

# Les trois Calanques



Une randonnée proposée par gilbert22

Randonnée bien sympathique à faire au printemps afin de profiter de la senteur, de la lumière, de la baignade et des vues que nous offre la nature.



**Durée :** 5h10  
 **Distance :** 15.12km  
 **Dénivelé positif :** 351m  
 **Dénivelé négatif :** 344m  
 **Point haut :** 235m  
 **Point bas :** 11m

**Difficulté :** Moyenne  
 **Retour point de départ :** Oui  
 **Moyen de locomotion :** A pied  
 **Commune :** Le Rove (13740)

## Description

Départ du parking gratuit à proximité de la pharmacie ou dans la contre allée.

**(D/A)** Traverser la nationale, faire une centaine de mètres puis passer la barrière sur votre droite pour accéder au chemin de randonnée. Prendre le Chemin des Esclades pour aboutir sur le plateau.

**(1)** Partir en direction du Puits de l'Œuvre, laisser le premier sentier de droite pour préférer le 2ème chemin de droite bien déboisé sur l'aire. Quelques centaines de mètres plus loin, à la patte d'oie, bifurquer à gauche. À l'intersection suivante, encore à gauche. Continuer, contourner le puits par le chemin de droite et attaquer un petit raidillon pour arriver au Basses de l'Œuvre (rocher ressemblant à un bateau).

**(2)** Descendre à droite à angle aigu pour rejoindre l'esplanade. À l'intersection, ignorer le chemin face à vous et celui de gauche qui remonte, traverser l'esplanade pour aboutir sur la route goudronnée. Suivre la route à droite puis prendre la descente à gauche le chemin entouré de pins qui descend le Vallon des Fontêtes, passer la réserve à gibiers sur votre gauche et prendre le chemin de gauche à la patte d'oie pour arriver à une plantation d'oliviers, la traverser et continuer sur le chemin principal pour arriver sur une bonne descente qui vous attend avant d'atteindre une intersection de trois chemins.

**(3)** Suivre alors le sentier escarpé devant vous qui ressemble à un lit de rivière. Ignorer un peu plus loin les dérivations à droite et à gauche pour arriver au viaduc et la plage de Figuerolles accessible par les éboulis.

**(4)** Traverser la plage et remonter le long de la falaise herbeuse et bien raide, prendre à gauche pour rejoindre le chemin des douaniers qui mène à la Calanque de la Vesse. En chemin noter des vestiges de la dernière guerre et un gros rocher sur le chemin (attention passage difficile et glissant). En arrivant à la Vesse, se diriger vers la mer, traverser le port et le parking en longeant les maisons abandonnées sur votre droite pour aboutir aux escaliers.

**(5)** Courage pour monter les escaliers. Dès le début de la descente, ne pas prendre le chemin de droite, aller tout droit pour arriver sur la route devant le restaurant. Traverser la Calanque de Niolon, passer le tunnel de la vois ferrée et tourner à gauche vers le Poseur. Longer la voie ferrée, chemin pierreux, ne pas descendre vers la plage. Prendre le deuxième chemin à votre droite pour grimper au Fort de Niolon Haut.

**(6)** Après le petit pont de pierre, ça monte raide. En court de chemin laisser la bifurcation de droite et continuer à monter, sur le plateau prendre à gauche pour rejoindre le chemin DFCl et encore à droite pour arriver au point **(7)**

**(7)** À l'aplomb du Fort de Niolon, virer à gauche en épingle et monter à la petite batterie annexe (beau point de vue, lieu idéal pour une

