La vie en bleu dans le parc national des calanques

Une eau fraîche, variant du turquoise au marine, un ciel au bleu profond, des roches calcaires chauffées à blanc : bienvenue dans les calanques de Marseille à Cassis. Réunies au sein du parc national des calanques depuis 2012, ces formations géologiques fragiles recèlent de trésors naturels très convoités.
Nous sommes partis les découvrir sous tous les angles : en randonnée, à pied, en voiture et en bateau. Une belle manière de s'imprégner de ce milieu particulier, entre terre et mer.
Comment visiter les calanques de Marseille Cassis ? Quelle est la plus belle ? Comment éviter la foule ? Autant de questions qui nous habitaient avant de partir à leur rencontre.

Alors je vous propose un récit particulier, entre ressenti et infos pratiques. Une sorte de bête hybride à l'image du parc national des calanques : maritime et terrestre, naturel et périurbain, désert par endroits et sur-fréquenté à d'autres.

La calanque de Callelongue : le début de la fin

Énigmatique comme titre, non ? La calanque de Callelongue se trouve au bout de la rade de Marseille, c'est le bout de la route. Elle marque la fin de la ville pour laisser place au parc national et le massif de Marseilleveyre.
Sa situation au plus proche de Marseille la rend très facilement accessible, avec les avantages et inconvénients que cela représente.
A l'arrivée, je dois avouer qu'il m'a fallu quelques minutes pour occulter de mon esprit les parkings et voitures calées le long de la route. Nous étions le week end, par une belle journée, mais le matin et en octobre… Je pense que les mois de juillet et aout sont un peu chargés dans le coin.

Mais en levant les yeux, wow ! Le panorama rend la présence des voitures bien insignifiante. Une légère brume et un beau contre jour donnaient une dimension mystique à l'archipel du Frioul, visible à quelques encablures de la côte. Avant même d'avoir atteint la calanque de Callelongue à proprement parler, nous avions déjà mitraillé longuement les environs, subjugués par les grands espaces s'ouvrant à nous. Quel contraste puissant entre le bleu profond de la mer, les roches d'un jaune clair et le ciel matinal à peine voilé…

En descendant dans la calanque, nous avons découvert un petit port avec quelques restaurants et boutiques. On ne peut pas accéder à l'eau, le mini port étant fermé et réservé à ses usagers. Dommage.

Nous ne nous sommes pas attardés, voyant un chemin montant dans le massif. Un chemin qui monte au bord de l'eau, c'est la promesse d'un beau panorama !

Alors nous avons arpenté sans le savoir un bout du GR98-51 qui permet d'accéder facilement aux calanques de la Mounine (30 min avec la présence d'un resto), Marseilleveyre (50 min), les Queyrons (1h) et Podestat (1h15).
Assez escarpé par endroits, il n'en demeure pas moins sublime, bien que très fréquenté. Si vous avez le choix, optez pour une balade en semaine ou tôt le matin.

