

Calanques

Tout pour préparer votre visite!

Le **Parc National des Calanques** s'étend sur une vingtaine de kilomètres et contient 27 calanques distinctes, allant de Marseille à La Ciotat. Le site est classé Parc National en 2012 afin de le protéger d'un surtourisme naissant (un pic de 3 millions de visiteurs en une année). Les Calanques sont ouvertes toute l'année, sauf les jours où le risque d'incendie est élevé.

Pour se rendre à Marseille depuis Istres :

En train : par la gare SNCF d'Istres desservie par le TER Sud PACA, dont le terminus est la Gare de Marseille Saint-Charles. La ligne est la 7B (côte bleue). Il y a plusieurs TER par jour au départ d'Istres. Le trajet dure en moyenne 1h30. Les prix varient entre 11€ et 20€ en général.

En voiture : par l'A7, l'A51, l'A55 et l'A50.

- AVANT DE PARTIR -

- **Ne sous-estimez pas la difficulté d'une sortie dans les Calanques.** Chaque année des visiteurs sont contraints d'appeler les secours et des accidents graves, sont hélas à déplorer.
- **Avant toute sortie dans le Parc national, préparez votre visite :** renseignez-vous sur les conditions d'accès, étudiez votre parcours et équipez-vous.

- NOTRE CONSEIL -

Les Calanques sont très fréquentées pendant la haute saison : les parkings et chemins de randonnées sont donc saturés. Nous vous conseillons de vous y rendre hors période d'été et en-dehors des vacances scolaires afin de profiter pleinement du cadre.

ACCÈS À LA CALANQUE DE SORMIOU – MARSEILLE

La calanque de Sormiou est entourée d'un petit village et dispose d'un petit port.

En voiture :

Se garer à l'entrée du Parc National. Les espaces disponibles sont restreints et très vite pris. Privilégiez les transports en commun pour venir.

Attention : *l'accès aux véhicules est interdit (sauf résidents) :*

- tous les week-ends
- tous les jours de 8h à 19h30 du 1er juin au 30 septembre,
- tous les jours de 8h à 19h30 pendant les vacances scolaires de Pâques et de la

Toussaint.

Durant cette période de fermeture se garer à la Barrière DFCI, route de Sormiou où se trouve un parking aménagé. Pour accéder à la calanque comptez 1h30 à pied depuis le parking.

En transport en commun depuis le centre ville de Marseille :

Du métro Rond Point du Prado prendre le bus n°23 en direction de Beauvallon. Descendre à l'arrêt Les Cayolles. Environ 20 minutes de trajet. De l'arrêt du bus continuer le long de la route sur environ 700m, passer devant une station d'épuration et rejoindre la barrière DFCI et le parking. Départ des sentiers.

ACCÈS À LA CALANQUE DE MORGIU – MARSEILLE

Cette calanque dispose d'un petit village ainsi que d'un port.

En voiture :

Parking aux Beaumettes à l'entrée du Parc National, ce qui implique environ 1h30 de marche pour arriver jusqu'à la calanque.

Adresse à taper dans votre GPS : 402 chemin de Morgiou, arrivé au niveau du 402, passer devant le restaurant Chez Zé et monter sur une centaine mètres jusqu'à rejoindre le parking

qui se trouve immédiatement sur votre droite. Les espaces disponibles sont restreints et très vite pris. Privilégiez les transports en commun pour venir.

Attention : *l'accès aux véhicules est interdit (sauf résidents) :*

- tous les week-ends

- tous les jours de 8h à 19h30 du 1er juin au 30 septembre,

- tous les jours de 8h à 19h30 pendant les vacances scolaires de Pâques et de la Toussaint.

Durant cette période de fermeture se garer à la Barrière DFCl, route de Sormiou où se trouve un parking aménagé. Pour accéder à la calanque comptez 1h30 à pied depuis le parking.

En transport en commun depuis le centre ville de Marseille :

Du métro Rond Point du Prado prendre le bus n°22 en direction des Baumettes. Descendre au terminus (environ 20 min de trajet). Depuis l'arrêt du bus continuer sur le Chemin de Morgiou (rue de gauche), passer devant le restaurant Chez Zé et monter sur une centaine mètres jusqu'à rejoindre le parking qui se trouve votre droite et la barrière DFCl.

