



FICHE DE RANDONNÉE NIVEAU SOUTENU

Départ Aix du parking Val de l'Arc à 8 h 15
Départ de la randonnée à 9 h 30

Date de la randonnée : 13/03/2026

Animateur : Pierre Biava

Intitulé de la randonnée : Luminy – Cap Morgiou - Sugiton

Longueur du parcours : 14,15 km Durée de marche : 5h00 Dénivelé : 600 m Trace OpenRunner : 23511019 IBP : 64 Effort : 3/5 - Technicité : 5/5 - Risque : 4/5	
--	--

Descriptif et intérêt de la randonnée

Nous voilà de retour dans les calanques pour visiter l'une des plus belles, si ce n'est la plus belle d'entre elles. Pour commencer nous irons jusqu'au bout du Cap de Morgiou voir les restes d'un point de défense avancé avec de belles vues sur le Bec de Sormiou.

De là, nous redescendrons dans la calanque de Morgiou par le sentier noir pour nous diriger vers la calanque de Sugiton. C'est la partie la plus technique de la randonnée avec des passages délicats que nous aborderons avec précaution.

Nous déjeunerons dans la calanque.

Le retour est facile par la route. En fonction de l'heure et de la forme de chacun, on pourrait faire un petit détour pour aller au belvédère de Sugiton.

Vêtements adaptés aux conditions atmosphériques. Eau en quantité suffisante.

Chaussures de marche obligatoires. Bâtons obligatoires. Passeport santé

Nature des difficultés :

Sentiers type calanques. La première difficulté sera la descente du Col du Renard à Morgiou. Elle est délicate et nécessite de mettre les mains.

Les deux suivantes se trouvent entre Morgiou et Sugiton. Il faut souvent mettre les mains et la descente sur la plage se fait avec 1 chaîne et une échelle fixe d'une douzaine de barreaux. On prendra le temps qu'il faut pour le faire en sécurité.

Trajet routier préconisé : Parking des Calanques Rue Antoine Bourdelle - Luminy - Marseille

Temps trajet : 1 heure

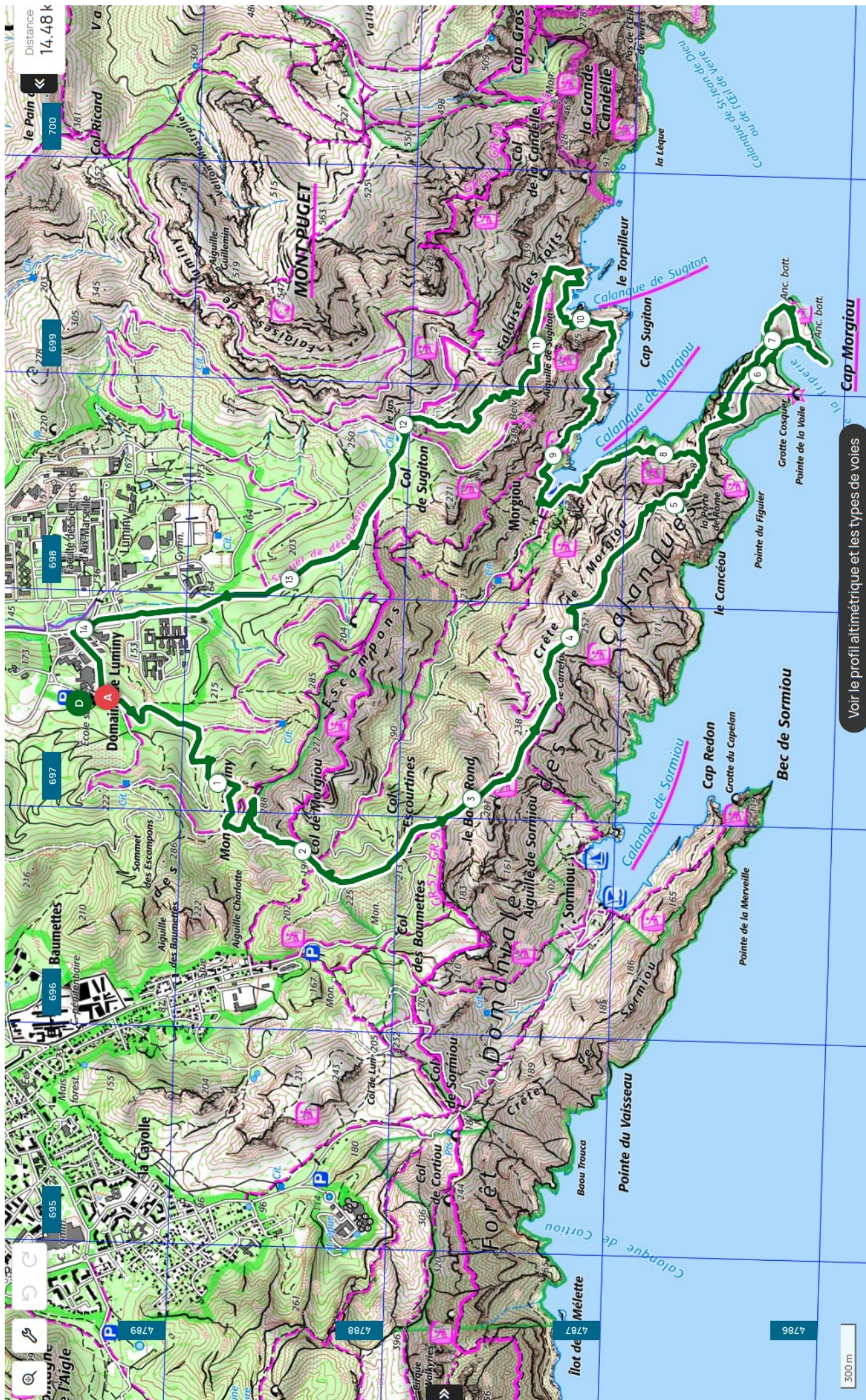
GPS du parking : 43.23353 5.43303

Prendre l'autoroute A8 puis A52 et A50 en direction de Toulon. Prendre la sortie 6 direction Carnoux. Traverser Carnoux et au RP à l'intersection avec la D559, tourner à droite en direction de Marseille.

Prendre la Gineste jusqu'à Marseille. Au premier RP prendre la 1ère sortie en direction du parking des Calanques. A l'intersection suivante prendre à gauche la rue Antoine Bourdelle. Aller tout au bout du parking.

Prévoir par véhicule : 48,20 € (120 km x 0,34 + 7,40 péage)

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



Voir le profil altimétrique et les types de voies