



SORTIE N° 1

LA CIOTAT >> L'ÎLE VERTE

→ POUR QUI ?

Les kayaks de mer sont devenus très légers, très maniables et stables. Pas besoin d'avoir des bras comme Popeye pour les propulser. Sur la partie orientale du Parc national des calanques, relier La Ciotat à l'Île Verte est presque un jeu d'enfant. C'est l'escapade la plus facile à seulement 2 km de La Ciotat, charmante station balnéaire. En 30 à 45 minutes de pagaie vous pouvez atteindre cet îlot de verdure au rocher brun auréolé de minuscules criques turquoises. Un plaisir des yeux dimension méditerranéenne.

→ ITINÉRAIRE

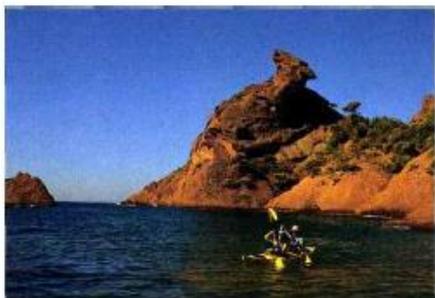
Cette sortie est parfaite en cas de mistral, sauf s'il est dans son niveau maximal. Vous naviguez sous le couvert de l'énorme Bec de l'Aigle composé d'un conglomérat de sable et de galets. Nous sommes dans l'embouchure d'un ancien fleuve du crétacé supérieur (voir vos cours de maternelle). Le départ s'effectue d'une cale de mise à l'eau près du nouveau port à côté de la base d'Expénature. Le professionnel de cette entité reconnaît sa chance de posséder un tel pied-à-terre si bien placé. Toutes les manœuvres sont limitées pour explorer au mieux ce secteur des calanques qui fait partie des plus étranges paysages de France. Vu la proximité de l'île, la navigation ne pose pas de problème, elle s'effectue à vue. Le tour de l'île est de mise.

→ DÉPART

Le nouveau port de La Ciotat ou à côté du port Saint Jean à 600 m de distance, plus au nord-est.

→ ARRIVÉE

On peut débarquer dans plusieurs lieux sur l'Île Verte dès qu'il y a une plage. Évidemment, on se méfie de la fragilité des kayaks. Vu la législation (bivouacs interdits), tous les itinéraires cités se font dans la journée et ce sont des allers retours.



SORTIE N° 2

LA CIOTAT >> CALANQUE DE FIGUEROLLES

→ POUR QUI ?

Avec Figuerolles, encore aucune difficulté majeure. Le seul obstacle reste le vent (mistral ou vent d'est). La houle peut se former et il n'y a aucun refuge lorsqu'on longe la dantesque barrière du Bec de l'Aigle avec sa falaise de 120 m de haut. Pour une sortie à la journée on peut enchaîner Figuerolles et l'Île Verte. L'endurance est de mise pour une aventure qui restera à jamais gravée dans votre mémoire.

→ ITINÉRAIRE

Glisser vers la calanque de Figuerolles est un jeu d'enfant avec en prime un défilé de paysages merveilleux. C'est l'un des plus beaux paysages côtiers de France avec un détail de formes gigantesques dépassant la logique humaine. Dès que l'on quitte les abords du port de La Ciotat tout s'enchaîne en longeant le littoral : les petites criques du Mugel, la rivière enchantée (passages étroits entre de gros blocs), l'anse du Sec et ses cormorans, l'énorme falaise du Bec de l'Aigle et l'entrée dans Figuerolles. Sur votre gauche trône le Capucin (sommet accessible en escalade), une fabuleuse excroissance rocheuse au profil digne d'un dieu égyptien. Après une pause dans ce profond fjord, vous poussez la machine (vous !) jusqu'au canyon du Trou du Souffleur où des rappels (accès par voie terrestre) mènent au ras de l'eau. Peut-être verrez-vous quelques adeptes des manœuvres de cordes dans cette verticalité. Partout, le rocher oscille entre le jaune, le brun, l'ocre et le rouge, les couleurs varient en fonction de l'horaire. Certains diront que c'est la plus belle sortie en kayak de mer du bassin méditerranéen.

→ DÉPART

Du nouveau port de La Ciotat près du Casino ou du port Saint Jean.

→ ARRIVÉE

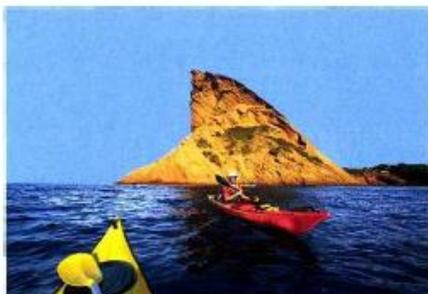
On débarque sur la plage de galets de Figuerolles, bien à l'abri du moindre souffle d'air. L'eau est fraîche. Pour décupler les plaisirs, vous pouvez déjeuner au restaurant chez Tania. De la terrasse, vous apercevrez vos kayaks. Le retour vers La Ciotat emprunte le même itinéraire qu'à l'aller avec un éclairage totalement différent !



