



Préparer sa journée dans les calanques

Accès aux massifs, réservation, équipement et règles du
Parc national : la check-list gratuite à imprimer

GUIDE PRATIQUE LES CHAMBRES D'HÔTES ENDOUME

Préparer sa journée dans les calanques

Accès aux massifs, réservation, équipement et règles du Parc national : la check-list gratuite à imprimer

Au sommaire

- 01 Trois vérifications la veille
- 02 L'équipement indispensable
- 03 Les règles du Parc national
- 04 Les bons réflexes sur place
- 05 Quelle calanque pour quel profil ?
- 06 Check-list à imprimer
- 07 Fiche de sortie
- 08 Sources

Édité par PRODIF pour Les Chambres d'Hôtes Endoume (leschambreshotesendoume.fr). Rédaction : La rédaction Chambres d'Hôtes Endoume. Version du 12 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Trois vérifications la veille

1. L'accès aux massifs

Du **1er juin au 30 septembre**, la préfecture des Bouches-du-Rhône réglemente l'accès aux massifs forestiers, dont celui des Calanques, en fonction du risque d'incendie. Chaque soir, une **carte** est publiée pour le lendemain. Selon le niveau de danger :

- l'accès est **autorisé** ;
- il est **limité** à certaines heures ;
- il est **interdit** toute la journée.

Consultez la carte **la veille au soir et le matin même**, sur le site de la préfecture ou l'application officielle relayée par le département. Les contrevenants s'exposent à une amende.

2. La réservation de Sugiton

Certains jours d'été, l'accès à la **calanque de Sugiton** et aux Pierres Tombées nécessite une **réservation gratuite et obligatoire**, avec un nombre limité de visiteurs par jour. Les dates et les modalités sont fixées chaque année par le **Parc national des Calanques**. La réservation est annulée automatiquement si le massif est fermé.

3. La météo

- **Chaleur** : au-delà de 30 °C, partez à l'aube et raccourcissez la sortie.
- **Mistral** : les crêtes et les belvédères deviennent dangereux, la mer s'agite.
- **Orage** : la roche calcaire devient très glissante.

CHAPITRE 02

L'équipement indispensable

Élément	Quantité ou conseil
Eau	1,5 à 2 litres par personne , plus en plein été
Chaussures	Fermées, semelle crantée ; pas de tongs
Protection solaire	Chapeau, crème, lunettes
Nourriture	Pique-nique et en-cas sucrés
Sac poubelle	Tout repart avec vous
Téléphone	Chargé, trace hors ligne
Trousse de secours	Pansements, désinfectant
Maillot et serviette	Pour la baignade

CHAPITRE 03

Les règles du Parc national

- **Pas de feu**, toute l'année.
- **Pas de camping ni de bivouac**.
- **Restez sur les sentiers** balisés.
- **Pas de cueillette** ni de prélèvement.
- **Aucun déchet**, même organique.
- **Chiens** : renseignez-vous sur les secteurs autorisés.
- **En mer** : pas de mouillage sur les herbiers de posidonie.

CHAPITRE 04

Les bons réflexes sur place

- **Partez tôt** : chaleur et affluence montent vite.
- **Gardez de l'eau pour le retour**, souvent en montée.
- **Ne vous engagez pas** sur un passage qui vous paraît trop difficile.
- **Repérez l'heure** du dernier bus ou du dernier train.
- **En cas d'urgence**, composez le **112** et donnez votre position précise.

CHAPITRE 05

Quelle calanque pour quel profil ?

Profil	Suggestion
Famille, marcheurs occasionnels	Port-Miou et Port-Pin depuis Cassis
Marcheurs réguliers	Sormiou depuis les Baumettes
Bons marcheurs	En-Vau depuis Port-Miou
Sans marcher	Balade en bateau depuis le Vieux-Port ou Cassis

Pour des itinéraires détaillés, voir notre guide Les calanques de Marseille à pied.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list à imprimer

- ☐ Carte d'accès aux massifs consultée la veille
- ☐ Carte d'accès consultée le matin
- ☐ Réservation de Sugiton (si nécessaire)
- ☐ Météo et vent vérifiés
- ☐ 1,5 à 2 litres d'eau par personne
- ☐ Chaussures fermées
- ☐ Chapeau, crème, lunettes
- ☐ Pique-nique et en-cas
- ☐ Sac pour les déchets
- ☐ Téléphone chargé
- ☐ Trousse de secours
- ☐ Horaires du retour notés

À REMPLIR / À COCHER

Fiche de sortie

Date

Calanque visée

Niveau de danger incendie

Réservation

Heure de départ

Dernier transport retour

Plan B

RÉFÉRENCES

Sources

Parc national des Calanques — site officiel

<https://www.calanques-parcnational.fr>

Préfecture des Bouches-du-Rhône — accès aux massifs forestiers en été

<https://www.bouches-du-rhone.gouv.fr>

Made in Marseille — Réservation obligatoire pour Sugiton

<https://madeinmarseille.net/actualite/203181-la-reservation-de-nouveau-obligatoire-cet-ete-pour-aller-a-la-calanque-de-sugiton/>