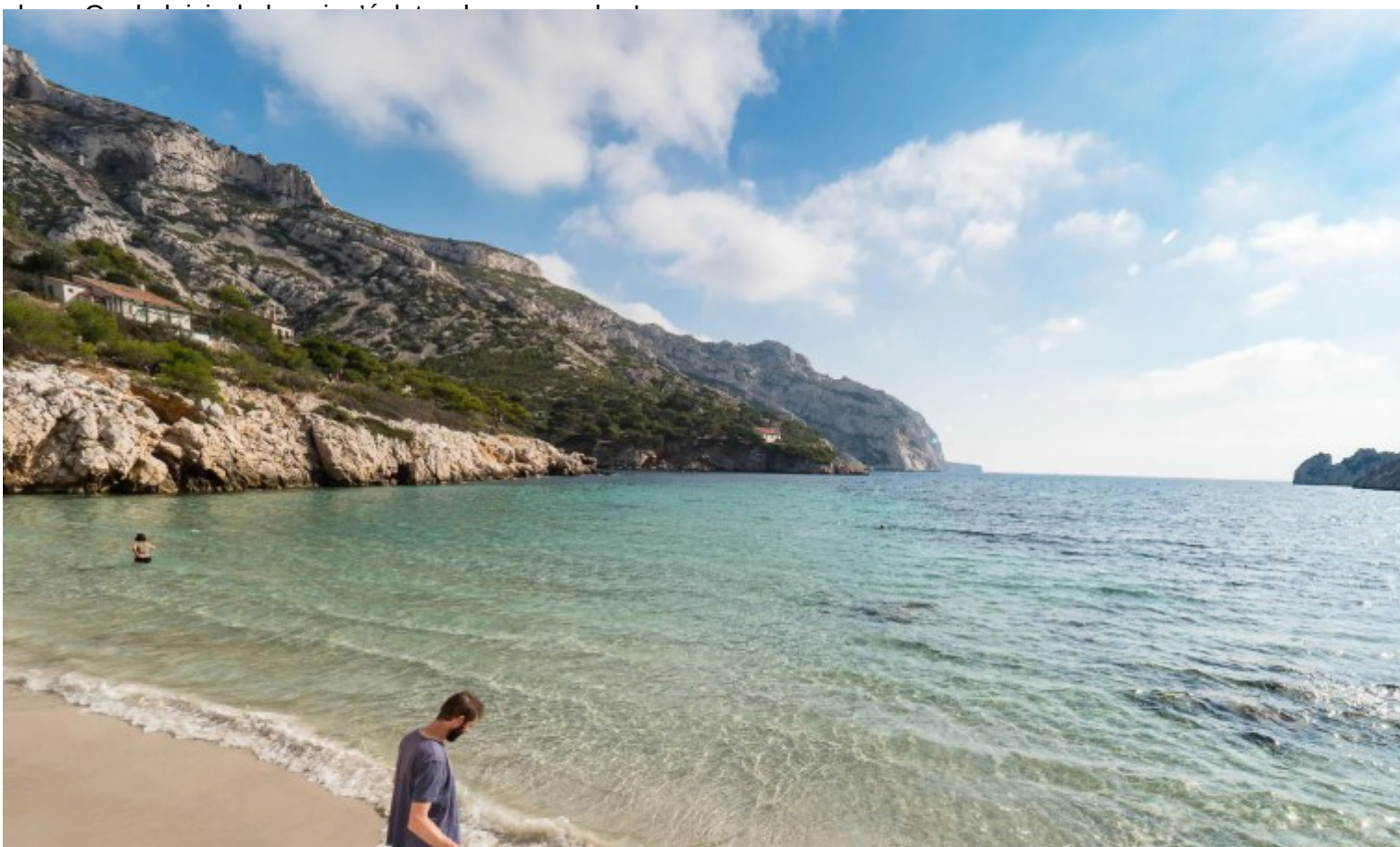
Au final, une belle découverte, très simple d'accès depuis Marseille, mais vaut mieux y aller hors période de pointe.

[su_box title= »Comment accéder à la calanque de Callelongue ? Infos pratiques » box_color= »#ec7206?]**En bus** depuis le centre de Marseille : prendre la ligne 19 jusqu'à Montredon, puis la ligne 20 jusqu'à l'arrêt Callelongue
En voiture depuis Marseille : suivre la corniche jusqu'au bout (pointe rouge, madrague, les goudes puis Callelongue) !
L'accès aux véhicules motorisés est soumis à une interdiction saisonnière. Chaque année, cette restriction s'applique du premier week-end d'avril jusqu'aux vacances de la Toussaint.
En navette maritime, de fin avril à fin septembre, il y a des trajets entre Pointe rouge et les Goudes.
L'accès au GR98-51 se fait juste derrière le port. Il est réglementé et peut être interdit les jours où le risque d'incendie est fort (notamment jours de vent)[/su_box]