LES EMBARCATIONS ET LA SECURITE

S'il est possible de naviguer au large d'une plage avec de lourds canoés insubmersibles, les véritables kayaks de mer s'imposent pour aller sur les Calanques. Dans ces lieux bordés d'immenses falaises, les professionnels sont conseillés et le matériel de sécurité obligatoire : radeau (pour joindre le CROSS Méditerranée) ou téléphone étanche, fusées de détresse et embarcations immatriculées aux affaires maritimes. Si vous naviguez en groupe, nul n'est besoin de connaître les techniques d'équimentage. En cas de renversement, la jupe s'éjecte automatiquement et vos coéquipiers vous permettront de remonter sur votre engin.

Au départ de la Calanque de Figueras et sur l'écroûte rocher orange, un contingent de galeas.



SORTIE N° 3

CASSIS >> CALANQUE D'EN-VAU >> FALAISE DU DEVENSON

→ POUR QUI ?

Vu les performances des embarcations, on peut dire que cette sortie est encore très accessible. En sus, chaque professionnel possède toujours un bout (cordelle) pour halier le moindre navigateur en perdition. Seul petit hic à Port Miou, c'est la mise à l'eau avec un cheminement tonique. Dans les calanques, les terrains plats sont rares. Il faut porter les embarcations sur 80 mètres. Les paysages sont très différents de Figuerolles avec une arrivée irréaliste au fond de la calanque d'En-vau. Cette sortie s'effectue par mer calme.

→ ITINÉRAIRE

Vous commencez par la calanque Port Miou gorgée de dizaines de voiliers de plaisance. Passage en pleine mer et crochet par la calanque de Port Pin. Quelques minutes plus tard s'offre la longue calanque d'En-vau. Non loin de la petite plage, l'atmosphère est de toute beauté, voire étrange. Sur la mer turquoise, les kayaks semblent en suspension comme s'ils flottaient dans les airs. Le brun du Bec de l'Aigle et de l'Île Verte a disparu. Nous sommes dans le domaine du gris et du blanc d'un calcaire tantôt compact, tantôt ruiniforme. L'ensemble est presque aveuglant. Les lunettes de soleil et le couvre-chef let sous-chef s'imposent comme si ces panoramas refusaient un regard nu. La visite se complète par un passage sous les hautes falaises de Castel Vieil avec pénétration dans la grotte de l'Oule et la faille de l'Essaïdon. Ces deux étroites faiblesses dans le minéral ne sont accessibles qu'en kayak. Le retour vers Cassis est direct, sans pause. On n'évalue pas cette sortie en heures puisqu'on est là dans le pur émerveillement. Il faut simplement une journée pour découvrir l'inimaginable.

→ DÉPART

Du parking du fond de la calanque de Port Miou, il faut porter les kayaks sur 80 m environ, soit un bon échauffement.

→ ARRIVÉE

Un point de débarquement à En-vau sur la plage, puis retour en fin de journée à Port Miou.



SORTIE N° 4

CALLELONGUE >> CALANQUES DE SORMIOU ET MORGIOU

→ POUR QUI ?

Par mer et vent calmes, cette sortie tonique s'adresse aux sportifs résistants. Soit une longue journée bien sûr modulable en cas de défaillance de quelques participants. Mis à part dans la calanque de Marseilleveyre, ce cheminement est loin de toute présence humaine le long d'un désert minéral peuplé de garrigue et de fiers pins d'Alep. Si près de Marseille, cette immersion pleine nature est fascinante.

→ ITINÉRAIRE

De Calielongue le cheminement est basique puisque l'on suit la côte avec sa déferlante de minuscules criques. Suivant la forme des rameurs, on pousse jusqu'à Sormiou ou Morgiou. Il faut évidemment garder des réserves pour le retour. Si vous n'avez aucune pratique du kayak de mer, il est évident que l'on commence par d'autres sorties moins longues. Comptez une grosse journée pour cette sortie au bout du monde.

→ DÉPART

Pour aller à Calielongue, on traverse la dense circulation de Marseille. Le voyage est étonnant. Plus on roule plein sud, plus l'urbanisme s'estompe. Après l'Escalette, le minéral et l'aridité reprennent possession des lieux. De puissants blockhaus rappellent les faiblesses et la stupidité de la nature humaine. L'embarquement s'effectue d'une cale de mise à l'eau dans le hameau de Calielongue.

→ ARRIVÉE

Au cours de ce long périple, peu de points d'accostage mis à part Marseilleveyre. Les pauses majeures sont à Sormiou et Morgiou avec restauration possible. L'aller-retour vous ramène évidemment et obligatoirement à Calielongue.



SORTIE N° 5

LA MARONAISE >> ARCHIPEL DU RIOU

→ POUR QUI ?

