

LE PARC NATIONAL DES CALANQUES EN ACCOMPAGNE



La découverte des calanques dans toute sa diversité, les coins les plus sauvages et les sites plus courus. Des sentiers en crête, en bord de mer, dans des vallons profonds, un dépaysement total avec des criques aux eaux turquoise, de hautes falaises blanches, le parfum entêtant de la garrigue. Immersion de cinq jours dans le village méditerranéen de Cassis, découverte de La Ciotat, cité balnéaire agréablement entretenue, panoramas à 360°, chaleur de la Méditerranée, un guide spécialiste du site et amoureux des calanques. Cerise sur le gâteau, la découverte en bateau de huit calanques !

› LE PROGRAMME

FA073

5 jours - 4 nuits - 4 jours de randonnée

JOUR 1 : Marseille - Cassis. Accueil à la gare Saint-Charles à Marseille à 16 h (ou directement à l'hôtel de Cassis à 17 h 30). Transfert en minibus à Cassis par la route des crêtes. Installation pour quatre nuits dans notre hôtel tout près du port. Cassis, porte d'entrée des Calanques est un petit port superbe, avec un village méditerranéen typique. Il fait bon profiter de son atmosphère méditerranéenne, du bouquet de couleurs offert par les pointus ! Diner au restaurant.

NB : Afin d'organiser les transferts, merci de nous communiquer à l'inscription si vous arrivez à la gare de Marseille ou directement à l'hôtel à Cassis.

JOUR 2 : Grande Candelle et Falaise de Devenson.

La Grande Candelle (465 m) constitue l'un des sommets emblématiques du massif des calanques, tandis que les immenses falaises de Devenson surplombent la mer



de 200 m. Court transfert jusqu'au Col de la Gardiole sur la route entre Cassis et Marseille. Nous pénétrerons dans le cœur du parc national des Calanques par un accès nord. Petit à petit, la mer va se dévoiler, et le sentier dans les montagnes de calcaire va finir par surplomber la Grande Bleue. Nous passerons au pied de la Grande Candelle, promontoire magnifique sur la calanque de Sugiton et son torpilleur, le cap Morgiou, la calanque des pierres tombées, l'île du Riou. L'itinéraire en boucle se poursuit en crête sur les fabuleuses falaises de Devenson, dévoilant calanques, vallons et plateaux.

+ 900 m/- 900 m * 5h30 à 6h00 de marche

JOUR 3 : La Ciotat et le Cap Canaille.

Après un transfert en autocar de ligne entre Cassis et la Ciotat, traversée de la vieille cité, promenade le long de son port, le belvédère de Notre Dame de la Garde, avant de commencer l'ascension vers le cap Canaille. Massif classé, les falaises de cette montagne sont les plus hautes falaises maritimes d'Europe. Culminant à 394 m, il offre un des plus impressionnants panoramas de la région avec une vue imprenable sur les calanques et sur Cassis. Territoire sauvage, le sentier permet de rejoindre Cassis à pied.

+ 550 m/- 550 m * 4h30 à 5h00 de marche

JOUR 4 : Le parc national des Calanques : Sormiou, Morgiou et Sugiton.

Après un court transfert en minibus, l'itinéraire en crête, à découvert dans la garrigue, surplombe la calanque de Sormiou avant de descendre jusqu'à la calanque de Morgiou. Morgiou doit son allure de petit village pittoresque à son petit port et ses cabanons dispersés çà et là. Un cheminement côtier permet d'atteindre la magnifique crique de Sugiton où la baignade (sous votre responsabilité et selon la saison) est possible sous les pins d'Alep. La remontée se fait par un beau sentier panoramique. Cet itinéraire comporte de brefs passages équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains, sans vertige.

+ 700 m/- 700 m * 5h30 de marche

JOUR 5 : Cassis et le parc national des Calanques.

Découverte des calanques au ras de l'eau ! L'itinéraire de la veille nous proposait une randonnée en hauteur, une invitation à aller au plus proche des criques aux eaux turquoise. Ce jour nous cheminerons au cœur des calanques, d'abord le long de Port Miou, une profonde calanque qui abrite un petit port. Passage au trou du souffleur, le trou chantant des calanques ! Poursuite jusqu'à la calanque de Port



Pin et au belvédère sur la calanque d'En Vau. Retour au port de Cassis et croisière en bateau pour admirer la côte depuis le large. Cette croisière dure 1 h 30, est commentée et permet la découverte depuis la mer des calanques de Port Miou, Port Pin, En Vau, l'Oule, Devenson, l'Oeil de Verre, Sugiton et Morgiou, huit calanques que vous aurez foulé à pied ! Transfert à la gare de Marseille Saint-Charles et dispersion vers 18 h.

+ 150 m/- 150 m * 3h00 de marche

NOTA : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu le programme indiqué (surcharge d'hébergement, accès réglementé des Calanques...) et commencer notre séjour sur la Côte Bleue et terminer dans les Calanques de Cassis.

Lors des randonnées, votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (conditions météo, présence d'un fort mistral, état du sentier, niveau du groupe...). Sa bonne connaissance des Calanques permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.



- La découverte des Calanques de Cassis et Marseille, parc national terrestre et marin.
- Un séjour en étoile en hôtel au cœur de Cassis.
- L'excursion en bateau.
- L'accueil à la gare de Marseille Saint-Charles.