ACCÈS À LA CALANQUE DE SUGITON - CAMPUS DE LUMINY – MARSEILLE

Cette calanque est une des plus fréquentée. Elle est réputée comme « familiale » et est accessible à pied depuis le campus de Luminy. Une réservation en ligne est nécessaire pour s'y rendre de juin à septembre.

En voiture :

Adresse à taper dans votre GPS : *École des Beaux-Arts et d'architecture, 184 Avenue de Luminy, 13009 Marseille*

Grand Parking gratuit

En transport en commun depuis le centre ville de Marseille :

Du métro Rond point du Prado prendre le bus n°21 en direction de Luminy. Descendre au terminus (compter environ 25 min de trajet).

La réservation des Calanques de Sugiton :

La calanque de Sugiton est très fréquentée en été, accueillant jusqu'à 2500 visiteurs par jour. Les pas répétés des visiteurs entraînent un phénomène de glissement de la terre vers la plage. Ce glissement expose les racines des arbres et empêche la pousse de nouveaux végétaux.

Pour protéger le site de la calanque de Sugiton, le parc a mis en place un système de **réservation obligatoire et gratuite** pendant la très-haute saison. En 2026, la réservation s'appliquera dès juin, en ce, jusqu'en septembre. (*dates exactes à venir*)

La réservation pour Sugiton est ouverte à tous et s'effectue en ligne. Elle est gratuite et rapide.

- Les réservations pour le jour-J de la visite ouvrent à J-3, 9h et se clôturent à J-1, 18h. Autrement dit, il est possible de réserver 3 jours avant le jour de sa visite et jusqu'à 18h la veille du jour de la visite.
- Une fois la réservation effectuée, vous recevez un email de confirmation avec votre réservation. Cet email doit être montré à votre arrivée dans la calanque.
- La réservation donne accès à la calanque de Sugiton et des Pierres Tombées à la journée.
- Il est possible de réserver pour un groupe de 5 personnes maximum. Les enfants de moins de 3 ans ne sont pas soumis à la réservation.
- Une même personne peut réserver jusqu'à 8 fois pendant la période d'accès sur réservation.

En cas de *fermeture des massifs forestiers en raison du risque incendie, toutes les réservations sont annulées de facto (information sur le site internet de la préfecture ou l'appli Mes Calanques la veille à 18h pour le lendemain)*. **Les réservations annulées ne sont pas reportables.** .

ACCÈS À LA CALANQUE DE CALLELONGUE – MARSEILLE

La calanque de Callelongue est connue pour son port, ainsi que pour son centre de plongée UCPA. Elle dispose également d'un restaurant.

En voiture :

Se garer à l'entrée du Parc National. Les espaces disponibles sont restreints et très vite pris. Privilégiez les transports en commun pour venir.

En transport en commun depuis le centre ville de Marseille :

Du métro Rond Point du Prado prendre le bus n°19 en direction de la Madrague de Montredon. Descendre au terminus et changer pour le bus n°20 en direction de Callelongue. Environ 35 minutes de trajet. Attention il n'y a qu'un bus n°20 par heure.

ACCÈS À LA CALANQUE D'EN VAU - CASSIS OU MARSEILLE

Cette calanque est aussi très fréquentée. S'y trouve une plage de galets. Elle est un site d'escalade renommé.

En voiture :

Impossible d'y accéder directement en voiture ! >Se garer au parking du Bois joli, 13009 Marseille. Le parking est situé au croisement de la route de la Gineste et de la route allant au parking de la Gardiole. Les espaces disponibles sont restreints et très vite pris.

Vous pouvez également accéder à En Vau depuis Cassis et la calanque de Port Miou (voir ci-après). Pas de chemin en transport en commun possible.

ACCÈS AUX CALANQUES DE PORT MIOU, PORT PIN – CASSIS

La calanque de Port Miou est une ancienne carrière aménagée en port de plaisance. Très fréquentée en été, elle est la porte d'entrée Est du massif des Calanques.

En voiture :

Depuis Marseille rejoindre Cassis.

