

RÉGLEMENTATION & SÉCURITÉ

Un parc national est un territoire d'exception, ouvert à tous, mais sous la responsabilité de chacun. Afin de concilier la préservation de la nature et la quiétude des lieux avec la pratique des activités, une réglementation spécifique est mise en place dans le cœur du Parc national. Les règles de conduite sont simples, dictées par le bon sens et le souci de respecter la nature et les autres usagers. Elles permettent à chacun de mieux jouir de ce site grandiose.



Les chiens doivent être tenus en laisse



Bivouac, campement et caravanning interdits



Interdiction de nuisance sonore



Stationnement sauvage et circulation motorisée interdite en dehors des voies



Interdiction de faire du feu et de fumer



Interdiction de prélèvement et de jeter des déchets



Interdiction de survol en drone



Pêche à assistance électrique interdite



Jet-ski et ski-nautique interdits



Love Map® est une marque déposée. Ce plan guide Esprit Parc national est édité par la société Love Etc. www.love-etc.fr

Ne pas jeter sur la voie publique.



9 UN OASIS DE VERDURE

Quoi ? Chambres d'hôtes *la Petite Calanque*
Où ? 22 calanque de Saména 13008 Marseille
Questions ? 06 12 03 18 43 / lapetitecalanque.com

Petite par la taille mais grande par le dépaysement qu'elle procure, cette habitation est atypique. Elle possède cette petite touche chic d'une demeure coloniale grâce à sa terrasse en varangue et son jardin exotique planté de palmiers et de cactées. C'est un oasis de verdure dans l'univers minéral du massif de Marseilleveyre qui l'entourne à deux minutes de la mer.



10 INSPIRER - EXPIRER

Quoi ? Sortie Yoga rando par *Reisetrip Tours*
Où ? Sormiou, Sugiton et Marseilleveyre
Questions ? 06 49 85 82 74

Guide conférencière, passionnée de botanique, de montagne et de navigation, Elodie Marie fait découvrir d'une manière originale le patrimoine naturel et culturel du Parc national des Calanques. Ses sorties *Yoga rando* autour de la marche et de la méditation permettent de se reconnecter avec soi-même et avec la nature. Les trois parcours sont organisés en petits effectifs pour favoriser la convivialité et privilégier le bien-être.



11 AU CŒUR DES VIGNES

Quoi ? Chambres d'hôtes *La Bastidaine*
Où ? 6 bis avenue des Albizzi 13260 Cassis
Questions ? 04 42 98 83 09 / labastidaine.com

Cassis, sa baie, mais aussi ses vignes donnant un vin à l'appellation renommée. Quel plus beau décor pour cette ancienne ferme vigneronne restaurée dans la tradition provençale par Maud et Gabriel Apicella ? Ces natifs de la région vous accueilleront chaleureusement chez eux en partageant leurs bons plans mais aussi les délicieux produits maison pour le petit déjeuner.

À VOIR À FAIRE À LIRE



PLANÈTE MÉDITERRANÉE

Étudier, illustrer, et faire connaître la partie méconnue des richesses sous-marines de la Méditerranée : c'est le défi que s'est lancé le biologiste, plongeur et photographe Laurent Ballesta à l'été 2019 lors de sa dernière expédition. Planète Méditerranée raconte cette épopée fantastique pour éveiller les consciences sur les trésors de cet espace que l'on croit connaître mais qui recèle encore bien des surprises. Car la Méditerranée est toujours une mer vivante qui reste à explorer. Dans ces profondeurs se cachent de vastes et riches territoires que l'homme connaît très mal : les récifs coralligènes. Ces hotspots de biodiversité aussi beau que les récifs coralliens se trouvent dans la « zone crépusculaire », entre 60 et 120 m de fond où ne parvient que moins de un pour cent de lumière.

Film : diffusion jusqu'au 17 nov. sur Arte.tv/fr
Livre : Editions Hemeria 300 x 245 cm, 304p, 69€

L'AUTOMNE DES CALANQUES

Ce printemps fut inhabituel pour les hommes contraints de se confiner et de différer leurs projets. La nature, quant à elle, a profité de ce répit pour offrir un spectacle parfois insolite : celui du ballet incessant du vivant. À l'heure où l'humanité fait face à une crise écologique majeure, ce constat peut nous inspirer. Perturbé par l'épidémie de COVID-19, le « Printemps des Calanques » du Parc national revient en plein automne ! Cette première édition de l'« Automne des Calanques » met à l'honneur la biodiversité et l'engagement citoyen grâce à une centaine d'animations, toutes gratuites, qui vous permettront de (re)découvrir les trésors des Calanques. Tous nos événements répondent aux exigences sanitaires du COVID-19.

