32 Place Limozin
43170 SAUGUES
Tél : 04 71 74 47 40

contact@lapelerine.com
www.lapelerine.com
Siret : 439 482 233 00020

LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE PARC NATIONAL DES CALANQUES

Calanques de Cassis et de Marseille, le cap Canaille

Un programme inédit dans le parc national des Calanques, avec la découverte des calanques de Cassis, et également celles de Marseille et du cap Canaille au départ de la Ciotat. De magnifiques randonnées dans ce parc national maritime. La situation de l'hôtel au cœur du port de Cassis, accentuera encore la magie d'un séjour sur les côtes méditerranéennes sauvages.

6 jours - 5 nuits - 4,5 jours de randonnée

JOUR 1 : CASSIS

Accueil à Cassis. Ce petit port est très animé et superbement mis en valeur autour de sa baie. Si vous arrivez suffisamment tôt, vous aurez plaisir à déambuler dans les nombreuses ruelles du village, siroter un verre sur le port ou effectuer la promenade de mise en jambe et de découverte de Cassis et de sa presqu'île que nous vous proposons. Installation à l'hôtel à Cassis pour 5 nuits.

+ 200 m/- 200 m * 2h00 de marche 6 km

JOUR 2 : TRAVERSEE DES CALANQUES

Transfert en bus de ligne jusqu'à la cité universitaire de Luminy, véritable départ de la randonnée au cœur des Calanques. Deux possibilités ce jour :

- Traversée des calanques jusqu'à Cassis. Cette randonnée est exigeante car longue et sur du terrain toujours très caillouteux. Le sentier que vous emprunterez, au beau milieu d'une nature vierge, vous offrira un superbe panorama sur la mer et les falaises tels que la célèbre Grande Candelle, et la falaise du Devenson. Vous arriverez en fin d'après-midi à Cassis, après avoir découvert les calanques de Port Pin et Port Miou, Chaque nouvelle calanque est un émerveillement, le bleu turquoise de la mer est un véritable appel à la baignade.
- Le tour du Mont Puget. Option plus facile, une boucle autour du Mont Puget (voire même son ascension, 563 m d'altitude) offre une vue fantastique sur Marseille et sa baie. Un panorama à 360° avec un passage au pied de la Grande Candelle et un cheminement en balcon pour le retour.

+ 800 m/- 9000 m * 6h30 de marche ou + 650 m/- 650 m * 5h00 de randonnée

JOUR 3 : LE CAP CANAILLE

Après un transfert en autocar de ligne entre Cassis et la Ciotat, traversée de la vieille ville et parcours de randonnée pour rejoindre le cap Canaille. D'une hauteur de 394 m, il offre un des plus impressionnants panoramas de la région avec une vue imprenable sur les calanques et sur Cassis. Vous rejoignez Cassis par un chemin qui longe la mer et permet de découvrir le territoire sauvage du Cap Canaille. Massif classé, les falaises de cette montagne sont les plus hautes falaises maritimes d'Europe.

+ 550 m/- 550 m * 5h30 de marche 14 km à 17 km

JOUR 4 : LA CALANQUE DE SORMIOU ET LE CAP DE MORGIOU

Transfert pour rejoindre les calanques côté Marseille. Découverte du petit port de Sormiou. L'itinéraire vous emmènera ensuite jusqu'au cap de Morgiou, via quelques montées entrecoupées d'un vaste plateau. N'hésitez pas, soufflez, retournez-vous : les panoramas sont superbes !

+ 750 m/- 750 m* 5h30 de marche 16km

JOUR 5 : LES CALANQUES D'EN-VAUX, PORT-PIN ET PORT-MIOU

Dernière journée au cœur des Calanques pour un itinéraire en boucle dans la forêt domaniale de la Gardiole jusqu'à la Calanque d'en Vau. Vous terminerez votre séjour Calanques par le passage au belvédère du Doigt de Dieu.

+ 510 m/- 510 m * 4h00 de marche 16 km

JOUR 6 :

Fin de séjour à Cassis, après le petit déjeuner. Libération de la chambre et fin du séjour. Et si vous avez le temps, nous vous conseillons une magnifique escapade en bateau pour découvrir, depuis la mer, les falaises des calanques.

- Un programme nature complet, dans une ambiance méditerranéenne.
- Un séjour en étoile pour apprécier la vie nocturne à Cassis.
- L'espace protégé du parc national des Calanques.
  Possibilité d'un hôtel 3 étoiles avec espace bien-être...

Ce programme reste susceptible d'aménagements.

Important : Du 1er juin au 30 septembre la fréquentation des massifs est réglementée.

- **Précaution incendie** : Du 1 juin au 30 septembre, la fréquentation des massifs est réglementée en fonction des conditions météorologiques du moment. 3 niveaux de danger météorologique :

Orange = autorisé Rouge = autorisé de 6h00 à 11h00 **Noir** = interdit

Mise à jour à 18H pour le lendemain : 0811 20 13 13 (0,06 €/min) - http://cg13.eway.fr/conditions.php

› DATES

Du 01/01 au 15/06 et du 15/09 au 31/12/25. Dates du séjour à votre convenance, soumises à la disponibilité des hébergements au moment de la réservation.

Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou de jours avant ou après…) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies.

Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

A partir de deux participants

› LE PRIX COMPREND

* 5 nuits en hôtel**, ou en hôtel***, en chambre double « standard ».
* 5 petits déjeuners.
* Un topoguide et une carte nécessaires au séjour (1 dossier pour 2 à 4 personnes).
* Les taxes de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

* Le transport pour se rendre à l'hôtel à Cassis et le retour.
* Les éventuels frais de parking.
* Les pique-niques.
* Les boissons et les dépenses personnelles.
* Les transferts en autocar de ligne nécessaires au programme le J2, J3 et J4 (environ 10 €/personne).
* Les éventuelles entrées payantes dans les monuments et lieux publics.
* Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité
* L'assurance annulation-rapatriement facultative.
* Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

› ACCUEIL / DISPERSION

Le **1er jour à Cassis à l'hôtel, à partir de 14H30**. Si vous arrivez plus tôt et que votre chambre n'est pas encore disponible, vous pourrez laisser vos bagages à la consigne de l'hôtel pour profiter de votre programme de visites.

Fin du séjour

Le J6 à Cassis après le petit déjeuner. Libération des chambres après le petit-déjeuner. Si vous souhaitez faire le programme facultatif proposé, vous pourrez laisser vos bagages à la consigne de l'hôtel.

› NIVEAU

Moyen. Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur tout type de terrain, avec un dénivelé programmé de 400 à 600 m en montée pour parcours niveau 2 et jusqu'à 800m de montée pour les itinéraires optionnels de niveau 3.

› HEBERGEMENT

2 formules possibles, sous réserve de disponibilité.

Formule hôtel 2 étoiles : Cinq nuits en chambre double ou triple "standard".
Les chambres sont disponibles à partir de 15 h.
Hôtel Cassitel** à deux pas du port de Cassis. Propre et accueillant, cet établissement propose des chambres équipées de sanitaires privatifs, climatisation et connexion Wifi. Nous réservons en priorité les chambres situées au calme, côté village. Pas de parking privatif.
Chambre triple : Si l'hôtel** n'a pas plus de chambre triple au moment de votre inscription, le 3ème participant devra s'acquitter du supplément "chambre individuelle".
A savoir : Les chambres triples sont toutes situées côté port, donc nettement plus bruyantes (surtout les vendredis, samedis et veilles de jour férié).

Formule hôtel 3 étoiles & Spa : Cinq nuits en chambre double « standard » ou « confort » (voir supplément). Pas de chambre triple dans cet établissement. Les chambres sont disponibles à partir de 15 h.
Hôtel Cœur de Cassis*** à deux pas du port. Récemment rénové, il offre également un **espace bien-être** avec hammam, sauna, bassin aqua-sensoriel, douche

expérience et une tisanerie avec son mur de sel. Le petit-déjeuner sous forme de buffet est superbe. Climatisation, accès Wifi. Pas de parking privatif.

› REPAS

Séjour en nuit et petit déjeuner. Seuls les cinq petits déjeuners à l'hôtel sont inclus. La multitude des restaurants et des commerces à Cassis vous laisse le choix des spécialités et des tarifs pour les autres repas.

› TRANSPORT / TRANSFERT

Les déplacements pour rejoindre les départs de randonnée les J2, J3 et J4 sont prévus en bus de ligne au départ de Cassis. Le J2, le bus B1 ne dessert plus la faculté de Luminy le week-end. Si vous n'êtes pas véhiculés, il sera donc peut-être nécessaire d'intervertir les journées.

› ACCES

En avion : Aéroport de Marseille.

En train + navette ou taxi : Gare SNCF Marseille St-Charles (TGV pour et depuis de nombreuses destinations françaises) puis TER Marseille/Cassis toutes les 30 min.
www.oui.sncf/billet-train www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur

En voiture : Nous vous conseillons de réaliser ce séjour sans l'utilisation de votre véhicule personnel.
Cassis est situé sur la D559 à environ 22 km à l'est de Marseille. Carte Michelin au 1/175 000ème n° 340 "Bouches-du-Rhône - Var". www.viamichelin.fr

› DOSSIER DE VOYAGE

Après versement du solde, nous vous remettrons un *roadbook*, deux cartes IGN et un récapitulatif de réservation à présenter à chaque prestataire. 1 dossier pour 2 à 4 personnes.
Nous vous fournissons surtout une application numérique active *off line*, Mon Roadbook, qui contient toutes les informations dont vous avez besoin : vos documents de voyage, votre itinéraire - vous êtes guidés depuis votre point de

départ, pendant la randonnée et jusqu' à l'hébergement -, des traces GPS, des indications (photos et notes audio géolocalisées), les différents points d'intérêt de la randonnée.

› LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Liste non exhaustive, à adapter à la saison.

Pour la tête
• chapeau ou foulard
• lunettes de soleil

Pour le haut du corps
• tee-shirts
• chemise légère / chemise à manches longues
• veste polaire
• veste coupe-vent
• cape de pluie

Pour les jambes
• pantalon de marche
• pantalon de ville
• bermuda ou short

Pour les pieds
• chaussures de marche, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
• chaussures légères pour le soir

Divers
• trousse de toilette
• maillot de bain + serviette de plage pour la baignade éventuelle
• gourde de 1 litre, légère / isotherme
• couteau de poche
• sachets plastiques pour protéger vos affaires de la pluie ou un grand sac poubelle

Pharmacie
• crème solaire visage et lèvres
• Elastoplaste et double peau (Compeed)

• antidiarrhéique (Immodium, Ercéfuryl)
• antalgique (Aspirine, Doliprane)
• collyre (Uveline ou Antalyre)
• médicaments personnels

Pochette antivol (facultative)
Autour du cou ou en ceinture, elle contient :
• Passeport ou carte d'identité, devises, CB
• Contrat d'assurance rapatriement.

FICHE DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION