

# Grotte de Saint-Michel d'eau douce

Lorsque vous y serez, vous aurez l'impression d'être au bout du monde. Cette randonnée offre de très beaux points de vue sur les îles de Riou et de Jarre.

Il faudra garder une extrême vigilance lors du franchissement de certains passages.

1 Depuis le petit port, prendre l'avenue des Pébrons, passer la barrière et remonter le vallon en suivant le balisage jaune sans le quitter jusqu'à la **grotte de Saint-Michel** 3. Le sentier longe un secteur de voies d'escalade puis se rétrécit et grimpe rapidement pour atteindre l'escalier des Géants.

2 20mn - Le sentier en fond de vallon traverse une zone boisée avant d'atteindre un éboulis que l'on remonte. À mi-parcours, un promontoire nous invite à une pause pour découvrir un magnifique panorama sur **Callelongue** et le **cap Croisette**. Le sentier continue sa progression jusqu'à un petit col ou face à vous se dévoile la **grotte de l'Ours** et de **Saint-Michel**.

3 55mn - Redescendre par le sentier balisé en vert qui longe la falaise, contourner l'éperon rocheux et suivre le balisage en pointillés jaunes pour atteindre la **grotte de l'Hermite**. Au bas de la grotte, prendre le petit sentier sur votre gauche qui rejoint le pied de la falaise. Le sentier longe la falaise jusqu'à se rétrécir pour laisser place à un sentier en balcon qu'il faut franchir avec prudence jusqu'au **pas de la Demi-Lune**.

4 1h20 - Descendre de quelques mètres pour récupérer le sentier que l'on descend sur la droite, traverser un éboulis, puis descendre le petit ressaut sur votre gauche.

5 1h35 - Le sentier récupère le balisage jaune que l'on suit en direction du **sémaphore**. Au col, descendre le vallon en direction de **Callelongue**.

1h50 - Arrivée.

Variante :

4 1h20 - Pour éviter le passage du pas de la Demi-Lune, revenez sur vos pas et récupérer en contrebas le sentier vert qui rejoint le port de **Callelongue**.



En vente en librairie ou sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

## ACCÈS

- en bus : du **rond-point du Prado**, prendre la ligne 19 et 20 jusqu'à leur terminus.
- en voiture : du **rond-point du Prado**, prendre la direction des plages, puis les Goudes, Callelongue.

