

Sentieri di Provenza
(Il litorale del Var)

Le Cretes di Cassis

Uno spettacolare percorso tra le falesie



Sviluppo: Cap Canaille – Cretes di Cassis

Dislivello: numerosi saliscendi a quota 350 metri

Difficoltà: E

Ore di marcia: 1.15

Periodo consigliato: da ottobre a maggio

Accesso: da Marsiglia (raggiungibile con ogni mezzo) si prende la strada dipartimentale 559 per Cassis, e da qui si sale per qualche Km fino al Pas de la Colle. Proseguiamo ancora per 2,5 Km fino a raggiungere la zona di cresta, dove troviamo sulla destra un grosso parcheggio.

Dall'Italia è possibile raggiungere Cassis proseguendo dopo Ventimiglia sulla A8, fino ad Aix en Provence. Prendiamo l'autostrada A50 prima di giungere ad Aix, fino ad arrivare al casello di Cassis.

In treno, si raggiunge Marsiglia, e da qui prendiamo la coincidenza per Hyeres. La stazione di Cassis si trova a 2 Km a nord del paese.

Tra i gioielli della costa provenzale troviamo i Calanques di Marsiglia e le falesie di Cap Canaille, due zone calcaree dove le montagne si tuffano a picco sul mare, formando fiordi, falesie e picchi dalle forme particolari.

La zona des Cretes è raggiungibile a piedi dai due centri abitati limitrofi, Cassis e La Ciotat, ma si consiglia di lasciare un'auto nell'ultimo grande parcheggio prima della discesa verso La Ciotat, mentre i rimanenti mezzi si possono lasciare nel primo parcheggio.

Lasciamo il parcheggio seguendo il sentiero di crinale (segnavia giallo), che sovrasta le grandi falesie a picco di **Cap Canaille**. La vista su Cassis e le Calanques di Marsiglia si apre sotto i nostri occhi (foto), con le falesie bianco-rosse che disegnano picchi sporgenti, dirupi di circa 300 metri, e piccole terrazze panoramiche.

Mantenendo la linea di cresta saliamo fino a 363 metri di quota, per ridiscendere verso un altro piazzale panoramico. Lungo la cresta le rocce formano figure animali, archi e grotte.

Man mano che si prosegue verso est la vista si apre verso La Ciotat e verso Tolone.

Si risale nuovamente tra la macchia mediterranea (cisto, rosmarino, erica, etc..), per ridiscendere sull'ennesimo colle. Una piccola deviazione ci porta alla Grotta dell'Eremita (sentiero impervio, per i più esperti). Saliamo ancora, fino a raggiungere il punto massimo d'altitudine (394 m), dove la vista spazia sui due versanti marini, e sulle montagne del circondario (in evidenza il massiccio di Sainte-Baume).

Scendendo, la macchia lascia spazio ai pini marittimi, spesso impiantati artificialmente dall'uomo a seguito di eventi incendiari, da queste parti purtroppo frequenti.

Quando la vista si apre maggiormente verso La Ciotat e il suo golfo, siamo arrivati al parcheggio finale, dove troviamo un'area pic-nic e una tavola di orientamento.

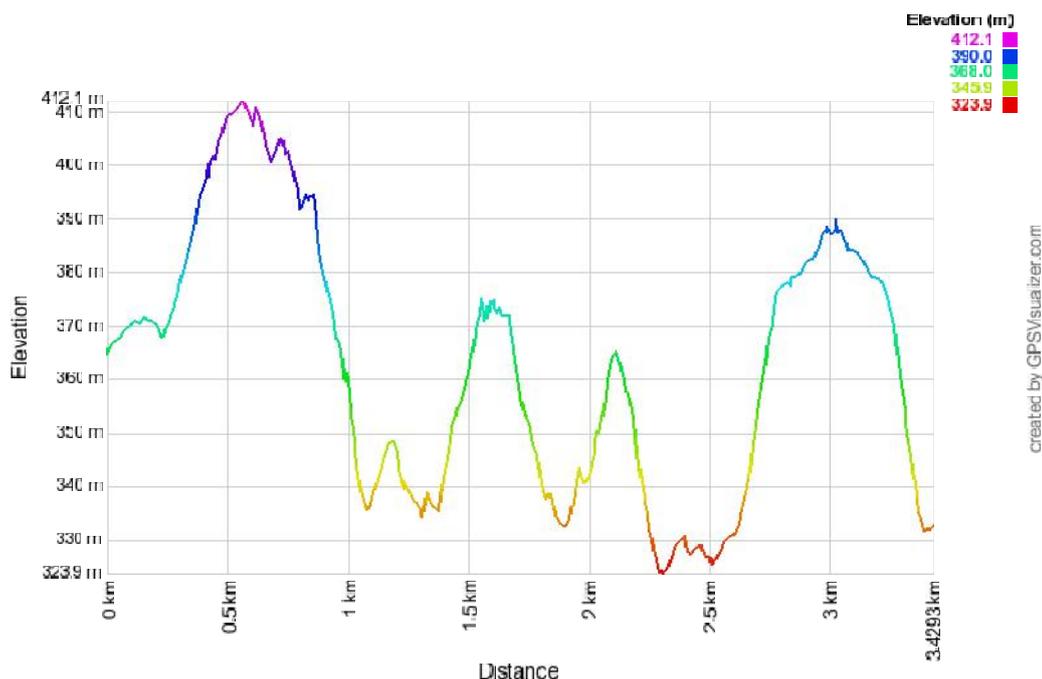
E' possibile proseguire per La Ciotat, con un sentiero che parte dal semaforo du Bec de l'Aigle, e scendere nella sottostante valletta del Sainte Croix. Aggirate alcune villette si raggiunge la strada asfaltata per La Ciotat, che seguiremo dritta fino all'abitato.

