



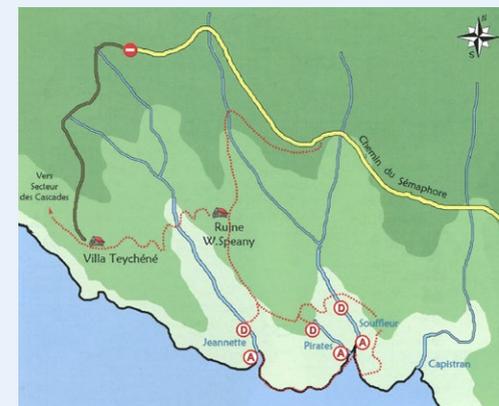
Au cœur du cirque des cascades, un itinéraire facile pour une demi-journée au soleil parmi les grosses mouettes de la Ciotat.

-  : 140 m
-  : 150 m
-  : 80 m
-  : 0h40
-  : 1h00
-  : cf. topo
-  : 2 x 40 m
-  : V3.A1.1
-  : non
-  : Conglomérat

• **ACCÈS PARKING :**

Rond-point à la sortie du Centre Paul Eluard suivre la direction « **Route des Crêtes/ Calanques** ». Suivre ces panneaux jusqu'à un feu tricolore. Au feu laisser sur votre droite la route des Crêtes et poursuivre tout droit sur l'Avenue François Billoux, puis à gauche sur l'avenue Marc Sangnier et à droite sur l'avenue du Cardinal Maurin.

Enfin prendre à droite (direction ND Garde) sur le Chemin de Notre Dame de la Garde. Laisser à gauche la direction vers la Chapelle ND Garde et suivre le chemin du Sémaphore. Se garer sur la droite juste avant un virage en épingle.



• **ACCÈS DÉPART :**

Sur la gauche, un panneau : Cap Canaille – Ste Fretouze. De ce point, prendre le sentier qui rejoint la ruine du sculpteur Walter Speany. A l'Ouest de la ruine, prendre un sentier qui traverse le Vallon de Jeannette et remonter vers une grande bâtisse : La villa Teychéne.

Attention la piste qui part de la fin de la route jusqu'à la villa est une propriété privée. Ne pas l'emprunter !

Sous la villa, côté nord repérer un pin parasol sur un terre-plein ; depuis un cairn sur un muret, suivre un sentier balisé bleu qui part vers le Nord-Ouest (Cassis-Sémaphore).

Ce dernier monte avant de se stabiliser. Prendre à gauche au niveau d'un cairn (environ 5 minutes depuis la villa) pour atteindre un petit pin et les premiers amarrages de Lou Gabian.

• DESCRIPTION :

Les premiers amarrages ne sont pas évidents à trouver.

Il ne faut pas descendre dans le petit talweg qui compose le bassin versant, mais rive gauche de ce dernier, au-dessus d'une dalle caillouteuse blanchâtre, l'amarrage est au pied d'un petit pin.

Ensuite la descente est constituée d'une succession de rappels d'une hauteur maximale de 35m sur des dalles de poudingue.

La progression s'effectue dans un milieu totalement ouvert, jusqu'à la confluence avec Lou Souleou, où une belle place avec un grand chêne se présente alors devant vous.

• RETOUR :

Depuis le grand chêne, plusieurs options s'offrent à vous :

1. **Retour classique** : remonter dans l'encaissement une cascade de 8 mètres (corde fixe en place), pour rejoindre un palmier. En rive gauche, une sortie facile croise Lou Gabian (au pied de la C15) et ressort au niveau de la villa Teyché. C'est le retour le plus simple et le plus rapide.

2. **Vire des grands ducs** : Si la météo est clémente (ni pluie, ni vent), il est possible d'emprunter la vire des grands ducs (RG directement derrière le grand chêne). Il s'agit d'un parcours aérien très exposé (broché pour pouvoir installer des mains courantes) où il vaut mieux ne pas avoir peur du vide, avec un rappel obligatoire de 5m en paroi à mi-parcours. Il ressort sous la Villa Teyché (compter minimum 1h).

3. **Rappel Cathy** : Si la météo est clémente et que la mer est belle (pas de houle), vous pouvez continuer à descendre sous le grand chêne pour atteindre le rappel Cathy : C38 en fil d'araignée avec arrivée dans la Méditerranée sur des blocs presque au sec. Pourquoi ne pas profiter alors de la mer et se baigner ? En bas, deux options sont possibles :

- **Remonter sur corde** : Il aura fallu dans ce cas laisser votre corde en place (au bout du câble, le plus loin possible de la mer) car vous remonterez sur celle-ci et sortirez par les itinéraires cités au-dessus (retour classique ou vire des grands ducs).

- **Les Palmipèdes** : au bord de l'eau partir vers l'est en direction de La Ciotat, (c'est-à-dire à gauche !). Marcher quelques minutes pour rejoindre une plage où vous pourrez vous changer : bas de combi (recommandé) ou simple maillot pour les plus courageux, et palmes (obligatoires !). C'est parti pour une nage de 800 mètres. On sort de l'eau peu après la tyrolienne du trou souffleur dont on emprunte le retour ; compter environ 45 minutes depuis le bas du rappel Cathy.

• AVERTISSEMENT :

Le retour par la vire des grands ducs est un parcours engagé qui ne doit pas être sous-estimé et entrepris que par un temps stable. Le retour « Les Palmipèdes » ne doit être entrepris que par mer calme et **obligatoirement avec des palmes**.

 : FALAISES SOUBEYRANES

 : LA CIOTAT

 : 3245.ET

