

La côte Bleue à pied de gare en gare

Introduction générale

1. La Côte Bleue

La **Côte Bleue** désigne la portion de côte méditerranéenne, située entre l'étang de Barre et Marseille. C'est la bordure maritime des communes de Martigues, Sausset-les-Pins, Carry-le-Rouet, Ensues-la Redonne, le Rove. Cette dénomination fait référence à la couleur de l'eau le long de cette côte qui constitue un lieu recherché des plongeurs.

Moins réputé et moins spectaculaire que le massif des Calanques situé entre Marseille et Cassis, le littoral de la Côte Bleue est.

La partie Ouest de la Côte Bleue est assez plate bien que rocheuse, par opposition à la partie Est escarpée entre Carry-le-Rouet et l'Estaque. La moitié ouest de la Côte Bleue, de Martigues à Carry-le-Rouet, est relativement plate. C'est une succession de caps et de criques abritant des petites plages, à Bonnieu, Carro, la Couronne, Sainte-Croix, les Tamaris, Sausset, Carry.

De Carry-le-Rouet à l'Estaque, la côte est beaucoup plus escarpée, elle est composée d'une succession de calanques calcaires, abritant des petits ports et des plages parfois difficiles d'accès. On rencontre successivement:

- Au Rouet, la calanque des Eaux salées,
- A Ensues-la-Redonne, les calanques du Puys, de la Redonne, des Anthénors, des Figuières, des Petit et Grand Méjean,
- Au Rove, les calanques de l'Érevine, du Jonquier, de Niolon, de la Vesse, de l'Establon,..

La majeure partie des terrains du littoral sur les communes d'Ensues-la-Redonne et du Rove sont la propriété du Conservatoire du Littoral, ce qui garantit leur protection contre des constructions (logements, hôtels) et des aménagements artificiels (routes, digues).

En 2016, une zone terrestre plus importante nommée « Côte bleue - chaîne de l'Estaque » a été classée en zone de protection spéciale (Site Natura 2000).

Ce littoral, préservé de l'urbanisation qui sévit généralement le long de nos côtes, très prisé des randonneurs, mérite le détour.

2. Le train de la Côte Bleue

Du Rouet jusqu'à l'entrée de Marseille, aucune route ne suit la côte, dont les rochers tombent à pic dans la mer, laissant à peine la place aux petits ports blottis dans leurs calanques. Mais une voie ferrée, mise en service en 1915, s'accroche aux rochers du bord de mer, et donne aux voyageurs une vue exceptionnelle sur la rade de Marseille.

Entre Martigues et l'Estaque, 6 gares desservent la côte. Ce service ferroviaire est une aubaine pour les randonneurs puisqu'il leur permet de se rendre en train au point de départ de la randonnée ou de prendre le train pour revenir au point de départ après la randonnée.



La fiche des horaires de cette ligne est jointe en annexe

Il est préférable de faire le trajet en train le matin pour se rendre au point de départ de la randonnée, car les trains sont plus fréquents et on a ensuite toute latitude pour revenir à pied sans avoir la de l'heure d'arrivée à la gare.

3. Les parcours pédestres proposés

Les parcours proposés s'articulent donc autour des gares, chacun, en fonction de ses capacités physiques et du temps dont il dispose pourra organiser ses randonnées en combinant, le cas échéant, certains tronçons jugés trop courts.

Etape	Gare de départ	Gare d'arrivée	Longueur	Dénivelé cumulé	Temps de marche estimé
01	Martigues Lavéra	La Couronne	13km	180m	4h
02	La Couronne	Sausset-les-Pins	9.5km	120m	3h
03	Sausset-les-Pins	Carry-le-Rouet	6km	75m	2h
04	Carry-le-Rouet	Ensuès-La Redonne	6.5km	250m	3h15
05	Ensuès-La Redonne	Niolon	7.2km	510m	2h45
06	Niolon	L'Estaque	8.4km	440m	3h

4. La cotation de la difficulté des randonnées

Pour chaque randonnée, les deux critères de difficulté sont évalués:

a) La pénibilité

P1	Facile : Petite randonnée, 300 à 500m de dénivelé, 4h00 à 5h00 de marche facile.
P2	Assez pénible : De 500 à 800m de dénivelé, plus de 5h00 et jusqu'à 6h00 de marche assez pénible.
P3	Pénible à très pénible : Plus de 6h00 de marche à un rythme soutenu, plus de 800m de dénivelé et/ou en altitude supérieure à 2500m.

b) La difficulté technique

T1	Facile : Itinéraire présentant peu d'obstacles qui restent inférieurs à la hauteur de la cheville. Le cheminement reste confortable, la pose des pieds s'effectuant généralement à plat.
T2	Peu difficile : Itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support, en recherche d'adhérence quelquefois : ressauts rocheux et/ou des éboulis faciles, demandant un minimum d'attention, en montée comme en descente. L'utilisation des bâtons est recommandée.
T3	Assez difficile : Itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du terrain. L'utilisation des bâtons est nécessaire à l'équilibre. (Passages rocheux, zones d'éboulis délicates) Certains passages peuvent être sécurisés par des chaînes ou des mains courantes de câbles.
T4	Difficile : Itinéraire présentant un ou plusieurs obstacles d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Le franchissement nécessite l'utilisation des mains. Ces passages ne sont pas nécessairement sécurisés. Les bâtons peuvent être une gêne. (Passage rocheux à la limite de l'escalade, franchissement d'une cheminée,...)