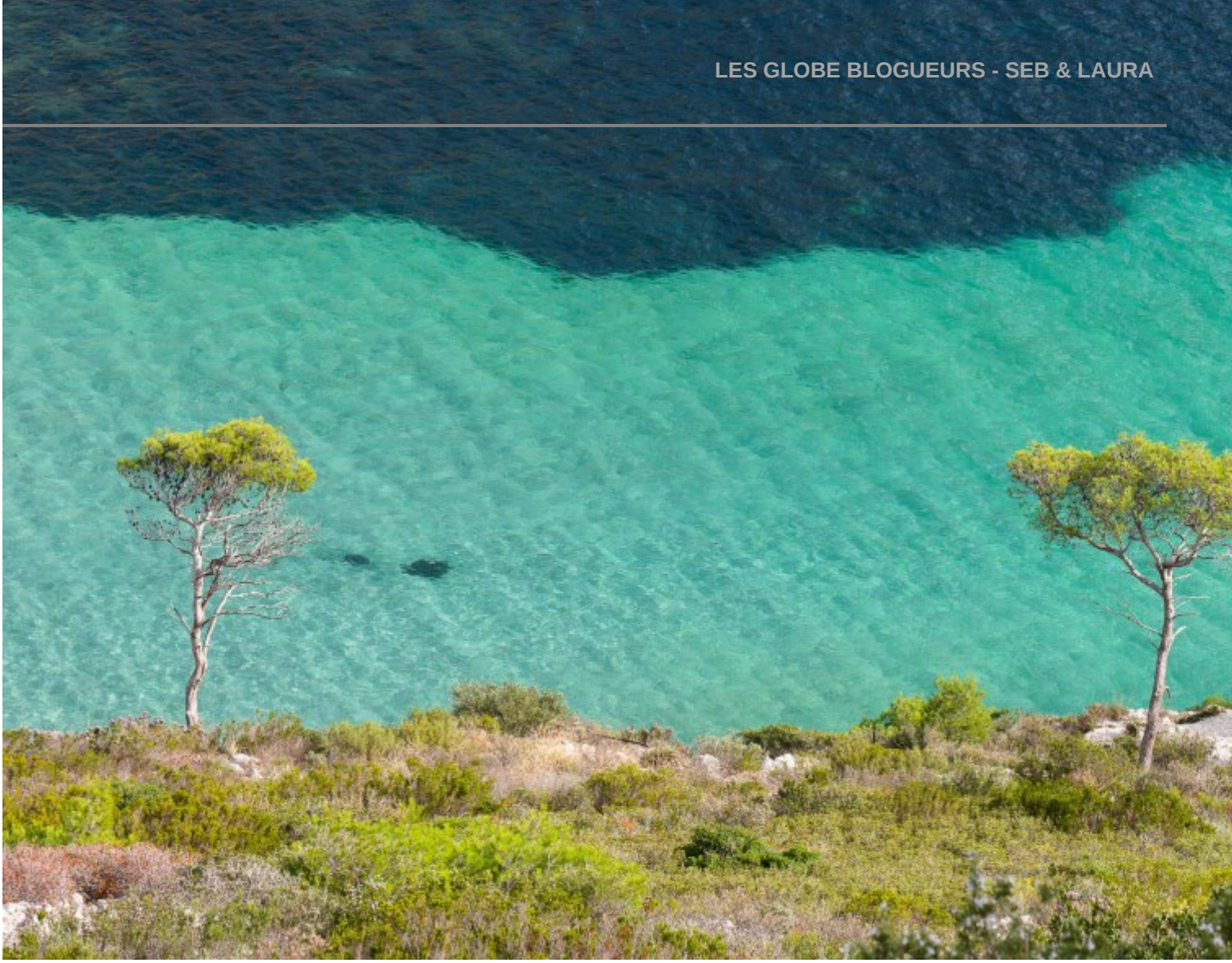
Calanque de Sormiou : la star locale

Si la calanque d'En-vau est sans doute la plus photographiée pour sa forme encaissée et ses eaux turquoises, la calanque de Sormiou est surement la plus prisée pour sa plage de sable fin et son ouverture. De belles falaises, des cabanons et deux restaurants complètent le paysage.

