

Descriptif de la rando du COUR'DIMANCHE du 23 octobre 2011 le Tour du Mont Puget

Départ du parking du col de La Gineste à 6 km de Cassis direction Marseille par départementale 559

Montée au col Ricard pour rejoindre la piste du Centaure d'où on aura de belles vues sur le domaine universitaire de Lumigny et la ville de Marseille.

On rejoindra le sentier des treize contours, sentier en balcon avec vues superbes sur le litoral, les calanques du Sugiton, Morgiou, la crête de St Michel, l'archipel de Riou.

Belle grimpette (courte) pour atteindre le col de La Candelle, magnifique pt de vue sur la falaise de Cap Canaille, La Grande Candelle, la crête de Davenson (voir notre rando du 15 mai).

Courte montée au Mont Puget, pt culminant des calanques, panorama extraordinaire sur l'ensemble du litoral.

Retour par le vallon Ste Marthe avec deux passages en désescalade facile mais nécessitant l'utilisation de bout de cordage.

Vous aurez réalisé 12 km avec un bon dénivelé de 560 m mais si le temps est avec nous des images

Inoubliables :



Informations complémentaires

Le col de la Gineste (alt. 327 m) permet de relier Cassis à Marseille par la sinueuse route départementale 559. Chaque année, près de 15000 courageux (téméraires ?) participants au semi-marathon de Marseille-Cassis en font l'ascension, lors d'une course pédestre de 20,308 km

entre le stade Vélodrome et le port de Cassis. Sur la route de la Gineste, de nombreux sentiers sont les points de départ de randonnées spectaculaires, notamment vers le Mont Puget, au-dessus de Luminy, ou vers les calanques.

Course Marseille-Cassis par le col de La Gineste /historiqueLa première édition de la course a eu lieu en [1979](#). Elle comptait alors 700 participants. Organisée depuis sa création par le club de la SCO Sainte-Marguerite, il s'agirait, d'après ce que l'on peut lire sur le site officiel de la course, de la première classique française. Depuis [1990](#) est organisée, la veille de la course, « l'Autre Marseille-Cassis », une [randonnée](#) pédestre reliant également les deux villes, mais par le massif des [calanques](#).

En 2006, La Marche Sportive a fait son apparition. Elle permet aux marcheurs de participer également à la course.

En 2009, la 32^e édition a réuni 15000 coureurs et marcheurs dont le chanteur [Jean-Jacques Goldman](#)¹, l'ancien coureur cycliste [Laurent Jalabert](#) ou encore l'ancien champion du monde du 400 mètres haies [Stéphane Diagana](#).

Le dernier Français à avoir remporté l'épreuve est Bruno Leger en 1992, néanmoins, si 14 des 18 dernières éditions ont été remportées par des Kenyans, aucun n'est parvenu à s'imposer à trois reprises. Seul le Français [Tony Martins](#) y est parvenu.

La course de 2010 s'est déroulée sous une forte pluie, le département ayant été classé en [vigilance orange](#) le jour de l'épreuve. Sur les 15000 coureurs inscrits, 13000 se sont finalement présentés au départ.

Chaque année, tous les dossards disponibles pour la course trouvent preneur en quelques jours.

Le Parcours[\[modifier\]](#)

Le Marseille-Cassis est une course relativement difficile de 20,308 km qui nécessite notamment de franchir [col de la Gineste](#), un col de 327 mètres d'altitude sur environ 5 km de long. La descente est souvent décrite comme aussi difficile que la montée. Le départ a lieu sur le [Boulevard Michelet](#), devant le [stade Vélodrome](#), offrant aux coureurs un spectacle de toute beauté, notamment dans les passages qui permettent d'avoir une vue dégagée sur la mer. L'arrivée se fait au port de Cassis.

Classique internationale prochaine épreuve le 30 octobre 2011-10-19

15 000 inscrits

Cité universitaire de Luminy

Crée en 1960 la faculté des sciences, est à l'origine du parc scientifique et technologique. Liée aux grands laboratoires de recherche (CNRS, l'INSERME, INRA..)

-Spécialités (biologie, chimie, physique, science humaine et sociale.

Autres écoles :

- Ecole supérieure des beaux arts
- Ecole de Ménagement(dirigeants)
- Centre de formation pour le CNRS
- Institut de neurologie
- Ecole supérieure d'ingénieurs(informatique, matériaux, génie bio médicale)

Les calanques :

Les **calanques de Marseille** s'étendent sur plus de vingt kilomètres de côtes sur la [mer Méditerranée](#) entre le village des [Goudes](#), quartier du sud-ouest de la ville de [Marseille](#), et la commune de [Cassis](#), dans les [Bouches-du-Rhône](#). Elles ne se trouvent qu'à quelques minutes de la [Canebière](#). C'est un des sites les plus remarquables de [France](#), et une zone majeure de ressources naturelles et d'activités sportives pour son million de visiteurs annuels. Le mot calanque (du provençal « calanco », « escarpé ») désigne une vallée creusée par une rivière, puis récupérée par la mer.

Elles pourraient bénéficier de la protection d'un [Parc national](#) en 2011. Elles seraient le premier parc national périurbain d'Europe. Afin de réempoissonner les eaux, certaines zones du futur parc seront interdites à la pêche pour servir de nurseries naturelles.

Les innombrables [fossiles](#) incrustés dans le calcaire témoignent d'une histoire qui a commencé, il y a plus de cent millions d'années, par l'accumulation de sédiments au fond de la mer, puis par un soulèvement à l'ère tertiaire, époque de la formation des [Alpes](#). L'érosion a accentué les fractures, pour donner naissance au relief tourmenté que l'on observe aujourd'hui.

Mont Pujet

Point culminant du massif des calanques avec une altitude de 563m.

Doit son nom au célèbre sculpteur et architecte Marseillais.