## Points de passages

- D/A : Parking gratuit pharmacie du Rove ou contre allée**  
N 43.36826° / E 5.251405° - alt. 140m - km 0
- 1 : Carrefour**  
N 43.364734° / E 5.251145° - alt. 179m - km 0.48
- 2 : Descendre vers le plateau**  
N 43.357612° / E 5.258899° - alt. 193m - km 1.87
- 3 : Intersection de trois chemins**  
N 43.347598° / E 5.262365° - alt. 84m - km 3.49
- 4 : Remonter le long de la falaise**  
N 43.343178° / E 5.265651° - alt. 23m - km 4.23
- 5 : Escaliers**  
N 43.340605° / E 5.260814° - alt. 11m - km 5.06
- 6 : Une bonne montée après le pont**  
N 43.338244° / E 5.252822° - alt. 42m - km 5.88
- 7 : Croisement**  
N 43.339005° / E 5.246508° - alt. 160m - km 6.63
- 8 : Petite batterie annexe**  
N 43.338939° / E 5.248782° - alt. 160m - km 6.94
- 9 : Croisement en T**  
N 43.341869° / E 5.239292° - alt. 201m - km 8.1
- 10 : Plaine de Sui**  
N 43.352448° / E 5.231638° - alt. 228m - km 9.74
- 11 : Passer la barrière et prendre face à vous**  
N 43.357503° / E 5.230622° - alt. 216m - km 10.64
- 12 : Croisement - Cote 228**  
N 43.356127° / E 5.24503° - alt. 226m - km 11.97
- 13 : Point bas entre les deux crêtes**  
N 43.357359° / E 5.252273° - alt. 228m - km 12.69
- 14 : Croix "Paix et Amour"**  
N 43.357439° / E 5.254882° - alt. 227m - km 12.92
- D/A : Parking pharmacie ou contre allée**  
N 43.368256° / E 5.251411° - alt. 140m - km 15.12

pause).

(8) Redescendre par le même chemin pour revenir au point (7).

(7) Continuer à l'Ouest sur le sentier (ne pas prendre la piste parallèle à gauche, préférer le sentier) passer devant les ruines. Suivre le sentier en ignorant les départs à gauche et à droite, plus haut, à l'intersection avec le grand chemin prendre à gauche sur le Chemin du Médecin au Jonquier.

(9) Au croisement en T, suivre à droite le chemin qui conduit à la Plaine du Sui. Demeurer sur le chemin écrit "PR" sur la carte mais non balisé, ignorer les départs sur la droite. À la cote 228, ignorer le chemin venant de la gauche et continuer au Nord-Ouest. Ignorer un premier chemin sur la gauche et aboutir à un carrefour.

(10) Continuer au Nord-Ouest. Laisser les deux chemins sur votre gauche et rejoindre la route bitumée de Niolon (barrière). Traverser la route et la suivre à gauche (cote 213) pour arriver à une barrière.

(11) Franchir la barrière, ignorer les départs de gauche et droite, traverser le plateau du Médecin, au surplomb des maisons descendre le raidillon pour rejoindre la route goudronnée. Passer la barrière et continuer à l'Est sur la route goudronnée pour arriver à un croisement (cote 228).

(12) Aller à gauche et de suite à droite afin de prendre un chemin qui suit la direction que la route. Rester sur la crête et, après une descente glissante, abandonner les chemins de droite et gauche.

(13) Monter face à vous et reprendre la crête afin d'arriver à la croix *Paix et Amour*.

(14) Continuer à l'Ouest et amorcer la descente pierreuse. Longer la barre rocheuse à gauche pour rejoindre un croisement emprunté à l'aller.

(2) Suivre en sens inverse l'itinéraire de l'aller, en passant par le Puits de l'Œuvre, pour regagner le parking de départ(D/A).

### A proximité

Le long de cet itinéraire, vous apprécierez le Puits de l'Œuvre, les calanques de Figuerolles, la Vesse et Niolon. Les vues sur Marseille et les îles, la visite du Fort de Niolon Haut et la nature.

### Informations pratiques

Prendre de l'eau, lunettes de soleil et bonnes chaussures de marche, maillots de bain et serviettes.

Ne pas craindre le vertige et avoir le sens de l'équilibre.

Bien sûr, respecter la nature et emporter ses déchets.

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-les-trois-calanques/>



Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.