A notre arrivée le matin, nous avions la plage pour nous seuls, le pied ! Une eau limpide, du sable fin, un amphithéâtre de roche derrière nous… Que demander de plus ?
Laura est partie explorer les chemins alentours qui permettent de prendre de la hauteur et donner une superbe vue sur Sormiou. Pendant ce temps, Helio et moi nous amusions dans les vaguelettes caressant la



Calanque de Sormiou en basse saison



[su_box title= »Comment accéder à la calanque de Sormiou ? Infos pratiques » box_color= »#ec7206?]**En voiture** : Hors saison et en dehors des journées où le risque d'incendie est élevé, l'accès jusqu'à la plage est possible en voiture. Il vous faudra tout de même vous acquitter d'un ticket de 4.50 € pour le parking. Si la barrière est fermée (principalement les jours de forte chaleur et vent), il faut descendre à pied depuis le parking des baumettes (environ 50 min aller et 1h15 retour).
L'accès aux véhicules motorisés est soumis à une interdiction saisonnière. Chaque année, cette restriction s'applique du premier week-end d'avril jusqu'aux vacances de la Toussaint.
En bus : ligne 22 jusqu'au parking des baumettes, la randonnée jusqu'à la plage prend ensuite environ une heure
Nous avons repérés d'autres activités intéressantes depuis la calanque de Sormiou, c'est un spot d'escalade et surtout de plongée réputé ![/su_box]

Calanque de Morgiou : l'élégante

En poursuivant notre exploration du parc national des calanques depuis Marseille vers Cassis, la calanque de Morgiou succède à celle de Sormiou. Bien plus encaissée et assez profonde, elle recèle un charme certain.

Calanque de Morgiou à Marseille

chemin escarpé jusqu’à une petite plage dans la calanque de Morgiou

Nous avons choisi de les grimper pour aller pique niquer sur la petite plage sauvage, sous un superbe soleil d'été indien, au son des vagues et des insectes bourdonnant autour de nous.
Abrités par un demi cercle de roche, les galets roulant sous nos pieds, nous étions comme lovés dans un cocon minéral, bercés par le clapotis de l'eau.

[su_box title= »Comment accéder à la calanque de Morgiou ? Infos pratiques » box_color= »#ec7206?]Il y a deux principaux chemins d'accès à la calanque de Morgiou : depuis les baumettes ou depuis le campus de Luminy.
Les baumettes : le départ se fait depuis le parking du parc des baumettes, **accessible en voiture ou en bus (ligne 22)**. Suivre le balisage rouge, le long d'une route goudronnée, pendant environ 50 min.
Luminy : le départ se fait depuis le parking de l'école d'architecture, suivre ensuite le sentier balisé par un trait en pointillés jaune, pendant environ 50 min.
L'accès aux véhicules motorisés est soumis à une interdiction saisonnière. Chaque année, cette restriction s'applique du premier week-end d'avril jusqu'aux vacances de la Toussaint.
A noter qu'en partant de Luminy, il est possible de rejoindre la calanque de Sugiton par Morgiou et effectuer ainsi une boucle.[/su_box]

Calanque de Sugiton : la beauté sauvage

Surnommée la calanque des étudiants à cause de sa proximité des facultés, Sugiton a su préserver son côté entièrement sauvage. Pas de port, de cabanon ou de restaurant ici, seulement des sentiers pour mener à cette calanque très encaissée aux couleurs de folie.

Je vous l'annonce tout de suite : c'est de loin la calanque qui m'a le plus charmé. Après avoir crapahuté deux heures dans les hauteurs à observer la lande et le panorama sur le parc national des calanques, nous sommes descendus vers Sugiton. Le chemin en lui même est splendide. Un sentier escarpé serpente entre rochers et falaises impressionnantes, avec le bleu profond de la méditerranée en toile de fond.

Arrivés en bas, la couleur de l'eau imprime la rétine, rendant l'appel de la baignade absolument irrésistible. Tous les ingrédients étaient là : un mariage savoureux entre la roche et l'eau, un cadre à la beauté sauvage et suffisamment peu de monde pour apprécier pleinement l'expérience. Il faut dire que nous étions en semaine, au mois d'octobre. Je crains que la calanque ne soit davantage fréquentée les beaux week ends et l'été.

