

Dans le cirque des cascades, c'est l'une des plus belles, des plus techniques et plus esthétiques descentes du cirque.
 Il faut faire tout de même très attention aux chutes de pierres.

-  : 180 m
-  : 300 m
-  : 140 m
-  : 0h50
-  : 2h00
-  : Cf. topo
-  : 2 x 55 m
-  : V4.A1.I
-  : non
-  : Calcaire - 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 Teychény.

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 et redescendre vers une ancienne cuve rouillée. Prendre à gauche à la cuve et monter vers la crête pour dominer le secteur des canyons. Continuer avec les points bleus en direction de barres rocheuses de calcaire blanc (à la bifurcation, prendre à droite). Se diriger vers une faille bien visible et passer au-dessus de la barre. Passer le départ de Lou Souléou (au niveau d'un abri en pierres semi-circulaire), et continuer sur la ligne de crêtes environ 100 m, en direction du Sémaphore, puis descendre à gauche pour rejoindre un beau promontoire qui fait face à la mer.

• DESCRIPTION :

Cette descente ne présente pas d'encaissement marqué mais sa vue sur la Méditerranée est tout simplement inénarrable. Une maîtrise des techniques de cordes, notamment de la gestion des frottements est nécessaire.

Elle se finit par une magnifique descente de 45m en fil d'araignée qui plonge directement dans le cirque des cascades. Ambiance garantie ! Le relais de départ de la C45 dans une petite cuve ne peut accueillir que 2 personnes. Au bas du rappel, abritez-vous, les risques de chute de pierres sont importants.

• RETOUR :

Arrivé en bas de la C45, sur la rive gauche, une trace vous mène en seulement quelques mètres dans le talweg qui rejoint la cascade Cathy.

Plusieurs options s'offrent alors à vous :

1. **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 ci-dessous (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.

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 Teychéne (compter minimum 1h).

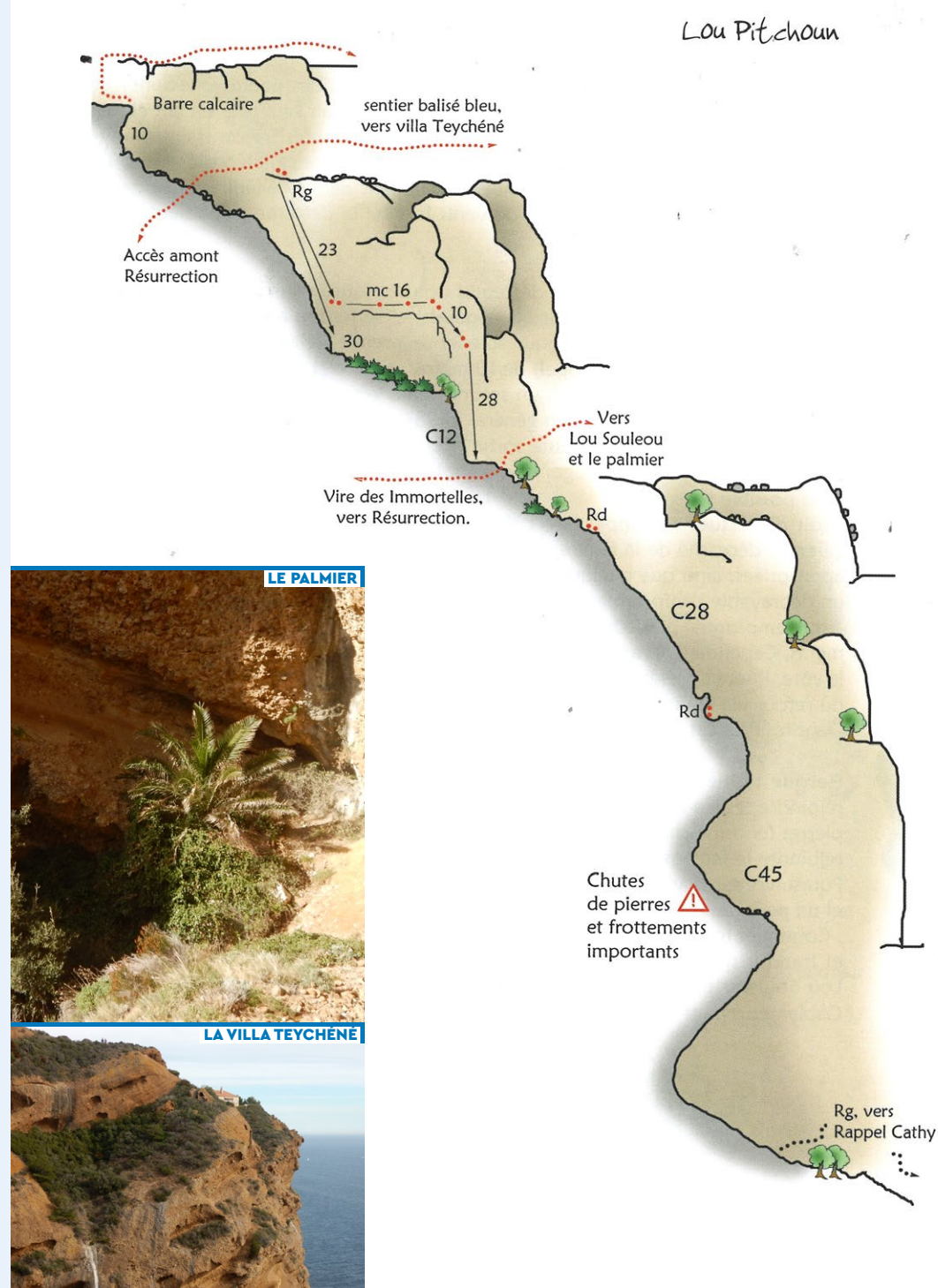
3. **Retour classique** : depuis le grand chêne, remonter dans l'encaissement une cascade de 8 mètres (corde fixe en place), pour rejoindre un palmier. En rive gauche, une sortie facile croise Lou Gabian et ressort au niveau de la villa Teychéne. C'est le retour le plus simple et le plus rapide.

• REMARQUES :

Faire très attention aux frottements (au niveau des C28 et C45). Il y a un fort risque de chutes de pierres. Il est possible d'éviter ces 2 cascades en empruntant à gauche la fin de la vire des immortelles pour rejoindre directement le palmier.

• 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**.



CARTE GÉNÉRALE DU SECTEUR DES CASCADES