## FICHE TECHNIQUE

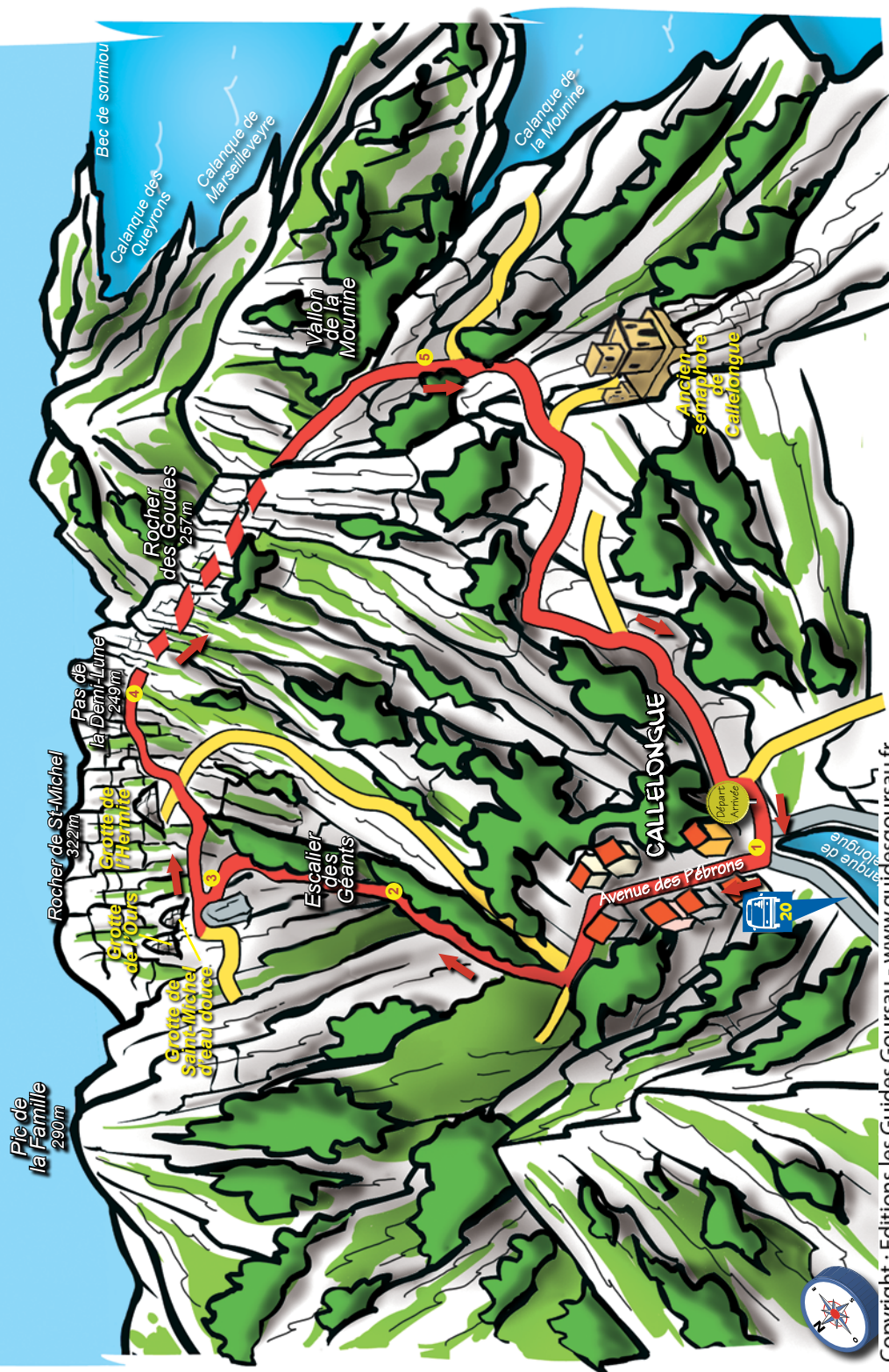
**DISTANCE** : 3,5km

**TEMPS ESTIMÉ** : 1h50

**DÉNIVELÉ** : 220m

**DIFFICULTÉ** : randonnée. Randonnée technique, attention aux jeunes enfants.

**REMARQUE** : Attention, les différents obstacles naturels (escaliers des Géants, grottes, pas de la Demi-Lune et ressauts) sont tous des passages techniques. Randonnée à éviter par temps de pluie ou de fort vent pour le pas de la Demi-Lune



**De part et d'autre de la métropole marseillaise, un immense territoire naturel, entre la vallée de l'Huveaune et la mer, offre un domaine important d'oxygénation. Cet ensemble est formé de plusieurs unités naturelles dont la morphologie du terrain, souvent très sévère, offre une intéressante diversité.**

**Les calanques, comme l'ensemble de la Provence, sont très sensibles aux incendies, notamment l'été et par temps de mistral.**

## RÉGLEMENTATION

Durant l'été dans les Bouches du Rhône, l'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral et peut l'être par arrêté municipal.

En fonction du niveau de danger, l'accès au massif forestier peut être possible toute la journée niveau **Vert** et **Orange**, ou limité à la tranche d'horaires entre 6h et 11h le matin niveau **Rouge** ou interdit toute la journée niveau **Noir**.

Situation de danger météorologique	peu dangereuse	dangereuse	très dangereuse
Période de l'année			
Janv. - Avr. - Mai - Oct. - Nov. - Déc.	Niveau VERT	Niveau VERT	Niveau ORANGE
Février - Mars		Niveau ORANGE	Niveau ROUGE
Juin - Juillet - Août - Septembre	Niveau ORANGE	Niveau ROUGE	Niveau NOIR

Du 1<sup>er</sup> juillet au samedi précédant le 2<sup>ème</sup> dimanche de septembre, le niveau de danger feu de forêt est défini chaque jour avant 19h pour le lendemain.

Cette information est accessible auprès :

De la préfecture (site [www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr](http://www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr)), le Service départemental d'incendie et de secours, des Mairies, en consultant le serveur vocal dédié au n° **08 11 20 13 13**.

## RECOMMANDATIONS

N'allumez donc aucun feu.

Ne laissez derrière vous aucune trace de votre passage.

Ne quittez jamais les sentiers.

Ne faites pas de bruits inutiles.

Regardez, sentez, photographiez la flore sans la cueillir.

Pas de camping en dehors des sites d'accueil.

Les chiens doivent être tenus en laisse.

**Quoi qu'il en soit, il faut impérativement respecter les consignes de sécurité et de propreté sous peine de forte amende...**

## QUEL ÉQUIPEMENT ?

Même si elles ne portent pas le nom de montagne, nos collines n'en sont pas plus faciles. Les sentiers et chemins caillouteux, la chaleur, le vent et l'aridité de notre belle Provence nous rappellent à la réalité.

Il faudra donc prévoir un équipement adapté à la pratique de la randonnée :

- sac à dos, chaussures de marche, vêtements de protection contre le vent, la pluie, le froid ; ne pas oublier que la météo peut toujours évoluer ;
- chapeau pour éviter les insulations, lunettes de soleil, crème solaire, sans oublier une trousse de premiers secours ;
- une gourde (1,5 l/personne), un encas et, bien entendu, un pique-nique si vous partez pour la journée.

**EN VENTE**  
En librairie ou  
sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

**16 balades et randonnées sur Marseille et ses calanques.**  
**Un choix des plus beaux sites à découvrir en famille ou entre amis.**

## LA PÉRIODE

L'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral.

Il appartient à chacun (promeneur et randonneur), d'évaluer ou de se renseigner sur les conditions climatiques (vent) du moment. (Voir réglementation ci-contre).

## LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ

**Promenade :** randonnée avec peu de dénivelé, praticable par tout marcheur et relativement courte.

**Balade :** randonnée avec plus de dénivelé, plus longue mais toujours sur de bons chemins.

**Randonnée :** randonnée nécessitant soit un certain entraînement à la marche, soit pouvant présenter des passages délicats ou des difficultés techniques. Ces difficultés ou situations délicates rencontrées sont détaillées dans la randonnée.

## L'HORAIRE

Le temps estimé de la randonnée concerne uniquement la durée de marche (non compris les arrêts). Rappelez-vous que l'horaire indiqué n'est qu'un repère adaptable en fonction de la composition du groupe et de la chaleur.

## LE PLAN

Par son illustration en 3D, la lecture de carte prend une tout autre dimension et donne le profil de la randonnée. De ce fait l'utilisation de cartes géographiques n'est pas indispensable.

Le nord est indiqué par la boussole dessinée sur la carte.

*L'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucune façon être tenus pour responsables en cas de modification des informations de cette balade et des aléas dus à des conditions naturelles imprévisibles, en cas d'accidents ou d'incidents survenant sur l'itinéraire ou en cas d'infractions qui pourraient être commises par les utilisateurs de cette fiche rando, notamment à l'encontre de la réglementation sur la propriété privée.*

## TÉLÉPHONES UTILES

**Météo**

08 92 68 02 13

**Police**

17

**Pompiers**

18 (ou 112, téléphones portables)

**SAMU**

15