La baignade était délicieuse, bien que fraiche. La forme de la calanque permet de nager entre les rochers en admirant les falaises d'une part et les fond marins gorgés de poissons de l'autre. Si vous avez un masque ou des lunettes de plongée, emmenez les !

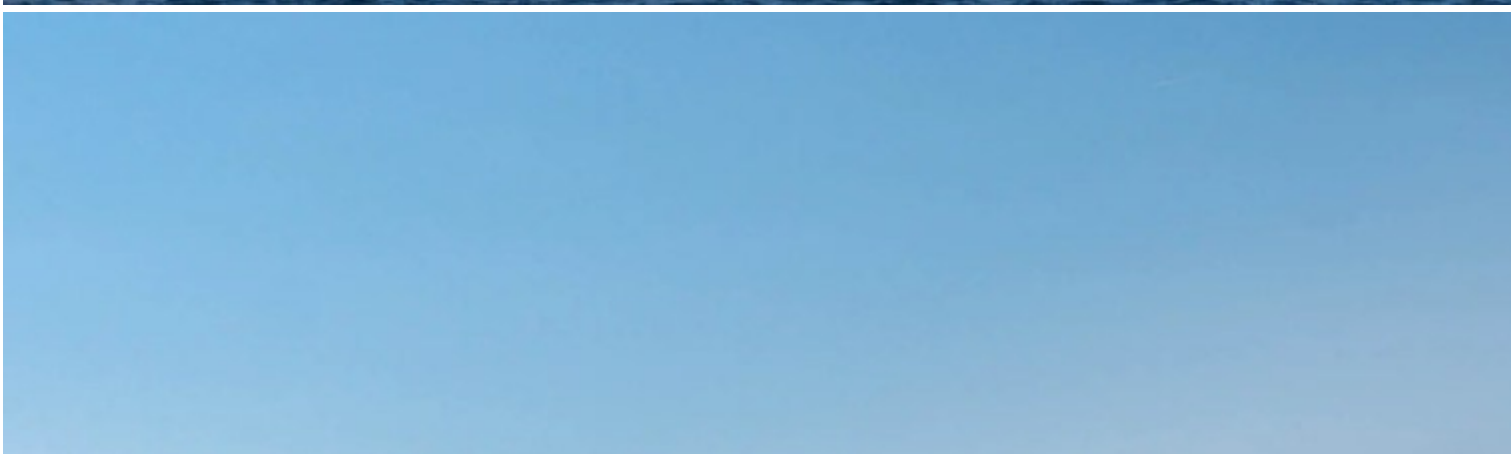
Il faut compter au minimum une demi heure de marche à l'aller et une heure au retour, mais d'une part cet éloignement permet de limiter un peu le nombre de visiteurs, d'autre part, c'est une superbe promenade accessible au plus grand nombre. Même si ça grimpe sec au retour, il suffit de prendre le temps ! Hélio, presque trois ans, à fait quasiment tout le trajet à pieds…

[su_box title= »Comment accéder à la calanque de Sugiton ? Infos pratiques » box_color= »#ec7206?]Il vous faudra vous rendre en bus ou en voiture jusqu'au campus de Luminy, à l'école d'architecture.
De là le sentier le plus direct descend vers la calanque en passant par le col de Sugiton. D'ailleurs depuis le col vous pouvez faire un petit détour jusqu'au belvédère qui offre une vue privilégiée sur les calanques de Sugiton et Morgiou.
Le balisage est effectué en pointillés rouge pour le **sentier principal**. Mais il existe des sentiers alternatifs qui permettent de « couper » par des sentiers plus étroits et escarpés (traits rouge et blanc horizontaux), évitant ainsi le large chemin facile, mais bétonné.
Comptez entre 40min et 1h à l'aller et entre 50 min et 1h30 au retour (j'ai pris des fourchettes larges selon

votre forme physique et selon que vous ayez des enfants).[/su_box]

[Actualisation 2026] La calanque de Sugiton et des Pierres Tombées est victime d'une érosion très marquée liée à la surfréquentation. Pour protéger la calanque, le Parc national limite le nombre de visiteurs les 20 et 21 juin, tous les jours du 27 juin au 30 août, les 5 et 6 septembre, les 12 et 13 septembre.Durant ces périodes, l'accès n'est autorisé que sur **réservation gratuite**. Ouverte à tous, la réservation s'effectue en ligne. Pour réserver, rendez-vous sur la plateforme dédiée à partir du 17 juin à 9h.