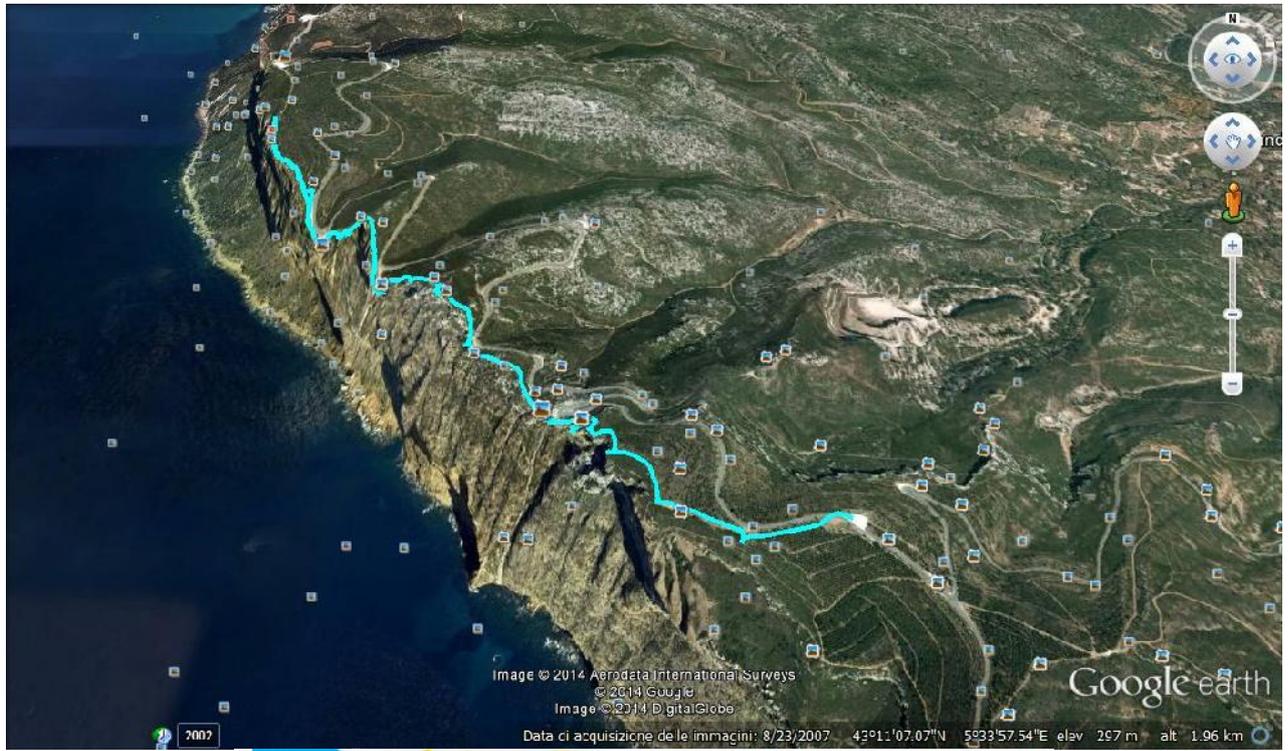
Una piccola deviazione a circa metà strada, ci porta ad un punto panoramico spettacolare alla cappella di Notre Dame de la Garde, dove si dominano le guglie rocciose di **Bec de l'Aigle**.

Un consiglio: occorre evitare di percorrere questo itinerario durante le giornate di maestrale, che in queste zone soffia molto violentemente.

Riferimento cartografico: carta IGN n° 3245 ET (Aubagne – La Ciotat) – scala 1:25.000 – carta VAL

Verifica itinerario: maggio 2014





© Marco Piana 2014