› DATES

21/04/2024 25/04/2024
05/05/2024 09/05/2024
19/05/2024 23/05/2024
02/06/2024 06/06/2024
22/09/2024 26/09/2024
06/10/2024 10/10/2024
20/10/2024 24/10/2024
03/11/2024 07/11/2024



› LE PRIX COMPREND

- Quatre nuits en hôtel 2 étoiles, en chambre double ou triple « classique ».
- Les petits déjeuners du J 2 au J 5.
- Les déjeuners sous forme de pique-niques du J 2 au J 5.
- Les repas du soir du J 1 au J 4.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état.
- Les transferts prévus au programme.
- L'excursion en bateau, sous réserve d'une météo favorable.
- Les taxes de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous (gare SNCF de Marseille Saint-Charles) et depuis le lieu de séparation.
- Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Les éventuels frais de parking.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les éventuelles visites, entrées dans les musées...
- Les boissons.
- Les pourboires.

› ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous :

Le J 1 à Marseille, à la gare Saint-Charles à 16 h (votre guide vous attendra devant le point d'information à l'intérieur de la gare), ou directement à l'hôtel à 17 h 30.

NB : Afin d'organiser les transferts, merci de nous communiquer à l'inscription si vous arrivez en gare de Marseille ou directement à l'hôtel.

Fin du séjour : Le J 5 vers 18 h à la gare SNCF de Marseille Saint-Charles.




IMPORTANT !

Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas rejoindre le point d'accueil, prévenez votre Accompagnateur le plus tôt possible à l'hôtel.

FORMALITES

Carte d'identité (ou passeport) en cours de validité obligatoire, contrat d'assurance assistance-rapatriement, carte Vitale pour les ressortissants français, passeport sanitaire.

> NIVEAU

 Moyen. Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur tout type de terrain, avec un dénivelé programmé de 600 à 900 m en montée

> HEBERGEMENTS

Quatre nuits en hôtel deux étoiles à Cassis, dans le centre-ville. Hébergement en chambre double ou triple « classique ».

En principe : Hôtel Cassitel**, à deux pas du port de Cassis. Propre et accueillant, cet établissement propose des chambres équipées de sanitaires privés, climatisation et connexion Wifi. Nous réservons en priorité les chambres situées au calme, côté village. Pas de parking privé.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente



sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

› RESTAURATION

Séjour en pension complète (hors boissons), du dîner du J1 au déjeuner du J 5.

- Les déjeuners se prendront sous forme de pique-niques préparés par votre accompagnateur.
- Les dîners se prendront dans un restaurant de Cassis.
- Les boissons sont à votre charge.

› TRANSPORT DES BAGAGES - TRANSFERTS

Sur place, déplacements en minibus, conduit par votre guide. Un transfert en bus de ligne est également prévu.

L'excursion en bateau est soumise aux conditions météo et ne saurait être remboursée en cas d'infaisabilité.

PORTAGE DE BAGAGES

Séjour en étoile, vous portez uniquement vos affaires pour la journée et le pique

› ACCES



Gare TGV Marseille Saint-Charles. www.oui.sncf -

www.garesetconnexions.sncf/fr/gare/frmsc/marseille-saint-charles

Si vous arrivez de bonne heure, vous trouverez des consignes pour vos bagages : Consignes La Bag Mobile, Boulevard Bourdet, au niveau 0 de la gare (horaires sur le site de la gare ci-dessus, rubrique « Services en gare »).

=> Pour le retour le J 5, ne prévoyez pas de train avant 18 h 30.



Aéroport de Marseille puis navettes express toutes les 15 min pour la Gare Saint-Charles. www.marseille.aeroport.fr





: www.viamichelin.fr

- De Paris, autoroute de Lyon, puis Marseille.
- De Grenoble, autoroute de Valence, puis Marseille.
- De Saint Etienne, autoroute de Vienne puis Marseille.

Cassis est située sur la D559, à environ 22 kilomètres à l'est de Marseille.

Parking à Cassis : Les parkings municipaux sont payants. Il existe également un parking gratuit (parking des Gorguettes) relié au centre-ville par des navettes (1,60 €/trajet, tarif 2022). Vous trouverez tous les renseignements sur le site de l'office de tourisme : www.ot-cassis.com ou au 0825 888 826

› ENCADREMENT

GROUPE

Groupe de 5 à 8 personnes.

Départ assuré à partir 5 personnes.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État connaissant bien la région Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours...
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : 30 à 40 litres minimum pour loger toutes les affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, 2 litres d'eau, vivres de course, veste coupe-vent, vêtements de pluie ...)
- Une paire de chaussures de marche avec tige montante de préférence et semelle crantée. Attention les chaussures type baskets sont interdites car elles sont dangereuses sur ces sentiers et inconfortable pour marcher.



- Tee-shirt ou chemise ou polo adaptés à la randonnée
- Un pull chaud en laine ou fourrure polaire
- Une veste de montagne ou une veste coupe-vent avec un capuchon (type Gore Tex ou équivalent. Attention le mistral peut parfois être froid)
- Protection pour la pluie (attention une cape de pluie n'est pas toujours adaptée au vent et aux sentiers des Calanques !)
- Un pantalon de marche
- Un short ou un bermuda
- Un maillot de bain + une serviette de bain
- Un chapeau ou foulard ou casquette
- Une protection pour la nuque pour éviter les coups de soleil ! (Type «buff» par ex.)
- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, vitamine C ; élastoplaste, pansements, Compeed, boules Quies...)
- Pour les pique-niques : une petite boîte hermétique type Tupperware, un gobelet, un couteau pliant (type opinel) et une petite fourchette.
- Deux gourdes (il faut prévoir deux litres au minimum par jour pour les randonnées)
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