Parking payant (10€ uniquement en espèce) le plus proche des calanques : Parking de la presqu'île, 7 Avenue Plage Bleue, 13260, Cassis.

D'autres parkings payants sont disponibles dans Cassis mais plus éloignés.

En transport en commun depuis le centre de Marseille :

Du métro Castellane rejoindre la Halte Routière Sud (située 3 Avenue Jules Cantini, 13006 Marseille) à une centaine de mètres de la sortie du métro.

Prendre le bus M6 ou M8 en direction de Cassis (comptez entre 30 et 40 min de trajet).

Descendre à l'arrêt Gendarmerie.

De l'arrêt de bus descendre vers le port (5 min) puis longer la mer pour rejoindre la calanque de Port Miou et le départ des sentiers (20 min depuis le port).

- OÙ SE Baigner DANS LES CALANQUES ? -

Tous les lieux de baignade populaires du Parc national (Sormiou, Sugiton, En-Vau...) sont difficiles d'accès, de taille réduite et très fréquentés en été. De plus, vous n'y trouverez ni commerces, ni points d'eau, ni toilettes, ni poubelles. Seules les plages de Sormiou et de Saint-Estève sont surveillées en été.

Il est possible en certains endroits de se baigner depuis les rochers, mais cette activité doit être menée hors des zones de régénération naturelle délimitées par des piquets et fils de fer, et *avec la plus grande prudence, uniquement par mer calme*. Le littoral des Calanques, souvent très escarpé, présente de réels dangers, et les courants peuvent être imprévisibles (notamment sur le littoral sud de Marseille, du mont Rose au cap Croisette et aux Goudes). Des accidents mortels sont hélas à déplorer chaque année.

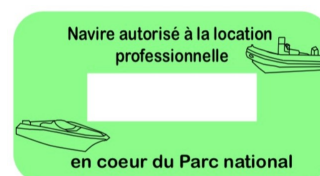
En raison de sources souterraines qui s'évacuent sous la surface et des courants, l'eau dans les Calanques est souvent froide.

- LOUER UN BATEAU DANS LES CALANQUES -

Les professionnels agréés :

Afin de maîtriser l'impact des navires sur le milieu marin, le Parc national des Calanques encadre l'activité de location des bateaux à moteur.

Seuls les professionnels disposant d'une vignette verte sont autorisés à vous louer un bateau. Attention : l'absence de la vignette est signe d'une prestation illégale et vous expose à des poursuites.



La liste des professionnels agréés est à retrouver sur le site du Parc National des Calanques. [Cliquez ici](#) sur la version numérique pour accéder à la liste.

Locataire de bateaux : demandez un accusé de réception

Le locataire d'un bateau doit être en possession d'un accusé de réception transmis par le propriétaire du bateau. En l'absence de ce document, le locataire du bateau sera sommé de quitter les eaux du Parc national et une procédure sera ouverte à l'encontre du propriétaire du bateau.

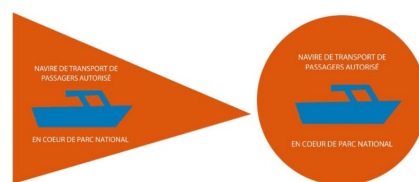
Croisière dans les Calanques : bien choisir son prestataire

Envie d'une croisière dans les Calanques ? Seul un nombre limité de compagnies maritimes est autorisé à vous faire découvrir les Calanques. Vous les reconnaîtrez grâce à leur autocollant et leur drapeau orange.

Attention : l'absence de cette signalisation est signe d'une prestation illégale et vous expose à des poursuites... faites le bon choix !

La liste des compagnies maritimes autorisées dans les Calanques est à retrouver devant le site.

Cliquez [ici](#) sur la version numérique pour accéder à la liste.



- QUELQUES MONUMENTS À VISITER -

Les îles du Frioul : composé de 4 îles différentes, elles ont notamment servi à défendre Marseille à plusieurs reprises avant de devenir un site de quarantaine pour les voyageurs pendant la période de la peste noire. Des navettes assurent les trajets entre le Vieux Port et l'archipel tous les jours de l'année

Le Château d'If : situé sur une des 4 îles du Frioul, c'est la célèbre prison du Comte de Monte-Cristo. Le château est classé monument historique. Il est ouvert à la visite tous les jours tout au long de l'année, sauf le lundi hors saison. Les navettes ne fonctionnent pas en cas de mauvais temps.

