

Balisage

 **GR®**
Grande Randonnée

 **GR® de Pays**
Grande Randonnée de Pays

 **BL - Boucle Locale**

 **PR - Promenade et randonnée** inscrite au PDIPR

Signalisation

 **Bonne direction**

 **Changement de direction**

 **Mauvaise direction**

"Le Département et les baliseurs bénévoles officiels de la FFRandonnée Bouches-du-Rhône entretiennent les itinéraires de randonnée pédestre."


Bouches-du-Rhône

Conseils et recommandations pour se promener en Provence

La forêt et la colline sont source de vie, elles profitent à tous mais elles appartiennent à quelqu'un. Respectons l'hospitalité de leur propriétaire.

- Respectons la charte du randonneur éditée par la FFRandonnée
- Restons sur les chemins balisés
- N'abandonnons aucun objet, aucun détrit. Nous pouvons ramener les emballages vides que nous avons apportés pleins
- Respectons les arbres, admirons les plantes, observons les animaux mais ne mutilons pas, ne coupons pas, ne dérangeons pas
- Respectons la réglementation, ne pénétrons pas les massifs avec des véhicules en dehors des voies ouvertes à la circulation publique
- Respectons les viticulteurs et les agriculteurs ; ne cueillons pas leurs produits
- Sachons cohabiter avec les chasseurs et les autres utilisateurs
- N'allumons pas de feu, ne fumons pas, ne nous aventurons pas en forêt par temps de sécheresse et surtout par grand vent.

Pour rendre votre randonnée agréable

- Ne surévaluez pas vos forces physiques
- Renseignez vous sur le temps de parcours, sur la météo
- Évitez de partir seul
- Emportez de l'eau en quantité suffisante, une trousse de secours, la carte IGN, une boussole
- Soyez équipés d'un sac à dos et de chaussures de randonnée, d'un vêtement chaud, d'un vêtement de pluie, d'un chapeau.

Pour votre sécurité et pour la préservation des massifs forestiers, l'accès aux espaces naturels est réglementé par arrêté préfectoral de juin à septembre. Renseignez-vous pendant la période estivale :

au 08 11 20 13 13 (prix d'un appel local)

ou sur : www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr

www.myprovence.fr/enviedebalade

EN PARTENARIAT AVEC :

- Le Département des Bouches-du-Rhône
Direction de la forêt et des espaces naturels :
www.cg13.fr

EN COLLABORATION AVEC :

- Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre des Bouches-du-Rhône et ses clubs affiliés :
www.ffrandonnee13.fr