Dans le même ordre de valeur physique que l'itinéraire précédent, l'archipel de Riou demande un certain investissement physique. Aller à l'archipel de Riou, c'est associer le bonheur à l'état brut et le dépaysement total avec un passage en haute mer où vous êtes minuscules au milieu d'îlots de calcaire arides. L'éloignement demande un respect total des conditions de sécurité. Mer calme, embarcations immatriculées, radio ou téléphone dans des poches étanches et fusées de détresse...

→ ITINÉRAIRE

Au sud de Marseille, l'anse de la Maronaise côtoie le port des Goudes. La mise à l'eau est facile avec une petite plage de sable tout près de la route. Ainsi vous franchissez le Cap Croisette et son petit aménagement touristique (centre UCPA et restaurant La Baie des Singes). Plein sud-est vous filez vers Les six îles (ou îlots) qui composent l'archipel. Le kayak de mer permet d'approcher au plus près ces reliefs tortueux. Ainsi, sans bruit et sans pollution vous glissez au travers d'éperons de calcaire, sous des arches, vous passez dans des piscines naturelles. Un unique lieu de débarquement est toléré sur la grande île de Riou. Cette calanque de Monastério possède une plage de sable blanc et lumineux et une eau turquoise. Un sentier autorisé permet de rejoindre le col sous la grosse Aiguille qui décore la ligne d'horizon.

→ DÉPART

L'anse de la Maronaise est une petite plage 300 m après le hameau des Goudes. Grand parking.

→ ARRIVÉE

Au cours de ce périple, une fois au large, seule la calanque de Monastério est abordable sur l'île de Riou. Pour le retour, on regagne, bien sûr, la Maronaise. Cette sortie pleine mer s'effectue sur une journée.

KAYAK ET CALANQUES

GUIDE PRATIQUE

BONNES ADRESSES :

Les restaurants :

- ▶ **Leu Pichounet** : restaurant atypique dans le vieux La Ciotat avec des repas complets à 13 euros. 8 et 10 rue Fougasse à La Ciotat Tél. : 04 43 08 28 98
- ▶ **Chez Tania** : ce restaurant au fond de la calanque de Figuierolles fut créé par un ancien pilote de l'escadrille Normandie Niémen. Le propriétaire créa la république indépendante de Figuierolles (RIF) avec la figue comme monnaie d'échange. Excellent restaurant haut de gamme. Plusieurs chambres. Tél. : 04 43 08 41 71
- ▶ **Le Mugel** : petit restaurant sur la plage du même nom. Emplacement d'exception près des belles baigneuses. Excellent rapport qualité/prix. Tél. : 04 43 08 45 90
- ▶ **Chez Paul aux Goudes** : au sud de Marseille, ce restaurant spécialiste du poisson est un incontournable depuis 1948. Les propositions varient suivant l'arrivage. Service authentique chaleureux avec une agréable pointe d'humour. Tél. : 04 91 73 19 26
- ▶ **Chez le Belge** : hors du temps, cet établissement est au fond de la calanque de Marsilleveyre. Pas de point d'eau douce, pas de téléphone, pas de réservation, pas de CB. Un autre monde avec deux plats à l'honneur : spaghettis bolognaises et côtes de porc, frites et salade.
- ▶ **La Baie des Singes** : restaurant à l'emplacement unique au monde au Cap Croisette. Une halte à réaliser impérativement au retour de la navigation à l'archipel de Riou. Les poissons sont à l'honneur ! Tél. : 04 91 73 88 87

INFOS :

- Carte géographique : IGN 3245 ET, 3145 ET
- Les Calanques de Marseille à Cassis 1 : 15 000
- www.tourisme-laciostat.com et 04 43 08 61 32
- www.marseille-tourisme.com et 06 26 50 05 00
- www.ot-cassis.com et 06 92 25 96 92
- www.calanques-parcnational.fr et 04 20 10 50 00

AVEC QUI ?

La base d'Expénature est très bien placée en bordure du nouveau port de La Ciotat. Ainsi en quelques minutes de pagaie vous êtes en pleine mer et dans le parc national : www.expenature.fr et 06 89 74 40 99. Le fondateur d'Expénature, Romuald Viale, est un redoutable et vrai sportif. Il possède pas moins de 7 brevets nationaux et diplômes d'état (ADMM, guide kayak, guide spéléo...) et il participe aux championnats du monde de Raids Multisports (vainqueur de la dernière épreuve française de coupe du monde dans l'An en septembre 2015).

Le bivouac étant interdit dans le Parc, Romuald propose un séjour atypique via Provence Evasion : « Traversée intégrale des calanques » en kayak sur 3 jours avec nuit à bord d'un  du 5 au 8 mai 2016. Autres dates sur demande.

KAYAK ET PARC NATIONAL

Depuis une quinzaine d'années, il n'est plus possible de bivouaquer dans les calanques. Tous les professionnels sont aussi très respectueux des nouvelles règles imposées par le parc. Dans une zone naturelle fragile parfois très fréquentée, il est important de maintenir le dialogue et de tous veiller à l'équilibre d'une terre qui nous supporte !