Le parc national des calanques depuis l'eau, en croisière depuis



Vue depuis le bateau sur les falaises

De plus, par une croisière, c'était l'occasion de voir l'ensemble du parc national des calanques entre Marseille et Cassis.

Les compagnies proposant des croisières dans les calanques sont légion. Difficile de faire un choix ! Pour nous décider, le parc national des calanques étant un milieu fragile, nous sommes allés vers un bateau avec un moteur hybride (en partie électrique, en partie thermique). Cela permet de limiter le bruit et les émissions de carbone grâce au moteur électrique enclenché dans les calanques.

Nous avons donc passé un moment de détente très agréable, naviguant de calanque en calanque, bercés par la calme Méditerranée.

Le petit plus, l'équipement de snorkeling à bord pour une randonnée palmée et le faible nombre de passagers pour en profiter pleinement.

Croisière en bateau électrique dans les calanques

Notre base idéale pour l’exploration du parc national des calanques, au coeur de l’anse de Malmousque

Pour visiter le parc national des calanques, nous avions notre petit paradis à Marseille, dans le quartier de malmousque. Une situation idéale, car proche de la corniche qui donne un accès rapide aux calanques en

Notre gîte à Marseille avec vue sur la mer, le château d'If

Le petit malmousque

[su_divider top= »no » size= »2? margin= »50?]

Guide tourisme – visite des calanques de Marseille Cassis

Accès restreint au parc national des calanques pour risque d'incendie

Quelle que soit la période, bien que ce soit plus sensible en été, l'accès aux calanques peut être totalement interdit, que ce soit par voie terrestre ou maritime. Une carte des ces restrictions est communiquée chaque jour par la préfecture en fonction notamment du risque d'incendie. Vous pouvez la consulter :

- sur le site de la préfecture
- en appelant le serveur vocal dédié au **0811 20 13 13** (Coût d'un appel local à partir d'un poste fixe)
- en téléchargeant l'application gratuite **MyProvence Balade.**
- sur le site du Comité Bouches-du-Rhône Tourisme pour vérifier si vous êtes en jour vert ou rouge

Accès aux calanques en haute saison

L'accès aux véhicules motorisés pour les routes vers Sormiou, Morgiou et Callelongue est soumis à une interdiction saisonnière. Chaque année, cette restriction s'applique du premier week-end d'avril jusqu'aux vacances de la Toussaint.

L'accès à la calanque de Sugiton est soumise à une réservation en ligne préalable les 20 et 21 juin, tous les jours du 27 juin au 30 août, les 5 et 6 septembre, les 12 et 13 septembre.

Activités dans le parc national des calanques ? Que faire ?

- **Randonnée dans le parc national des calanques**

C'est pour nous l'activité reine à ne pas manquer. Si beaucoup de calanques sont accessibles en voiture, marcher dans le massif des calanques, prendre le temps d'observer cet environnement, voir les calanques des hauteurs rendent l'expérience toute différente. Les possibilités sont très larges, avec un réseau de sentiers dense.

Le top du top ? Avec le GR 98-51 vous pouvez traverser tout le parc national, de Marseille à Cassis en 3 jours. Mais il y a bien sûr des tas d'autres possibilités, comme emprunter des tronçons de ce GR ou d'autres sentiers en boucle. Vous pouvez vous procurer une carte IGN ou vous renseigner auprès des offices du tourisme.

- **Croisière dans les calanques**

Pour observer les calanques et le massif depuis l'eau, nous avons jeté notre dévolu sur un bateau hybride, totalement silencieux dans les calanques. Il y a beaucoup d'autres compagnies, dont des voiliers, mais attention ils naviguent pour la plupart au moteur. Si vous souhaitez une expérience unique, en petit groupe sur un bateau très confortable, je vous conseille fortement cette excursion, évitant ainsi la foule et les bateaux de croisière bondés. Ca change tout !