DURÉE 3 H

LONGUEUR 7,6 KM

DÉNIVELLÉ 576 M

NIVEAU MOYEN

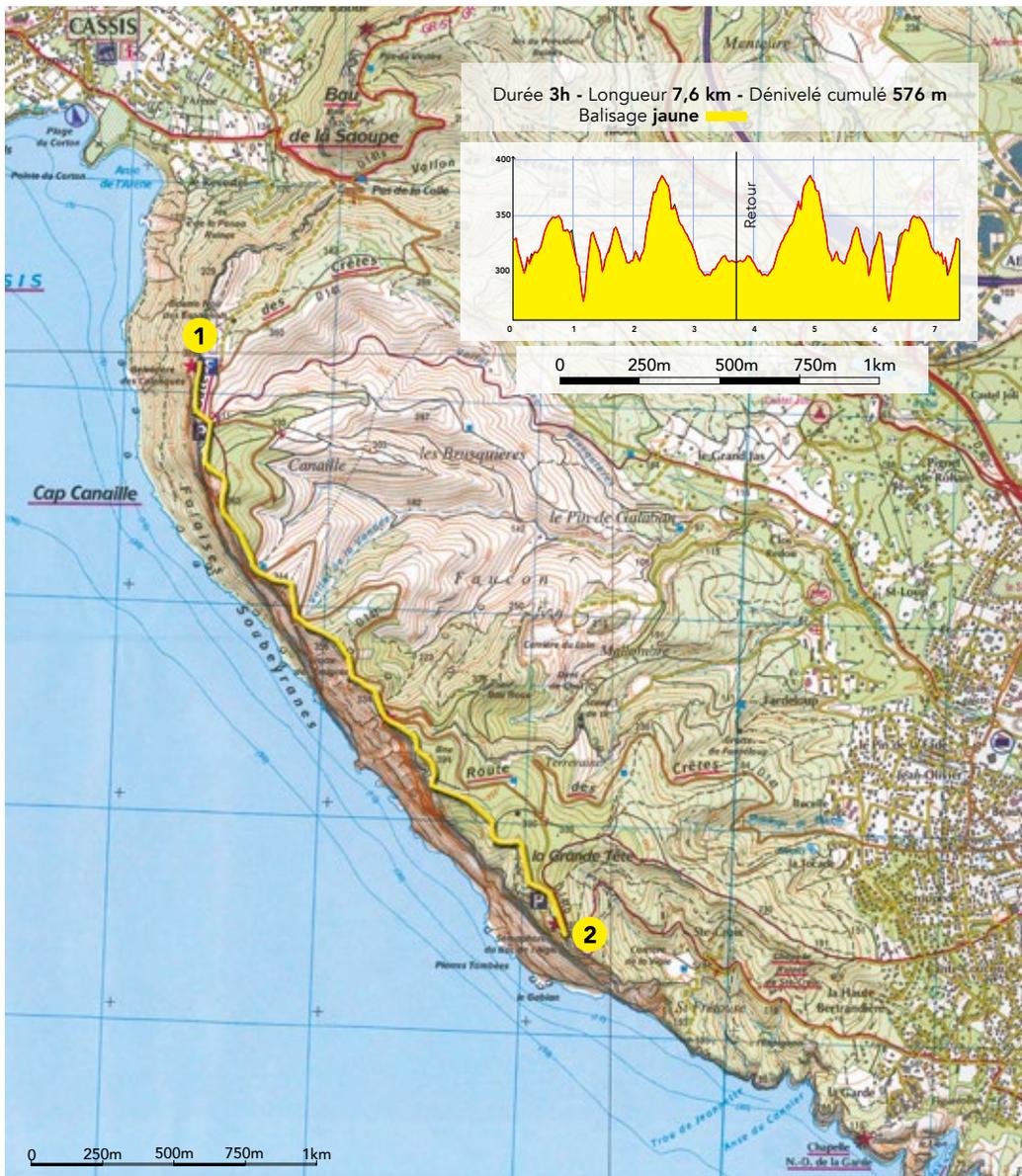
BALISAGE 

CASSIS

SUR LE PLATEAU DE SOUBEYRAN

TOPO RANDO

CAP CANAILLE



Accès et départ depuis Cassis : Suivez la D559 puis la D141 "route des crêtes". Passez le Pas de la Colle et continuez pendant quelques kilomètres.

Parking : 1^{er} parking sur le plateau du Cap Canaille

ITINÉRAIRE :

Baliseage jaune ■■■

1 Dirigez vous plein sud vers la mer, puis longez la crête en gardant la mer à droite, jusqu'au Cap Canaille qui culmine à 363 m. Ce large plateau rocailleux offre une vue des îles de Marseille jusqu'au Cap Sicié, vers Toulon. En poursuivant, une esplanade vous permettra, en toute sécurité, de jouir du spectacle qui s'offre à vos yeux : au loin, le grand bleu, à vos pieds, le vide... Continuant votre chemin, les Falaises Soubeyrannes se découpent, comme travaillées par une dentellière. En remontant, le sentier foule une garrigue basse typiquement méditerranéenne : chênes kermès ou "réganéou", genêts, cistes, aphyllantes... Autant d'espèces parties à la reconquête des espaces ravagés par des incendies successifs.

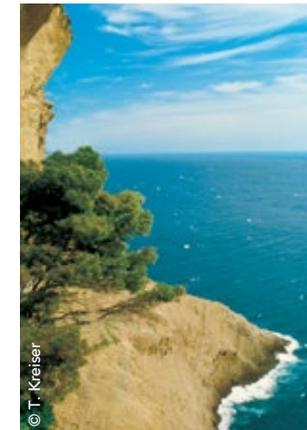
Le cheminement sur un sentier caillouteux est

parfois un peu difficile, mais ensuite de larges dalles vous mèneront aisément jusqu'à un nouveau belvédère.

C'est le point de départ d'une voie d'escalade, la première à avoir été équipée dans les falaises. Reprenez votre souffle avant la dernière ascension vers le point culminant de la balade : le rocher de Grande Tête. Du haut de ses 394 m, la vue est imprenable, offrant un véritable condensé de Provence.

À tribord, Marseille, les calanques, Cassis, le Cap Canaille. À bâbord, La Ciotat, et au loin Toulon. Au nord, les crêtes lointaines de la Sainte-Baume, du Garlaban. Dès que le sémaphore du Bec de l'Aigle est en vue, bifurquez sur la droite et descendez dans un petit vallon arboré. Ici, tout change : la mer s'éloigne, la pierraille devient terre, la maigre garrigue fait place à de petits pins sagement alignés. Du sémaphore, vous aurez le meilleur point de vue sur La Ciotat, le rocher du Bec de l'Aigle, et l'Île Verte, site classé protégé par le Conseil départemental.

2 Les alentours de la table d'orientation offrent une aire de pique-nique rêvée avant le retour par le même itinéraire.



BAOU DE LA SAOUPPE, VIGIE À POISSONS

Littéralement "Falaise de la Sauppe" ! Situé sur l'itinéraire de Cassis au Bec de l'Aigle, cet escarpement rocheux depuis lequel, parfois, on peut voir le mont Canigou, ne laisse pas d'intriguer. Il fait référence aux bancs de saupes, un poisson de taille moyenne, au corps ovale gris-vert strié de lignes dorées, le museau court et pointu, qui broute l'algue verte au-dessus des herbiers à posidonies. Surnommé la "vache de mer", la sauppe est l'un des rares poissons herbivores de Méditerranée et se déplace en bancs très denses et ordonnés.

Comme une invitation à l'envol, au voyage... le massif du Cap Canaille !

La Méditerranée s'étend à perte de vue. La baie s'ouvre aux voyageurs : les falaises offrent leurs à-pic vertigineux aux assauts de la mer ; les "Trois Secs" marquent la fin des terres...

Et puis le rocher du Bec de l'Aigle se tient là, debout, comme une sentinelle.

Au gré des luminosités et de l'imagination, on peut y voir, qui la tête d'un rapace, qui d'un aigle assis dans l'eau, qui d'un capucin... Jalonnée de belvédères, la célèbre "route des Crêtes" grimpe, tourne, flirte avec la mer, tourbillonne dans le vent permettant ainsi de bénéficier de superbes points de vue.