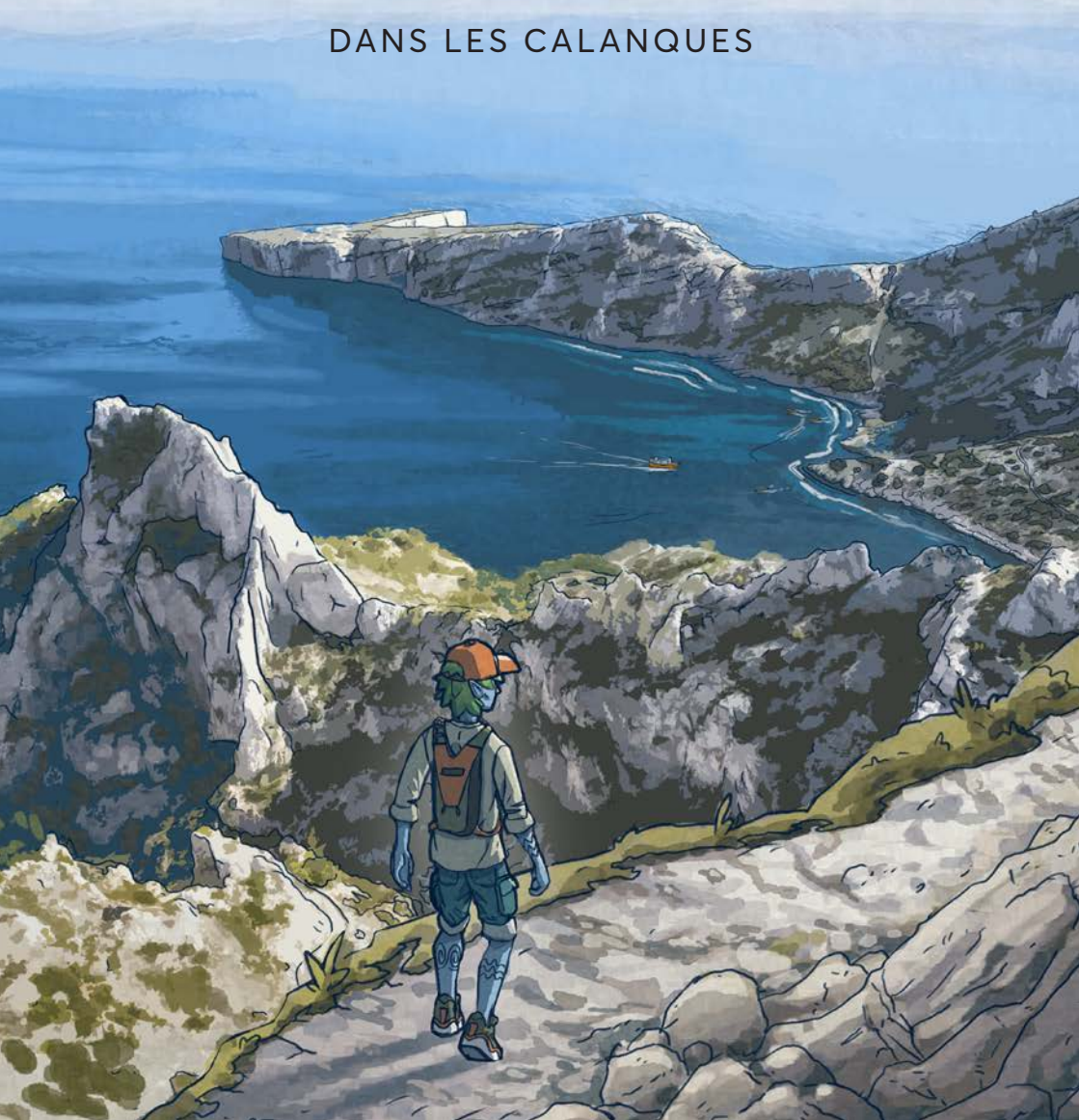




Parc national
des Calanques

Pratiquer la randonnée

DANS LES CALANQUES



BIENVENUE DANS

Le Parc national des Calanques

UN PATRIMOINE EXCEPTIONNEL

Les calanques, un patrimoine à préserver

Les Calanques s'étendent sur un territoire unique et diversifié à la fois terrestre, marin et insulaire. Du sommet du Mont-Puget, jusqu'aux canyons sous-marins, elles abritent une biodiversité incroyable, comprenant de nombreuses espèces rares ou menacées.

