du col de Sormiou (après La Cayole), 2h30, facile.

▷ DE PORT MIOU À EN VAU

C'est une classique que l'on suit au gré de ses envies. Si tous

suivront le sentier vert pour rejoindre Port Miou, les familles se poseront certainement à Port Pin après environ 40' de marche, alors que les autres poursuivront sur le GR pour rallier le plateau de Caldeiron dominant En Vau.

Les plus sportifs ne manqueront pas de descendre dans cette superbe calanque (sachez qu'il faut avoir de bonnes jambes) avant de remonter sur le plateau, suivre le sentier du littoral (bleu) pour rejoindre Port Pin, Port Miou et enfin le parking.

Cassis, parking de la Presqu'île, facile à sportif (3h) selon l'option.

▷ LE BAOU DE LA SAOUE

La piste, qui contourne le mont du Président, nous conduit au pied du versant de l'oppidum joliment appelé "La Couronne de Charlemagne" où l'on retrouve le GR51. Le chemin en balcon nous amène vers le Baou de la Saoupe aux points de vue bluffant. Le retour se fera par le vallon de la Bécasse à travers une piste offrant une palette de couleurs.

À Cassis, parking du Pont de la Bécasse (D559), 2h30, facile.

▷ UN TOUR EN BATEAU

Si on ne peut plus débarquer sur les plages, la visite des calanques en bateau offre son lot d'émotions et de décors à savourer depuis la mer. À vivre une fois dans sa vie !

À Cassis, embarquement au port. Tarifs : de 15,50€ à 21,50€ (3, 5 ou 8 calanques)

Infos pratiques

- Office de tourisme de Marseille, 11 La Canebière, 0 826 50 05 00 ou www.marseille-tourisme.com
- Office de tourisme de Cassis, Quai des Moulins, 0892 39 01 03 ou www.ot-cassis.com
- Bouches-du-Rhône Tourisme, www.visitprovence.com

LES BONS PLANS

SE RESTAURER

● **Le Grand Bar des Goudes.** Trônant au cœur de ce port typique niché à l'extrémité de Marseille, ce "resto" est de ceux qui traversent les années sans prendre une ride. On s'y régale toujours avec sa fricassée de seiche en persillade, son tartare de loup et sa pêche du jour grillée. Panna cotta, fiadone et crème brûlée apportent une délicieuse conclusion à cette pause gourmande.

→ A Marseille, 29 Rue Désirée-Pellaprat, 04 91 73 43 69



● **Chez Zé.** Dans ce resto au pied du col de Morgiou, au bout de la route qui longe les Baumettes, on sert depuis 53 ans des pizzas, - dont la fameuse noire aux supions -, des alouettes et pieds paquets qui restent immuables sur la carte. Cadres, ouvriers et marcheurs se côtoient sous la houlette de la 3^e génération des Cimolaï (les petits-fils Christophe et Christian sont en cuisine et en salle).

→ A Marseille, 402 chemin de Morgiou, 04 91 40 05 44

● **Le Naïo.** Si le lieu, avec sa terrasse "en encorbellement" au-dessus du port invite à se poser à l'heure de l'apéro, on craque pour les savoureuses assiettes à base de tapas provençaux artisanaux préparées par André et sa femme. Les glaces sucrées et salées comme celles à l'huile d'olive ou au basilic servies en accompagnement de la brandade, du caviar d'aubergine (etc) offrent une parenthèse inédite.

→ A Cassis, 6, av. Ganteaume 04 42 01 94 78



● **Angelina.** Cette nouvelle équipe, chef en tête (l'enfant du pays Jean Marchal) a redonné un second souffle à cette adresse à travers une carte réalisée autour du terroir et de recettes revisitées. On pense à la soupe au pistou servie froide ou encore l'épaule d'agneau... Les gambas sautées-émulsion de champignons sont un pur délice, révélatrices du talent du maître des lieux formé à l'école d'Alain Dutournier.
→ A Cassis, 7, av. Victor-Hugo, 04 42 01 89 27

SE RESSOURCER

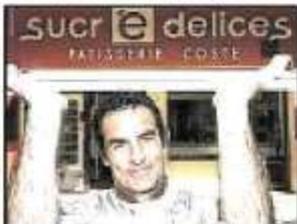
● **Le Corbusier.** Aménagé au 3^e étage de la cité radieuse, cet hôtel propose un éventail de chambre aux ambiances "version" monacale, rappelant les années 70 ou l'esprit nouveau. Bref, une expérience unique à vivre et un brin décalée (à partir de 75 €). Quant au restaurant "Le ventre de l'architecte", il est tout aussi top !
→ A Marseille, 280 Bd Michelet, 04 91 16 78 00 ou www.hotelcorbusier.com



● **La Garrigue.** Situé à 1 km du port et des plages, la propriété de Sylvie Bérard offre calme et sérénité. Chacune des cinq chambres offre un style différent avec toutefois une ambiance commune : celle de la Provence. Jardin en restanques et piscine complètent le décor alors qu'un studio ainsi qu'un gîte étoffent un peu plus l'offre (à partir de 85€).
→ A Cassis, 22 impasse des Brayes, 06 51 97 07 92 ou www.closlagarrigue.com

(SE) FAIRE PLAISIR.

● **Sucrédélices.** Jacques-Olivier Coste a imposé son adresse comme le temple de la pâtisserie et du chocolat cassidain. Passionné par les épices et les saveurs florales, il concocte des cakes à la lavande, au citron, aux fruits et des pains d'épices à tomber. Ses verrines, ses tartes citron-basilic et ses variations autour du chocolat sont tout aussi craquantes. À moins que vous ne préfériez succomber à la nouveauté de ce magicien de la douceur : la religieuse framboise et macaron à la rose. Divine !
→ A Cassis, 4 rue A.Gervais, 04 42 03 59 79



● **AOC Cassis.** Douze domaines perpétuent cette AOC, plébiscitée notamment pour son blanc. Et parmi eux, le Clos Sainte-Magdeleine, le seul d'ailleurs à s'étirer sur la mer. Pour les amateurs, des visites guidées avec dégustation sont proposées à 11h et 16h (sauf le dimanche, 45 mn, 14€)
→ A Cassis, avenue du Revestet, 04 42 01 70 28 ou www.clossaintemagdeleine.fr