

DÉCOUVERTE NATURE



La commune de La Ciotat possède les falaises maritimes les plus extraordinaires du littoral provençal. Le site, classé au mois d'avril 1989, fait partie de Natura 2000 et englobe le Parc naturel du Mugel, le massif du Cap de l'Aigle et l'île Verte, les calanques de Gaméou, du Cannier et de Figuerolles. Il s'élève vers le nord-ouest avec les massifs du Soubeyran-Canaille parcourus par la route touristique et le sentier des crêtes.

I) LE MASSIF DU CAP DE L'AIGLE

Le site géologique du Cap de l'Aigle est un des plus beaux et des plus célèbres de France. Il se caractérise par le rocher des « Trois Secs » qui, vu de la mer, fait penser à un aigle les ailes déployées au-dessus des flots. A ses pieds s'étire le parc municipal du Mugel, joyau botanique unique en Provence. Son prolongement Sud-est est l'île Verte, seule île boisée du département des Bouches du Rhône. Vers le large, la côte déchiquetée par l'érosion est marquée par de nombreuses criques et anses sauvages creusées de grottes, taffoni et parpèles, comme l'Anse de Gaméou et l'Anse du Cannier... avec pour apothéose est la célèbre calanque de Figuerolles, gardée par l'aiguille du « Capucin » ou « Tête de Chien » qui culmine à 80 m. Adossée au Saint Pilon, la chapelle de la Garde et ses ex-voto protègent les marins. En contrebas, le Domaine de Sainte Frétouze est un lieu vibratoire fréquenté par les artistes tel l'acteur de cinéma Michel Simon, le sculpteur suisse Walter Spies ou le doyen des cinéastes français, Jean-Carlo Fait, disparu au mois de mars 2007. C'est cet univers magique aux portes de La Ciotat que vous invitent à découvrir aujourd'hui Catherine et Jean-Carlo Fait et leurs Amis de la Maison des Falaises.



Itinéraire 1 : LE SANCTUAIRE DE LA GARDE & SES ABORDS

LES TRESORS DU MASSIF DU CAP DE L'AIGLE

Curiosités : Michel Simon, Table de Brancusi, Saint Pilon, Chapelle de la Garde, Pointe du Capucin, sentier littoral, calanque de Figuerolles, R.I.F.

Au départ du parking de la calanque de Figuerolles.

Durée 2 h.

Difficulté : galets de poudingue, et marches taillées dans le rocher sur la descente dans la calanque de Figuerolles (peu évident).

Itinéraire : Remonter le chemin de la Garde en direction de la cité dite la « Kasbah » que l'on dépasse.



Un groupe de randonneurs accède à la chapelle de la Garde.

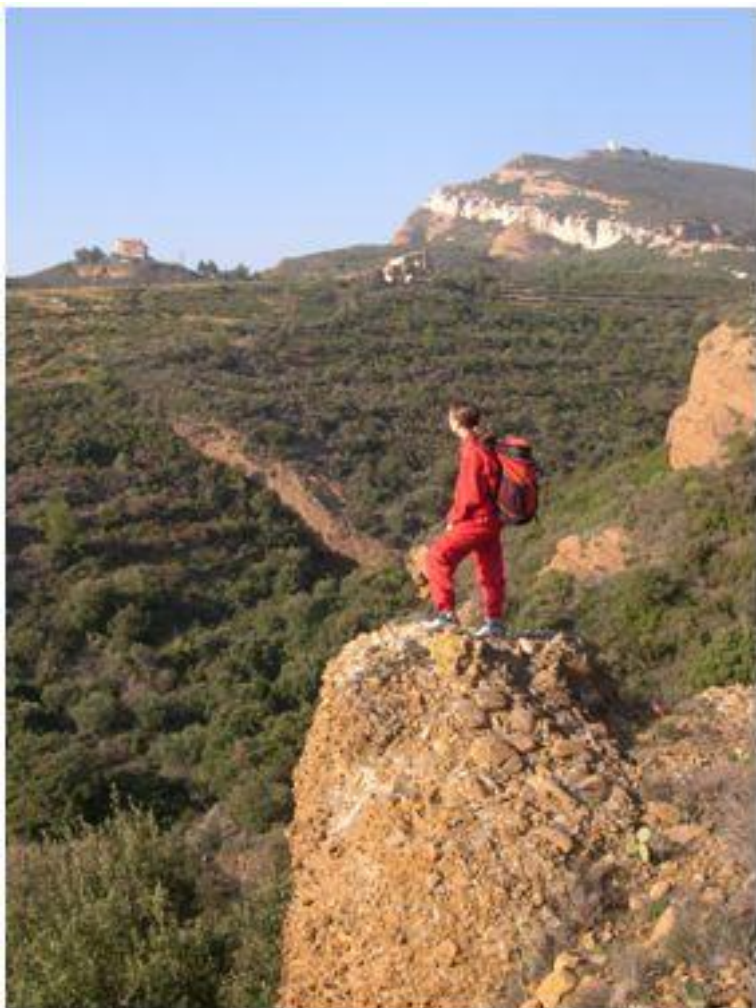
- 1) Visite (extérieurs) de l'ancienne propriété de l'acteur de cinéma Michel Simon. Projet de résidence d'auteur par la municipalité.
- 2) Découverte de la propriété jusqu'à la « Table de Brancusi ». Point de vue panoramique exceptionnel sur l'Anse du Cannier, paradis du « canyon dry ».
- 3) Visite de la Chapelle de la Garde (1613) et ascension du Saint Pilon (116 m). Panorama sur la « Pointe du Capucin » et le Cap de l'Aigle (155 m) les contreforts des falaises Soubeyrannes : domaine de Sainte Frétouze, fontaines de la ville, vigie du Sémaphore...
- 4) Arrivée sur la calanque de Figuerolles et le R.I.F. (décalage horaire 1 h).