La Fondation Camargo : labellisée Maison des Illustres, l'ancienne demeure du mécène et cinéaste américain Jerome Hill, désormais résidence dédiée à l'art et aux sciences humaines et sociales, ouvre chaque vendredi au public ses jardins surplombant la Méditerranée.

La chapelle Notre-Dame de la Garde de La Ciotat : non loin du Parc du Mugel dominant un site naturel exceptionnel, cette petite église est accessible à la visite les après-midis tout au long de l'année.

La grotte Cosquer : cette grotte ornée, monument historique classé, ne se visite pas, mais une réplique a été construite dans la Villa Méditerranée, à côté du Mucem et se visite. Pensez à réserver durant la haute-saison car les places sont limitées.

- LES INDISPENSABLES À GLISSER DANS SON SAC -

De l'eau en abondance : Au moins 1,5 litre par personne pour une demi-journée. Attention : prévoir le double lors de sortie prolongée et par journée de forte chaleur. Il n'y a pas de point d'eau dans les Calanques.

Des équipements de protection contre le soleil : Le chapeau est indispensable en été pour se prémunir d'une insolation. Pour éviter l'utilisation de crème solaire, le Parc national recommande le port d'habits légers à manches longues. Les lunettes de soleil éviteront aveuglement et fatigue oculaire.

Des bonnes chaussures : Une bonne paire de baskets peut faire l'affaire sur certains itinéraires, mais le port de chaussures de randonnée est vivement recommandé. Les chaussures ouvertes sont à proscrire.

De la nourriture : Nécessaire pour un regain d'énergie en cas de sortie prolongée.

Un sac à déchets : Les Calanques ne sont pas équipées en poubelles. Merci de ramener vos déchets et de les trier une fois rentrés à la maison.

- LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER -

- Je privilégie les transports en commun pour rejoindre le point de départ de ma balade.
- Je reste sur les sentiers balisés pour éviter de piétiner la flore.
- Je respecte les zones de régénération de la végétation délimitées par des piquets et fils de fer.
- Je respecte la faune : je ne la nourris pas et ne la dérange pas.
- Je respecte la flore : je ne la cueille pas, je ne l'arrache pas.
- Je ne déplace pas les pierres : elle servent d'abris aux insectes et aux lézards.
- Je respecte la quiétude des lieux et fais le moins de bruit possible.
- Je privilégie le port d'habits légers à manches longues pour me protéger du soleil.
- J'opte pour un pique-nique zéro déchet pour réduire ma consommation de plastique.
- Je ramasse les déchets que je trouve en chemin.
- Je respecte la tranquillité des autres visiteurs.

La réglementation :

- Je protège les Calanques contre le risque d'incendie, je ne fume pas lors de mes sorties.
- Je garde mes déchets et les trie à la maison quand je rentre.
- Je tiens mon chien en laisse pour éviter sa divagation.

Les points de sécurité :

- Avant de partir, j'étudie mon parcours sur une carte IGN que j'emporte avec moi ou sur l'application mobile *Mes Calanques*.
- Je choisis mon parcours en fonction de mon expérience.
- Je vérifie les conditions météo.
- Je porte des chaussures adaptées à la marche.
- Je prévois chapeau, lunettes de soleil et protection contre le soleil.
- Je prévois au moins 1,5 litre d'eau par personne et par ½ journée, ainsi que de la nourriture.
- Je reste sur les chemins balisés pour éviter toute chute.
- En cas d'urgence : j'appelle le 112.



30 Allées Jean-Jaurès, 13800 Istres

04.42.81.76.00

tourisme@istres.fr

www.istres-tourisme.com

Office de tourisme ouvert :

De mi-juin à août :

du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Le dimanche et les jours fériés : de 10h à 12h.

De septembre à mi-juin :

du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

Pour les manifestations importantes, les horaires d'ouverture sont étendus en semaine et le week-end.