



FICHE DE RANDONNÉE NIVEAU SOUTENU

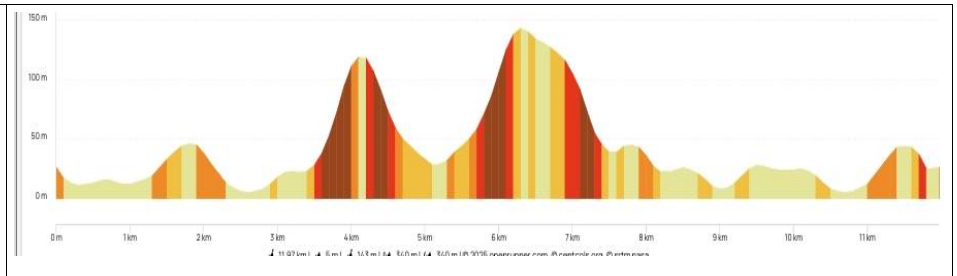
Départ Aix du parking Val de l'Arc à 8 h 30
Départ de la rando à 9 h 30

Date de la randonnée : 2 Octobre 2026

Animateurs : Charles 07 49 45 05 75

Intitulé de la randonnée : RSPA Charles Cassis 3 calanques

Longueur du parcours : 12 kms
Durée de marche : 5 heures
Dénivelé : 542 mètres
Trace open runner : 23022866
IBP : 57
Eff : 3/ Tech: 5 / Risq : 4



Descriptif et intérêt de la randonnée

Nous plongerons dans la calanque de Port Miou, nous poursuivrons par la visite de la presqu'île jusqu'à la pointe de la Cacau, avant de descendre sur la plage de la calanque de Port Pin. Après une pause nous gravirons jusqu'au plateau pour atteindre la descente vers la plage de la calanque d'en Vau. La descente demande d'être vigilant. Nous piqueniquerons sur la plage.. pour ceux qui veulent. Le retour s'effectue par le sentier du plateau.

Vêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Pique-nique au bord de l'eau possibilité baignade.
Eau en quantité suffisante.

Chaussures de marche obligatoires. Bâtons conseillés. Passeport santé

Nature des difficultés :

Le terrain peut être glissant prévoir de bonnes chaussures. Quelques montées et descentes pentues.

Trajet routier préconisé : prendre l'autoroute A 8, A 52 puis A 50 directions Toulon, sortir à Cassis, sortie 6 suivre les panneaux » PARKING CALANQUES » dans les méandres des rues pour arriver au Parking de la presqu'île. Le parking est payant, prévoir 10 € par véhicule (inclus dans le forfait).

Temps trajet : 48 kms, 45 minutes par autoroute

GPS du parking : 43.2066185,5.518934

Prévoir par véhicule : kms + péages 9.60 € + parking 10 € = 50 €

Pensez à prévoir l'appoint ainsi que des chaussures de rechange et un sac pour vos chaussures de randonnée