Gratuit - réservation en ligne
Du 21 septembre au 29 novembre
Marseille, Cassis et la Ciotat
www.automnecalanques.fr



© Laurent Ballesta / Photo issue de l'exposition GOMBESSA 5 portée par Andromède Océanologie

ÉDITO

Lancée en 2015, la marque *Esprit parc national Calanques* vient distinguer des activités responsables, proposées par des professionnels engagés. Sorties de découverte, randonnées, visites en bateau, séjours ou hébergements, la marque Esprit parc national, c'est avant tout des hommes et des femmes passionnés et impliqués dans la préservation du patrimoine du Parc national des Calanques et la promotion d'un message collectif de solidarité privilégiant l'économie locale. À l'occasion de l'Automne des Calanques, découvrez notre offre de tourisme écoresponsable, pour une expérience unique et singulière dans un territoire d'exception, avec les sorties *Esprit parc national*.

Suivez notre activité et partagez vos découvertes sur les réseaux sociaux [#espritparcnational](https://twitter.com/espritparcnational)

En couverture : sémaphore et belvédère de calielongue / @ Céline Bellanger



CALANQUES, LES ENTREVUES DE L'AIGLE

Sur le territoire du Parc national des Calanques, dans ses massifs, ses villes, ses étendues marines et ses îles, cohabitent des êtres vivants de toutes espèces. L'un d'eux, l'Aigle de Bonelli, engage le dialogue avec des humains, comme au bon vieux temps des contes. Le récit de Karin Huet associe la magie de la fiction et la rigueur de la science. Ce livre est illustré par les formidables « cartes à pied » d'Amandine Maria.

Editions Glénat
16 x 21 cm, 192p, 15,95€



VERS LA VALLÉE PROFONDE

C'est une rêverie à hauteur d'enfant qu'ont voulu transcrire Emmanuelle Dusset et Gwenaëlle d'Azémar dans leur livre jeunesse. Très largement inspirée de l'exposition *Plongée au cœur des Canyons* (interrompue par le confinement et actuellement en cours de reprogrammation), elle donne à voir les trésors qui se cachent là, invisibles et pourtant si proches, dans ces profondes entailles plongeant vers les abysses.

Editions Les Pages du Gabier,
28 x 22 cm, 40p., 14,50€

LA CALANQUE MOBILE

Fraîchement sortie du garage, la Calanque mobile promène sa carrosserie colorée à travers les quartiers du Parc national des Calanques ! Chacune de ses sorties est l'occasion d'un moment de découverte, de jeux et d'échanges entre les agents du Parc national et les habitants, notamment les plus petits... une nouvelle façon de découvrir les trésors de biodiversité qui se cachent aux portes de la ville !



DÉCOUVREZ LES ADHÉRENTS " ESPRIT PARC NATIONAL "

La pollution plastique est un fléau pour la mer Méditerranée et sa faune. A l'aide des professionnels marqués *Esprit parc national*, les Parcs nationaux des Calanques et de Port-Cros s'engagent pour sensibiliser les visiteurs et limiter l'usage du plastique sur leurs territoires. Avec l'appui de la région Paca et de l'OFB, ils lancent l'opération *Mer sans plastique* et une collection d'objets « zéro plastique » : des emballages alimentaires en tissu bio réutilisables, une gourde vegan et biodégradable ou encore des sacs en matière recyclée, à utiliser sans modération !



Partagez vous aussi vos solutions et bonnes idées sur les réseaux sociaux avec les hashtags #mersansplastique #espritparcnational #parcnationaldescalanques

www.mersansplastique.fr

1 SORMIOU ET SES BIJOUX

Quoi ? Balades pédestres par *Horizon randonnée*
Où ? Callelongue et Sormiou
Questions ? 06 81 56 47 71 / horizonrandonnee.fr

Depuis Callelongue jusqu'à la Calanque de Marseilleveyre, le littoral des calanques recèle de nombreux trésors. Un des plus précieux est sans doute sa flore. Au cours de cette randonnée naturaliste, découvrez les végétaux les plus emblématiques. La calanque de Sormiou dévoile depuis ses crêtes un magnifique herbier de Posidonie, auréolant ces flots d'un bleu turquoise propice à la contemplation.