Créé en 2012, le Parc national des Calanques a pour mission d'étudier et de préserver ce bien commun, crucial pour l'équilibre écologique de la région méditerranéenne. Avec ses partenaires, il invite les visiteurs à ressentir l'histoire et l'esprit des lieux, à développer leur sensibilité et à s'ouvrir à l'envie de protéger cet environnement précieux...

Amis randonneurs et promeneurs, avec ce petit livret nous vous donnons les clés pour apprécier pleinement ce territoire d'exception et contribuer à sa préservation. Faites-en bon usage !



Le Parc national des Calanques c'est :

3 millions

de visiteurs par an

*Chaque geste compte
pour le protéger.*

Le seul parc

national urbain
d'Europe

*Au cœur de la métropole
Aix-Marseille Provence.*

200 espèces

protégées à
terre et en mer

*Et des milliers d'espèces
communes tout aussi
essentielles.*

1897, les Excursionnistes marseillais, au sommet du Mont Puget



Crédits : Archives de Marseille - 33ff 2667 2673

La rando dans les Calanques : un peu d'Histoire

L'essor de la randonnée en France doit beaucoup aux Calanques. C'est ici qu'en 1897, Paul Ruat fonda les « Excursionnistes marseillais », un des plus anciens clubs de randonneurs de France. Reconnus d'utilité public en 1920, les « Excurs » sont les premiers à concevoir un système de signalisation spécifique aux itinéraires de randonnée et conservent aujourd'hui leur rôle d'entretien des sentiers, en partage avec les clubs locaux de la Fédération française de randonnée pédestre.

En retour, les Calanques doivent également beaucoup aux randonneurs. Les Excursionnistes marseillais ont été les premiers usagers de loisir du massif des Calanques, cultivant et véhiculant des valeurs de respect et de protection de la nature. À tel point qu'ils manifestèrent en 1910 pour la préservation de la calanque de Port-Miou, exploitée par une carrière : c'est l'une des premières manifestations écologistes de France.

Aujourd'hui, la randonnée est la discipline reine des Calanques. Plébiscitée par la population locale mais aussi par les touristes, elle est pratiquée en groupe ou de façon autonome. Près de la moitié des 3 millions de visites annuelles dans les Calanques sont liées à l'activité randonnée-promenade. Cette forte fréquentation souligne un enjeu majeur du territoire : celui de rester sur les sentiers balisés pour préserver les milieux naturels de l'érosion.



Respectons l'environnement des Calanques et randonnons en sécurité

Préparer son activité

- Respecter les interdictions et fermetures temporaires notamment liées aux risques incendies et à la sécurité.
- Réserver c'est préserver. Pour protéger les lieux, le Parc national limite dans les calanques de Sugiton le nombre de visiteurs en soumettant l'accès à une réservation obligatoire et gratuite pendant la très-haute saison.
- Utiliser des chaussures adaptées pour la randonnée.
- Se renseigner sur les périodes de chasse et suivre les indications des chasseurs.
- Emporter des cartes ou un moyen de se repérer pour s'orienter.
- Localiser les passages difficiles (triangles rouges sur la carte IGN) et ne pas sous estimer le temps de marche. Les Calanques sont un terrain difficile, de montagne. Se méfier des avis "facile" indiqués sur les réseaux.
- Eviter les heures de forte chaleur pour marcher, il y a peu d'ombre dans les Calanques.
- Vérifier la météo, les vents peuvent être dangereux et les pierres glissantes en cas de pluie.
- Vérifier la présence de tiques sur ses jambes après une rando en short.

