



Si beaucoup de coureurs se font un plaisir de descendre dans le sud pour épinglez un dossard sur la fameuse classique Marseille-Cassis, il serait dommage de ne pas prolonger le séjour pour s'offrir quelques virées nature sur les sentiers alentours. Cassis est en effet le point de départ de parcours exceptionnels qui vous emmèneront très vite (et à pied) du centre du village sur les plus hautes falaises maritimes de France, au Cap Canaille, ou vers les joyaux des calanques. Au menu : du caillou, du technique, des paysages à couper le souffle et la mer à perte de vue. Suivez notre guide.

CASSIS, VERTIGÉ AVEC VUE SUR MER

CASSIS, LE MINI-GUIDE SÉJOUR

✦ Où manger ?

S'il y a bien un endroit où vous ne risquez pas de mourir de faim, c'est bien le village de Cassis et son port, qui regorge de restaurants avec terrasses pour tous les budgets, de la crêperie à la pizzeria en passant par le gastronomique poisson et fruits de mer.

✦ La valeur sûre

Restaurant Le Grand Large. Dominant la plage centrale, avec une très belle terrasse vue mer et Cap Canaille. Prix moyen 35 euros.

✦ Le bon plan

Prendre une pizza à emporter pour manger sur la plage centrale, face à la mer. Les pizzerias ne manquent pas : Casa Roma, La Stazione, La Girandole, La Fringale...

✦ Boire un verre

Monsieur Brun, sur le port. Avec sa devanture rouge, un lieu incontournable pour les petits déjeuners face au soleil le matin ou pour les cocktails le soir.

Tous les participants du Marseille-Cassis vous le diront : lorsqu'on franchit le col de la Gineste et qu'on allonge la foulée dans la descente vers Cassis, on est saisi par la beauté des lieux. Avec en toile de fond, le grail de la barre rocheuse du Cap Canaille et des falaises Scubeyranes, dont la couleur varie en fonction des heures, tantôt blanche, tantôt jaune-orangé, et tirant carrément sur le rouge en fin de journée. Avec une altitude maximale de 394 mètres, elles constituent les plus hautes falaises maritimes de France, avant celles d'Étretat, et les quatrièmes plus hautes d'Europe. Au pied de ce mur de calcaire, le village de Cassis est une véritable carte postale de vacances, avec son port, ses barques de pêcheurs en bois coloré - les peintus -, ses petites ruelles ombragées et ses restaurants proposant le poisson du jour arrosé d'un vin blanc local, Paternel, Fontcrouse, Bodin, Tigana, Bagnol et autre Ferme Blanche...

LE PREMIER PARC NATIONAL PÉRIURBAIN D'EUROPE

Si la destination est très prisée des touristes en plein été, une fois la saison passée, elle retrouve un peu de calme et revêt un intérêt tout particulier pour les amoureux de randonnée ou de course à pied. En effet, Cassis se trouve géographiquement à la jonction de la partie est et de la partie ouest du parc national des Calanques, premier parc national périurbain d'Europe à la fois terrestre et marin. Créée en 2012, cette aire de protection des écosystèmes s'étend à l'est de Cassis jusqu'aux poulingues de La Clotat (roches détritiques constituées de cailloux liés entre eux par un ciment naturel), et à l'ouest jusqu'au pittoresque petit port des Goudes, terminus sud de la métropole de Marseille. Falaises vertigineuses d'un côté, sentiers serpentant à l'aplomb des criques aux eaux transparentes de l'autre, tout appelle amoureux de la course nature à chausser les baskets pour quelques virées inoubliables. ■



DU CAP CANAILLE au Sémaphore du Bec de l'Aigle

Cet itinéraire en aller-retour offre des vues exceptionnelles et vertigineuses sur la baie de Cassis, les calanques, les îles et la Méditerranée.

- **Départ** : Village de Cassis ou Pas de la Colle sur la Route des Crêtes (parking).
- **Distance** : 16 km du centre du village, 12 km du Pas de la Colle.
- **Dénivelé** : 950 m du centre du village, 700 m du Pas de la Colle.
- **Niveau** : moyen à difficile. Attention, pas d'ombre, pas d'eau sur le parcours. Prévoyez de quoi bien vous hydrater.



A partir du centre du village, prenez la direction de la route des Crêtes qui relie Cassis à La Ciotat. Après environ deux kilomètres de goudron (qui monte, qui monte), passez le Pas de la Colle et continuez sur la route principale direction La Ciotat. Juste après avoir attaqué les deux premiers lacets, vous trouverez un départ de sentier (balisé jaune) partant sur la droite, délimité par de gros rochers. Si vous souhaitez vous éviter cette portion de bitume bien pentue, vous pouvez stationner le long de la route au Pas de la Colle ou une centaine de mètres avant le départ du sentier, sur la petite aire de stationnement située juste dans le virage en contrebas.

VIGNOBLES ET EAUX TURQUOISES

Une fois sur le single, vous commencerez par une jolie montée d'environ un kilomètre vers les falaises, avec sur votre droite de très belles vues sur la baie de Cassis, ses vignobles et ses eaux turquoise. Arrivé au niveau d'un gouffre (fermé au public) que vous laisserez sur votre gauche, quittez le sentier principal pour emprunter à droite l'étroit single qui serpente dans la garrigue puis vous permet d'accéder au bord de

la falaise, au niveau où elle est la plus élevée. Attention, à partir de cet instant, vous allez emprunter pendant quatre kilomètres des sentiers magnifiques mais très exposés en direction du Sémaphore du Bec de l'Aigle, qui surplombe La Ciotat, passant parfois à quelques mètres d'a-pics de 200 à 250 mètres. Une prudence extrême est nécessaire, d'autant qu'en dehors du belvédère, que vous atteindrez au bout de 2,5 km, il n'existe aucune protection. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles ce parcours est à proscrire en cas de fort vent.

« UN MÉLANGE DE GRÂCE ET DE FORCE »

En parcourant le single balisé en jaune puis en bleu, vous enchaînez une succession de montées et descentes assez techniques en suivant toujours la ligne de crête des falaises au plus près, et en recroisant régulièrement la route des Crêtes. Après environ sept kilomètres (depuis le centre

de Cassis), suivez le chemin qui plonge sur la droite pour rester au plus près du bord de la falaise. Une longue descente suivie d'une courte remontée vous amènera jusqu'à la table d'orientation juxtaposée au Sémaphore que vous avez en ligne de mire depuis plusieurs minutes déjà. Jetez un œil à la citation inscrite sur la table, attribuée à Alphonse de Lamartine : « Peu de sites m'ont autant frappé, autant aillché dans mes voyages, que le Golfe de La Ciotat. C'est un mélange de grâce et de force. » Profitez-en pour poser vos yeux là où le poète et homme politique français les posa au milieu du XVIII^e siècle, et faites demi-tour pour revenir sur vos pas. Étonnamment, même si le single est le même, le fait de changer de sens donne un tout autre aspect à votre run, avec des points de vue toujours aussi spectaculaires. Et pour peu que vous effectuiez ce parcours en fin de journée, le coucher de soleil depuis les falaises vaut son pesant d'or.

