

**Belle descente au-dessus de la mer dans les roches en « poudingue », conglomérat de galets et de sédiments caractéristique de la Ciotat qui impressionne par sa solidité. Baignade et sauts possibles pour rejoindre le Trou Souffleur qui essaiera de communiquer avec vous.**

-  : 90 m
-  : 500 m
-  : 90 m
-  : 0h30
-  : 1h30
-  : 1h30
-  : 2 x 60 m
-  : V4.A1.III
-  : 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 une ruine W. Speany. De celle-ci continuer le sentier qui se dirige vers la mer. Après une centaine de mètres, bifurquer rapidement à droite, pour rejoindre le Vallon du Trou de Jeannette. Suivre les traces en descente en se dirigeant vers la falaise soit en descendant à droite dans la végétation dans le vallon, soit en restant sur la croupe pour se retrouver face à la Méditerranée en haut du premier rappel.

### • DESCRIPTION :

Sur la croupe, chercher un relais rive gauche qui descend au départ de la première cascade par un rappel de 25m.

La descente se constitue de 2 rappels, l'un de 16 m et l'un de 52 m. Ce dernier peut être fractionné avec un relais intermédiaire. Un peu avant d'arriver dans la mer, penduler à droite (rive gauche) pour rejoindre un amarrage caché sur la vire contournant la crique.

Attention ne pas prendre les échelles vétustes qui sont une échappatoire non sécurisée.

### • RETOUR :

De la vire, descendre avec un petit rappel en bord de mer. Partir vers la gauche et longer la mer par des passages de via cordata et d'escalade faciles. Des broches ont été posées pour des mains-courantes si besoin.

Suivre une main courante fixe sous un petit devers pour arriver sous la cascade des pirates, puis sur une tyrolienne en acier qui traverse la crique où vous entendrez le Trou Souffleur. Une fois arrivé au bout de celle-ci, continuer en bordure de falaise et suivre un balisage plus ou moins présent, un rappel et des mains-courantes fixes en corde ou câble, qui finissent par monter le long d'une falaise et rejoindre après quelques pas d'escalade facile, le sommet du Trou Souffleur.

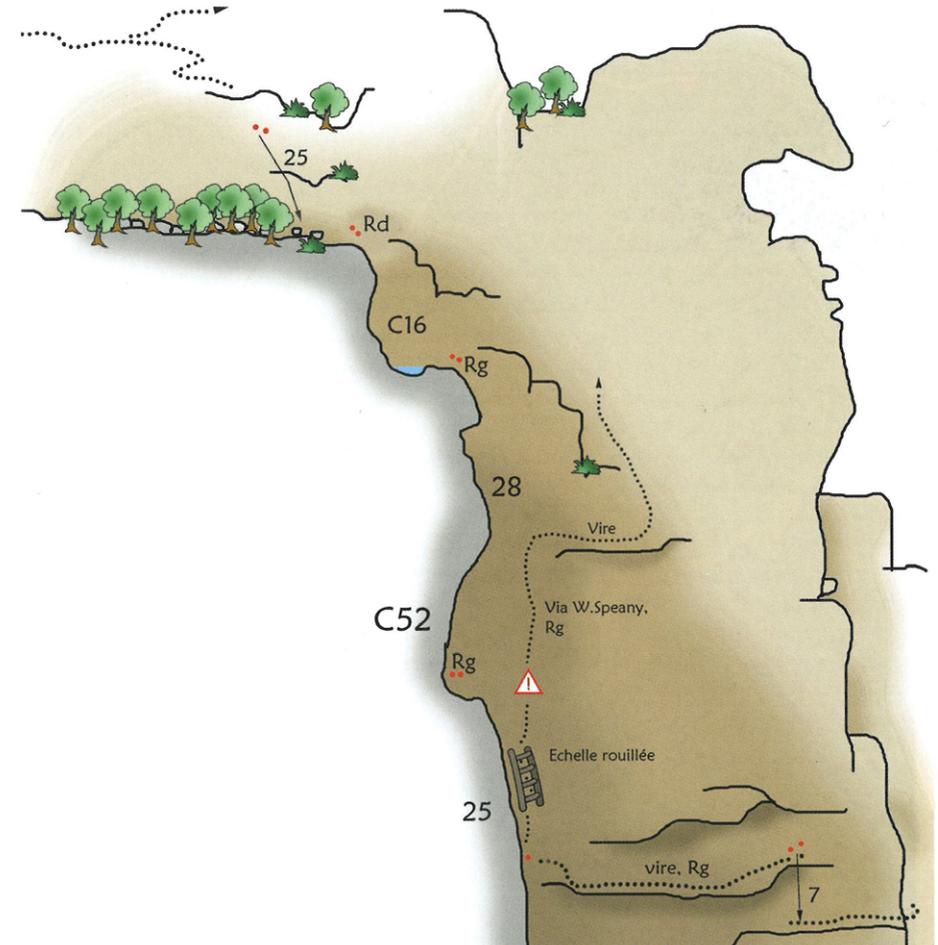
Vous pouvez observer face à vous la Cascade des Pirates.

Un sentier se dirige en direction de la route. Quelques mètres plus loin, prendre à gauche pour redescendre et traverser le ravin Trou Souffleur (départ de la descente). Il remonte en direction de la crête du départ et de la ruine W. Speany.

### • REMARQUES :

Il est impératif de ne s'engager dans ce parcours qu'avec une houle faible – le risque étant de se faire sérieusement secouer lors des passages au ras de l'eau. Faire tout de même attention aux frottements sur les rappels.

Pour la tyrolienne, employer une poulie ou un mousqueton acier pour éviter d'endommager le câble et vos mousquetons.



 : SAINTE-FRETOUZE

 : LA CIOTAT

 : 3245.ET