Minimiser son impact

- Privilégier les transports en commun et/ou doux pour accéder au site.
- Rester sur les sentiers et éviter de marcher en dehors des voies afin d'éviter le piétinements et les chutes de blocs.
- Rester discret et s'assurer de ne pas déranger la faune locale.
- Prévoir au moins 1,5 litre d'eau par ½ journée et de la nourriture.
- Penser au pique-nique zéro déchet / sans emballages.
- Adapter son parcours à son niveau
- Respecter les propriétés privées en restant sur les sentiers balisés.
- Réduire les déchets, les garder et les recycler.



Le matériel du bon randonneur



Crème solaire
et trousse de
premiers secours



Gourde
et un sac
de déchets



Casquette,
chapeau et/
ou lunettes
de soleil



Carte IGN
1/15 000°



Téléphone

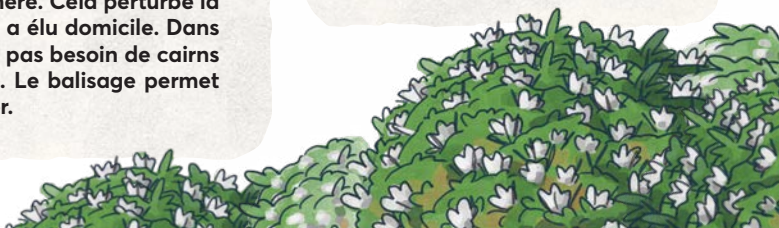
Chaussures
de randonnée

(Trop de) cairns ça craint

Prélever les pierres d'un sentier peut entraîner une forte érosion capable d'atteindre la roche mère. Cela perturbe la flore et la faune qui y a élu domicile. Dans les Calanques, il n'y a pas besoin de cairns comme en montagne. Le balisage permet déjà de bien se repérer.

140 km

de sentiers sont balisés
et entretenus.





En mode Pause. Regarde où tu te poses.

La Sabline est sensible au piétinement et à la dégradation des éboulis calcaires. Les éboulis sont un habitat fragile. Formés à la dernière glaciation, leur destruction est donc irréversible. Éviter les passages dans les éboulis et le hors sentier, rester vigilant lors de ses déplacements et lorsqu'on se pose.





Quelques règles

- Il est interdit de piétiner la flore. L'arrachage, la coupe et la cueillette ne sont pas acceptés.
- Le bivouac et les feux sont interdits toutes l'année et partout (y compris dans les grottes et abris).
- Il est interdit de nourrir les sangliers.
- Il est interdit de fumer dans les Calanques.
- Respecter la quiétude des lieux, garder sa musique pour soi.
- Les chiens sont tenus en laisse pour éviter les divagations dans la nature et le dérangement de la faune, de la flore mais aussi des autres visiteurs.
- Pour des randonnées regroupant plus de 30 personnes, il est nécessaire de demander une autorisation au préalable au Parc national et/ou au propriétaire de la zone concernée.
- Voir la liste des règles à respecter en dernière page.

Signalisation des itinéraires

Les Calanques ont un système de signalisation spécifique mis en place par les Excursionnistes Marseillais. Chaque itinéraire dispose d'un code couleur et d'un numéro, peint sur les rochers aux principaux embranchements, qui correspondent à la morphologie du parcours.

Bleu 	parcours de crêtes principales
Vert 	parcours perpendiculaire aux crêtes
Rouge 	parcours franchissant la crête obliquement
Jaune & brun 	parcours sécants et de raccords
Noir 	parcours en corniche
Pointillés 	raccourcis et variantes de parcours.



Les Calanques sont un espace naturel présentant les difficultés d'un site de montagne et des aménagements limités. Restez vigilant aux potentielles chutes de blocs. Restez sur les sentiers balisés. Soyez acteur de votre propre sécurité.



Le Parc national invite à la plus grande prudence. Afin d'éviter tout accident, les sorties par grand jour de vent, de mer agitée et/ou de houle doivent être reportées.



Retrouvez plus d'infos sur notre site
www.calanques-parcnational.fr

Pour toutes infos → application MesCalanques

En cas d'accident → appeler le 112

Ou VHF Canal 16, car attention, tous les opérateurs ne passent pas dans les Calanques