3 LE SILENCE EST D'OR

Quoi ? Visite des Calanques par *Icard maritime*
Où ? Départ quai des Belges 13001 Marseille
Questions ? 04 91 33 03 29 / visite-des-calanques.com

Avec son bateau Hélios, la compagnie Icard Maritime a concrétisé le projet de créer un bateau à moteur à propulsion hybride (diésel-électrique) entièrement conçu dans la région. Vous pourrez ainsi profiter du Parc national des Calanques sans aucune nuisance sonore grâce à sa navigation électrique. Un silence qui vaut de l'or au regard du spectacle !

4 LES VOYAGES FORMENT LA JEUNESSE

Quoi ? Auberge de jeunesse *Bonneveine*
Où ? 47 impasse Docteur Bonfils 13008 Marseille
Questions ? 04 91 17 63 30 / ajmarseille.org

À deux pas des plages du Prado, cette auberge est un véritable havre de tranquillité. Un accueil simple et convivial vous sera réservé. Accessible à tous, seul ou en groupe, elle est ouverte tous les jours 24h/24 avec une capacité de 150 lits en chambre de 2, 4 ou 6. Vous trouverez sur place un bar avec des jeux ainsi qu'un service de restauration et des paniers repas à emporter pour profiter pleinement de votre séjour.

2 MOUETTES & GOÉLETTE

Quoi ? Sorties sur une goélette par *Voile tradition*
Où ? 70 quai du Port 13002 Marseille
Questions ? 07 69 04 66 46 / goelette-alliance.com

L'Alliance est un vieux gréement de 1949. Il vous permettra de découvrir la marine d'antan à laquelle l'équipage se fera un plaisir de vous initier. Une occasion unique de découvrir la Méditerranée autrement avec ses paysages sublimes et sa nature généreuse de Marseille jusqu'à Cassis. Au programme : repas, baignade, coucher du soleil mais surtout beaucoup de farniente.



PARC NATIONAL DES CALANQUES

Flashez-moi pour plus d'informations



6 SE METTRE AU VERT

Quoi ? Auberge de jeunesse *La Fontasse*
Où ? 559 route nationale 13260 Cassis
Questions ? 04 42 01 02 72

Au milieu de la pinède, dans une ancienne fabrique de résine naturelle, vous serez immergés au beau milieu du Parc national des Calanques. On oublie le confort moderne et l'individualisme. Le cadre est spartiate et rudimentaire mais l'essentiel est ailleurs: un spectacle époustouflant sur la baie de Cassis et le cap Canaille. Ici on est coupé du monde mais on n'a pourtant jamais été autant connecté à lui.

5 LES SECRETS DE LA GARRIGUE

Quoi ? Randonnées pédestres par *EVTT*
Où ? Sormiou et Marseilleveyre
Questions ? 06 31 63 13 24 / evtt-provence.com

Découvrez les petits secrets de la garrigue aux portes de la ville. Au départ de la barrière de Sormiou, vous grimpez vers le col de Cortiou au milieu d'anciennes restanques, belvédères et pinèdes. Du bien marchez vers le mont Puget et le massif de Marseilleveyre. Une boucle entre vallons, forêts domaniales, pierriers et vues embrassant Marseille et les Calanques.



7 CHUT ON ADMIRE !

Quoi ? Circuits Calanques avec le *Canaille*
Où ? 16 quai Saint Pierre 13260 Cassis
Questions ? 06 62 37 84 62 / calanques-cassis-canaille.fr

Le *Canaille* est un bateau hybride appartenant à une famille cassinienne qui propose des croisières dans les Calanques depuis bien longtemps. Sa propulsion électrique est très appréciée des passagers mais aussi des riverains ou promeneurs à terre pour son silence. Elle permet de réduire les pollutions et de respecter l'environnement pour le plus grand bonheur des dauphins qui jouent parfois avec l'étrave du bateau.

8 CHIC LA BOTANIQUE !

Quoi ? Randonnées par *En route Provence*
Où ? De Sormiou à Sugiton
Questions ? 06 68 69 04 50 / enrouteprovence.fr

Ces randonnées d'envergure favorisent la découverte de la remarquable biodiversité ainsi que des magnifiques paysages du massif des Calanques. Depuis l'intérieur des terres, leurs parcours variés mènent à la mer, puis la surplombent de 320 mètres, offrant de superbes vues sur cinq calanques, dont celle d'En-Vau.

