



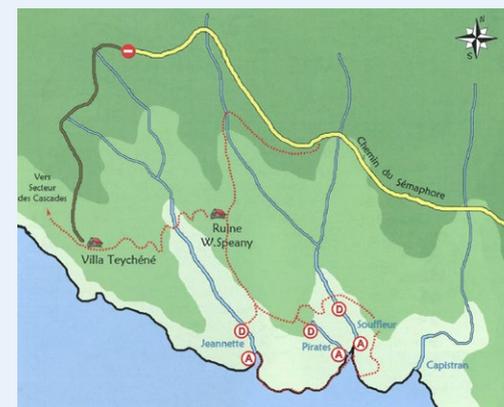
Niché au creux du Cirque des Cascades, Lou Souléou vous engagera dans la jungle ciotadine avant de déboucher sur les falaises surplombant la mer bleue.

	: 180 m
	: 300 m
	: 180 m
	: 0h45
	: 2h30
	: Cf. topo
	: 2 x 40 m
	: V4.A1.IV
	: 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 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 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. Au niveau d'un abri en pierres semi-circulaire, c'est le départ !

• DESCRIPTION :

C'est une succession de petits rappels plus ou moins encaissés n'excédant pas 20m jusqu'à la Cascade Cathy.

• RETOUR :

Le temps de parcours peut être modulé en fonction du choix de l'itinéraire de sortie :

- 1. Retour classique :** lorsque vous arrivez à un palmier, se diriger en rive gauche : une sortie facile croise Lou Gabian et ressort au niveau de la villa Teychéné. C'est le retour le plus simple et le plus rapide.
- 2. Du palmier** vous pouvez choisir de continuer à descendre (rappel de 8 mètres), pour arriver à la place du grand chêne :
- 3. 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 Teychéné (compter minimum 1h).
- 4. 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**.