Itinéraire 2 : L'ANSE DU CANNIER ET LE DOMAINE DE SAINTE FRETOUZE

PARADIS DES ARTISTES ET DES NATURALISTES

AUX PORTES DE LA CITE

Curiosités : Ancienne propriété agricole, atelier du sculpteur W. Speany, trou de Jeannette, canyons secs, crique de Ferrand, anse du cannier, faille de l'obus, vallon sauvage, propriété M. Simon, chapelle de la Garde et calanque de Figuerolles.



Au départ de la propriété Michel Simon (ou parking de Figuerolles). Durée 3 h.

Difficulté : Traversée des talwegs, galets de poudingue, un court passage en escalade (main courante et marches taillées dans le rocher).

Itinéraire : On remonte le chemin du Sémaphore jusqu'au domaine de Sainte Frétouze (route).

- 1) Beau sentier empierré sur la gauche, terrasses et ancienne propriété agricole (en cours de restauration). Ancien atelier du sculpteur suisse W. Speany.
- 2) Faille dite du « Trou de Jeannette » et canyons « secs » de Sainte Frétouze et des Ermites, « spots » des canyons dry marseillais depuis 2005.
- 3) Cap de l'Anse du Cannier : crique de Ferrand, cascade des pirates, cascades du Trou souffleur, traversée de la Maison des Falaises, faille de l'obus...
- 4) Vallon sauvage et remonté dans la propriété Michel Simon. L'itinéraire rejoint le précédent jusqu'à la chapelle de la Garde et la calanque de Figuerolles.



Coucher de soleil sur le domaine de Sainte Frétouze

Itinéraire 3 : LE PARC DU MUGEL & LE CAP DE L'AIGLE

UN EDEN DE VERDURE AU PIED D'UNE FORTERESSE GEOLOGIQUE

Curiosités : calanques du Mugel, parc municipal, belvédère, impluvium, anse du Sec et labyrinthe aquatique de Nègue-Froume.



*Préparation du sac à dos à l'entrée du Parc du Mugel.
Point d'eau et toilettes publiques.*

Au départ du parking du Mugel (payant l'été).

Durée 2 h.

Difficulté : aucune. Dénivellation 80 mètres par une jolie calade de galets avec rampe en « corde ».

Itinéraire : A pied par la petite route règlementée du Mugel.

- 1) Visite des calanques du Grand et du petit Mugel. Restaurant et baignade surveillée en période estivale. Plage de galets.
- 2) Découverte des trésors botaniques du parc municipal du Mugel (végétation inhabituelle en provenance).
- 3) Ascension au Belvédère du large par l'escalier du « carrefour des eaux » (calade, escalier et rampe). Panorama sur les parpèles et le large.
- 4) L'impluvium du Cap de l'Aigle et les trésors hydrologiques du massif.
- 5) Belvédère de l'Anse du Sec. Panorama sur l'île Verte et le contrefort de la merveille géologique du Grand Sec.
- 6) Retour par l'ancienne propriété Bronzo le labyrinthe aquatique de Nègue-Froume prisé des plongeurs.

Itinéraire 4 : LES BALCONS DE GAMEOU

AUX SOURCES DU ROMANTISME ET DU FAUVISME

Curiosités : Anse de Gaméou, grottes marines, trottoirs d'algues incrustantes, grand surplomb de poudingue, arêtes déchiquetés du Cap de l'Aigle, Trou du diable, Cap de Figuerolles.



Au départ du parking de Figuerolles (ou du Mugel). Durée 1 h.

Difficulté : aucune, sauf variante de la brèche des parpèles (arête équipée d'une main courante).

Itinéraire : Depuis l'avenue des Falaises. Prendre la piste herbeuse d'accès à l'Anse de Gaméou, puis sur la droite jusqu'au belvédère du Cap de Figuerolles (rive gauche de la calanque).

- 1) Faille et grotte du Trou du Diable (Randonnée du vertige du Cap de Figuerolles - 2007).
- 2) On revient sur la gauche de l'Anse de Gaméou pour la visite au Grand surplomb « Moby Dick ». Panorama vers le large (Cassidaigne et les îles de Marseille).

Variante : ascension du troisième sec (facile) jusqu'à la « Brèche des Parpèles », arête vertigineuse à cheval entre les calanques du Mugel et le surplombs creusés par l'érosion éolienne). La traversée (10 m) est équipée d'une main courante sur câble (Mdf 2007), utilisée par les randonneurs lors de la traversée des arêtes des Trois Secs. Encordement indispensable.

De coquettes villas bordent l'avenue des Falaises.

Activités de Pleine Nature

Proposées par la Maison des Falaises
Balades naturalistes, Randonnées du vertige,
éco-grimpe, spéléologie, canyon dry, anniversaires insolites



TARIFS randonnées 2008

8 €/personne (groupe minimum de cinq personnes)

Forfait groupes à partir de 20 personnes : 200 €
(maximum 40 personnes).

Contacts / Cathy et Jean-Carlo FAIT

Tel 04 42 08 56 31 06 61 71 01 60