

FICHE PRE-RANDO



Jeudi 21 février 2019		TYPE	P2 T2	N° Dépt	
ANIM 1: Pascal Bouvier		ANIM 2: Geneviève Ritter		13	
Tél : 06 21 57 47 97		Tél : 06 77 34 60 93		ou Pays	
Mail : pascal.bouvier@cegetel.net		Mail : genevieve.ritter@orange.fr			
TITRE Les calanques : Le sommet de Marseillevyre depuis Callelongue par le Pas de la Demi LUNE					
PENIBILITE	TECHNICITE	TEMPS de marche	DENIVELE	DISTANCE	Nb participants
P2	T2	5 h	700 m	10 kms	
RYTHME : normal					

1
PK Val ST ANDRÉ 9 H 00
2e RDV
PK au dessus de la calanque de Callelongue 10 H 00 (prévenir les animateurs la veille)

COVOITURA 6 €

NATURE, INTERET

Cet itinéraire court mais intense permet de découvrir l'extrémité ouest des Calanques et de profiter autant de la côte que de l'intérieur du massif.

On traverse le port et le village de Callelongue puis après une franche montée nous passerons par le Pas de la demie lune, le passage le plus délicat et le plus remarquable du parcours. Il s'agit d'emprunter la seule brèche permettant de traverser la falaise.

Nous atteindrons le sommet de Marseillevyre et son magnifique point de vue à 360 ° par le chemin « rouge » en passant devant la grotte Saint Michel

Retour par le col de la Selle et le col de la Galinette (chemin jaune)

ATTENTION : cette randonnée comporte une vire qui peut mettre en difficulté les personnes sujettes au vertige

(ANNULE EN CAS DE PLUIE ou en cas de fort MISTRAL)

TRAJET

AIX EN PROVENCE, autoroute de Marseille, puis direction les ports , tunnel du vieux port (direction les plages) corniche Kennedy
Aller jusqu'au bout de la route passant par les quartiers de la Pointe Rouge, de Montredon, des Goudes. Se garer au parking au dessus de la calanque de Callelongue, terminus de la route.

DETAIL DES DIFFICULTES (=néant X=faible XX=moyenne XXX=forte)

Passages vertigineux	XX	Passages avec chaînes		Eboulis en montée
Passages en rochers	X	Passages avec cordes		Eboulis en descente
Passages avec échelles		Marche en devers		Autre (Précisez ici)



Consignes de sécurité

- Le départ des randonnées se fera à l'heure indiquée. On n'attendra pas les retardataires !
- Le dénivelé, la distance et le temps de marche indiqués le sont à titre indicatif ; l'animateur peut être amené à modifier l'itinéraire ou le rythme en fonction des circonstances. Si vous avez des impératifs en fin de journée, renoncez à cette randonnée : elle sera certainement replanifiée.
- Pendant la randonnée, il est demandé de :
 - **rester derrière l'animateur** ;
 - si vous devez vous éloigner pour un arrêt technique (ou physiologique), posez votre sac sur le sentier afin que le serre file vous attende (mais si possible, attendez la prochaine pause collective)
 - signaler à l'animateur ou au serre-file toute difficulté ou malaise.
 - rester à vue des précédents et suivants. Si le serre-file a des difficultés, il communique avec l'animateur : 1 coup de sifflet = ralentir ; 2 coups de sifflet = arrêter ; 3 coups de sifflet = arrêter le groupe et se porter en arrière.
- Un participant qui ne suivrait pas les consignes ci-dessus, se placerait de lui-même hors du groupe ; de ce fait, il ne serait plus sous la responsabilité de l'animateur et ne serait plus sous la protection juridique de l'AEP.
- Le port de chaussures de randonnée (semelle à crampons) est obligatoire ; les personnes mal chaussées (baskets ou tongs par exemple) ne pourront pas être admises.
- Pensez à prendre votre sifflet et votre couverture de survie, vos papiers, votre téléphone chargé, de l'eau en quantité suffisante, un pique-nique pour les sorties à la journée, vos médicaments (ventoline, ...), des vêtements adaptés.
- Soyez courtois avec les chauffeurs du covoiturage : ayez un sac étanche pour vos chaussures de randonnée ; ayez des chaussures de rechange ; un T-shirt de rechange aussi. Ayez l'appoint pour le covoiturage.

Cotation de la randonnée selon la nouvelle codification FFR (facultatif)

EFFORT					TECHNICITE					RISQUE				
														