13

RANDONNEE - Calanques - CASSIS

La calanque d'En Vau



Difficile | 12 km | 5h00 | de septembre à juin | maxi 216 m | +750 m



Marseille	25 km
Nice	180 km
Avignon	120 km
Gap	200 km

ACCES : A l'entrée de Cassis, suivez la plage du Bestouan. La route longe cette charmante plage puis remonte en empruntant l'Avenue des Calanques. Plus haut, garez votre véhicule sur l'Avenue Notre-Dame ou dans les rues adjacentes.

La calanque d'En Vau est sans conteste la plus grandiose du parc national des Calanques





La Salsepareille

Smilax aspera

La salsepareille n'est pas seulement l'aliment préféré des Schtroumpfs :

La salsepareille d'Europe est une plante qui pousse sur des terrains secs. Ainsi en France il est possible de l'observer dans la garrigue, le maquis et les bois du Midi et de la Corse, jusque dans la Drôme, l'Ardèche mais aussi jusqu'en Vendée et Charente Maritime pour le littoral Atlantique.

La salsepareille : une plante médicinale ?

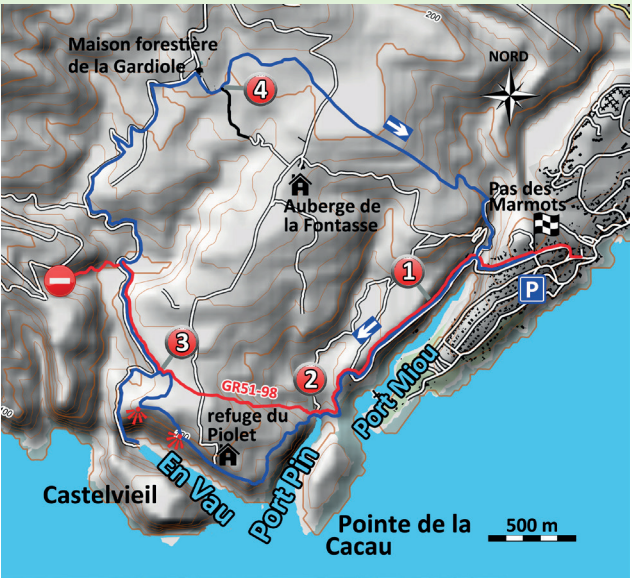
Il faut savoir que la racine de la salsepareille d'Europe a des propriétés sudorifiques, dépuratives et nettoyantes du sang. Elle est utilisée depuis longtemps pour traiter des maladies comme la syphilis, les maladies de peau dont le psoriasis et l'eczéma et les rhumatismes. Elle stimule les défenses immunitaires.

eskapad .info

CALANQUE D'EN VAU - Cassis

ITINERAIRE : Descendre l'avenue des Calanques pour rejoindre Port Miou.
Prendre le GR51-98© qui longe la calanque et les anciennes carrières Solvay **(1)**. Celui-ci mène à la charmante calanque de Port Pin. Là, suivre l'itinéraire bleu N°4 **(2)** qui surplombe la calanque et mène jusqu'au plateau du Cadeiron et le refuge du Piolet qui domine la fabuleuse calanque d'En Vau. Un peu plus loin, on retrouve le GR© que l'on emprunte à nouveau par la gauche pour une descente technique. Au fond du vallon **(3)** prendre à gauche l'itinéraire N°7, qui amène à la plage d'En Vau, qui invite à la méditation et à la baignade.

Pour le retour, remonter le vallon d'En Vau en suivant l'itinéraire N°7 jusqu'à la maison forestière de la Gardiole. Là, emprunter l'itinéraire N°7A à droite pour une courte descente. Dans le deuxième virage **(4)**, prendre à gauche l'itinéraire N°5. En suivant les balise marrons, il vous amènera par le plateau des Mussuguières et le pas des Marmots jusqu'à la calanque de Port Miou avec une vue splendide en fin d'après-midi sur les falaises de Soubeyrannes. Il ne reste plus qu'à remonter l'avenue des Calanques pour rejoindre votre véhicule.



Retrouver d'autres randonnées dans les calanques sur www.eskapad.info

IMPORTANT: Du 1/06 au 30/09 l'accès au massif des Bouches du Rhône est soumis à réglementation.
www.bouches-du-rhone.gouv.fr

Fichier GPX

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes ...
Pour les secours composer le 112.