Renseignements et réservation

- **Kayak dans le parc national des calanques**

Avec Hélio, nous n'avons pas pu admirer les calanques en kayak, mais je pense que c'est vraiment une belle façon de les arpenter en douceur depuis l'eau. Un jour il faudra qu'on le fasse ! Si vous avez eu l'occasion, faites nous un retour.

Renseignements et réservation

Il existe beaucoup d'autres façons de découvrir les calanques : vtt électrique, stand up paddle, escalade… vous en aurez un bel aperçu en visitant la plate-forme que nous vous conseillons ci-dessous.

Trouver et réserver une activité dans les calanques de Marseille et Cassis

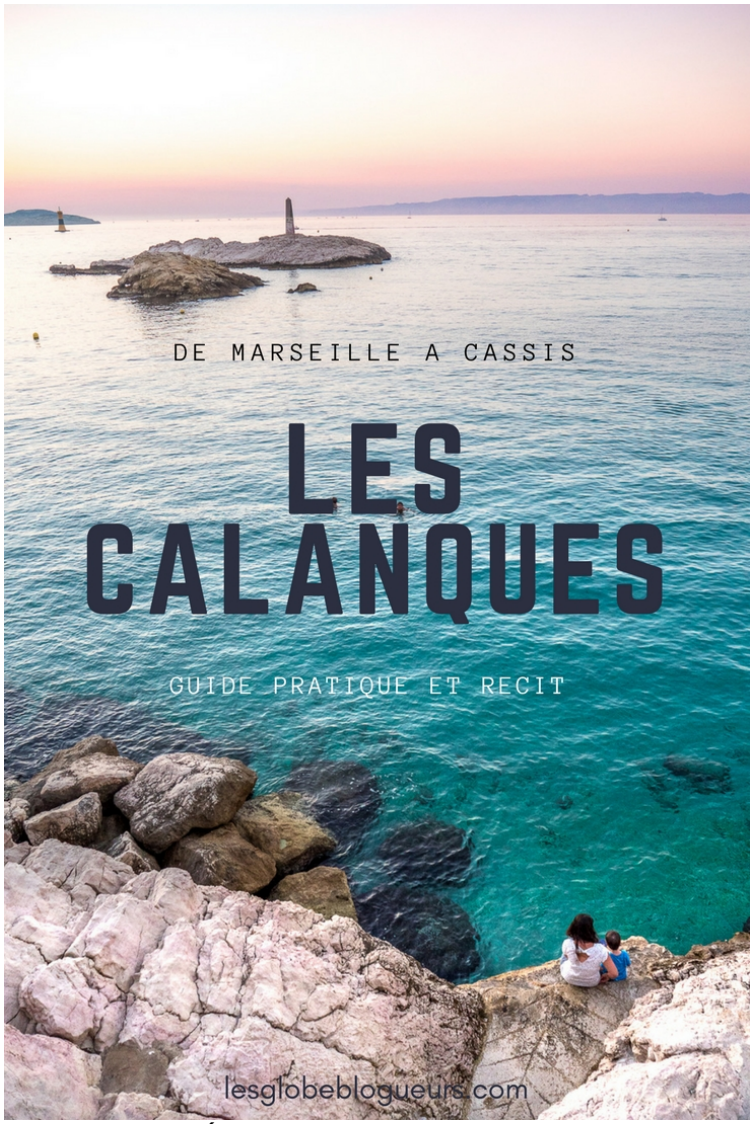
---

Où loger pour visiter les calanques de Marseille ?

Nous vous recommandons chaudement le cabanon du petit malmousque, labellisé gîtes de France. Une base idéale pour accéder aussi bien aux calanques qu'au centre ville, qu'on soit en transports en commun ou en voiture.

Le cabanon est parfait pour un couple ou un couple avec enfant en bas age (un lit parapluie est à disposition).

Informations pratiques et réservation



Épingles moi sur pinterest !

Ce voyage est le fruit d'un partenariat avec Gîtes de France. Nous étions totalement libres de nos choix de visites, activités et programme global. Une très belle expérience. Prochaine étape, la Camargue !