

# CALANQUES

## Randonnées du Vertige

Sormiou, Rocher des Goudes, En Vau... Quelques-unes des plus belles calanques de Marseille offrent au randonneur maîtrisant les bases de l'escalade les frissons de la verticalité se conjuguant à l'horizontalité de la Méditerranée. Des traversées aériennes en bord de mer aux rappels se terminant les pieds dans l'eau, un incroyable cocktail sportif rafraîchissant dans l'un des plus beaux panoramas du littoral mondial.

### PROGRAMME (du Lundi au Vendredi).

Cinq sorties à la journée dans les plus belles calanques entre Marseille et Cassis. Nos itinéraires de durée variable (entre 4 et 7 heures) qui parcourent des vires entre falaises et mer sont résolument sportifs. Durant notre progression, nous utiliserons la corde pour sécuriser certains passages techniques ou aériens ainsi que pour des descentes en rappel de différentes longueurs.

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 3 à 5 personnes avec un Guide de Haute Montagne.

### MATERIEL

Les participants devront posséder leur matériel technique individuel ; casque, baudrier, descendeur, une grande sangle d'auto-assurance et deux mousquetons à vis, une paire de gants légers en cuir. Chaussures de randonnée basses et non chaussons d'escalade.

### DATES

1 / 5 Juin 2020

Rendez-vous le premier jour du stage à 9 h 00 au petit port de Callelongue, fin de la route qui longe le bord de mer en venant de Marseille. Possibilité d'arriver la veille au soir. Séparation du groupe le dernier jour en fin d'après-midi ou le lendemain en début de matinée.

### PRIX

**1 070 €** dont 500 € de frais d'organisation et de prestations du guide + 570 € de frais de fonctionnement du stage ; hébergement, nourriture etc..

Non compris les courts transferts en voiture depuis le lieu d'hébergement pour atteindre les points de départ de nos randonnées. Utilisation des voitures des participants.

-----  
**Fiche d'inscription à renvoyer à :**

**Gilles MARCAUD – Les Arcades du Midi – 39 rue Jules Ferry – 74 700 SALLANCHES**

**Tel / Fax 04 50 54 69 17**

-----  
Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : .....

Téléphone : .....

Adresse : .....

.....  
Ci-joint la somme de **500 €** confirmant mon inscription, solde de **570 €** à prendre remettre en espèce le premier jour du stage.