

41 Cap Morgiou

Un éperon blanc qui s'avance loin dans la mer et tombe ensuite à pic

Luminy – Col de Sugiton – Calanque de Sugiton – Morgiou – Cap Morgiou – Sormiou – Col des Baumettes – Les Baumettes

Départ : Université de Luminy (135 m) ; voir itin. 40.

Arrivée : Les Baumettes (96 m) à la limite sud de Marseille ; terminus de la ligne de bus 22 qui part du métro Rond Point du Prado, station que l'on atteint en métro (ligne rouge) depuis la gare St-Charles.

Durée : Luminy – Sugiton ¼ h, Sugiton – Morgiou ½ h, Morgiou – Cap Morgiou ¾ h, Cap Morgiou – Sormiou 1½ h, Sormiou – Les Baumettes ¾ h ; durée totale 4¼ h.

Dénivelée : montée 600 m ; descente 640 m.

Distance : 12 km.

Difficulté : à la limite du noir. Il faut avoir le pied sûr et ne pas être sujet aux vertiges ; lorsque vous contournez le Cap Sugiton, il y a quelques escalades faciles.

Meilleure saison : toute l'année, trop chaud en plein été.

Restauration et hébergement : voir itin. 42.

Variante : pour le retour à Luminy, vous avez deux possibilités : depuis le carrefour sur la Crête de Morgiou, vous pouvez soit continuer directement par la crête jusqu'à la bifurcation au-dessus du Col supérieur de Morgiou, soit vous y rendre en faisant le détour par Sormiou. Ensuite, les deux prennent vers le nord en direction du Mont de Luminy par la crête est jusqu'au Col des Escampons puis continuent vers le nord à



Luminy.

A ne pas manquer : le trio de Sugiton (plage très étroite), Morgiou (village de pêcheurs idyllique) et Sormiou (la plus grande calanque).

Carte : IGN 1:15 000 : Les Calanques de Marseille à Cassis.

Bon à savoir : n'oubliez pas votre maillot de bain.

Poursuivre par : itin. 40, 42, 43, 45.



Au Cap Morgiou, le sentier s'arrête, mais l'appel de l'île reste.

prenez à droite, puis à gauche sur un sentier non-balisé. Ce sentier assez escarpé conduit au Vallon de Sugiton et descend ensuite sur une route d'abord bétonnée, puis couverte de gravier. Prenez cette piste en direction de la sortie du vallon jusqu'à l'endroit où elle tourne à gauche. Prenez le sentier non balisé qui descend assez brusquement dans la **Calanque de Sugiton** (0 m). Continuez vers le sud en passant par une paroi rocheuse (échelle) et le flanc de la montagne jusqu'à la crête (env. 45 m) située au pied de l'arête sud de l'Aiguille de Sugiton. La continuation vers Morgiou présente encore quelques passages difficiles et exposés, tels que la crevasse de 8 m de haut tout au début dans laquelle vous devez descendre. Dans la Calanque de **Morgiou**, approchez de la rive du côté droit, puis montez par un ressaut (Le Pas du Renard) en direction des quelques cabanes. Le chemin mène par la Corniche du Renard jusqu'au **Col du Renard** (85 m). Suivez ici le sentier bleu jusqu'au Cap Morgiou (env. 20 m), passant tout d'abord par les vieilles murailles d'un fort, puis par un plateau broussailleux pour contourner finalement la Calanque de la Triperie, demi-circulaire, jusqu'à la pointe la plus avancée. Retour au **Col du Renard** jusqu'au **Col du Renard** (85 m). Grimpez par des ressauts jusqu'au Sommet du Cancéou (219 m), la cime la plus avancée de la **Crête de Morgiou**. Longez la crête, passant brièvement par le flanc droit, jusqu'au «Carrefour» (env. 220 m) ; ici, notre sentier est rejoint par un itinéraire direct depuis Morgiou. Suivez à gauche le sentier rouge qui s'étire sous les falaises du Canapé de Sormiou, passez par un contour et au nord de celui-ci, descendez brusquement dans le port et la Calanque de **Sormiou** (0 m). Montez ensuite du côté est par le Vallon de Sormiou jusqu'au **Col des Baumettes** (env. 180 m). Descendez directement vers le nord jusqu'aux **Baumettes**.