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

Entre roche calcaire éclatante et mer de saphir, ce séjour vous invite à traverser les Calanques, des secrètes anses de Marseille à La Ciotat, en passant par la magnifique baie de Cassis ! Colorées à la manière de Paul Cézanne, les falaises ocres et blanches se déploient sur votre itinéraire, et vous respirez les senteurs de thym et de pin généreusement offertes par la garrigue. Ces sentiers en balcon, qui déroulent leurs courbes au-dessus des eaux turquoise, et ouvrent des panoramas plongeants, vous amènent aux plus belles criques, si proches et pourtant isolées de la civilisation. Chaque matin, vous choisissez le niveau 2, 3 ou 4, pour marcher à votre allure : doux effort, progression plus soutenue ou aventure plus engagée. Les transferts en bus locaux sont proposés en option pour voyager léger et savourer la côte autrement. Le soir, vous retrouvez le confort de votre hébergement, avant un dîner aux saveurs méditerranéennes.



5 jours - 4 nuits - 5 jours de randonnée

JOUR 1 : CALANQUES DE PORT MIOU – PORT PIN ET D'EN VAU

Niveau 2 - Découverte des calanques de Cassis

8 Km 2h45 de marche + 158 m/- 150 m

Au départ de Cassis, vous partez directement depuis l'hébergement. Depuis le port, l'itinéraire serpente entre villas élégantes et maisons de bord de mer, avant de s'échapper peu à peu de la ville. La méditerranée s'élargit, le calcaire se fait plus brut, et l'ambiance devient résolument sauvage. Au carrefour du Trou du Souffleur, curiosité naturelle aussi sonore qu'impressionnante, vous filez ensuite vers la pointe de la Cacau en aller-retour et profitez d'une vue sur le Cap Canaille et Cassis, avant d'aller admirer la calanque de Port Pin. Le retour vers Cassis se fait en longeant la calanque de Port Miou.

Niveau 3 - Trilogie des calanques de Cassis

13 km 5h de marche +485m/-475 m

Une immersion plus profonde dans le massif, idéale pour les marcheurs réguliers. Depuis le Trou du Souffleur, vous poursuivez en direction de la majestueuse calanque d'En Vau, encadrée de hautes falaises blanches et accessible par un vallon minéral enchâssé dans la roche. L'intensité monte doucement, mais le spectacle, lui, est grandiose. Vous rejoignez ensuite le Trou du Souffleur avant de revenir vers Cassis par le même chemin que l'aller, les yeux encore remplis de bleu.

Niveau 4 - L'intégrale des calanques de Cassis

15,5 km 6h de marche +600 m/-590 m

Pour les randonneurs chevronnés, cette variante offre l'expérience la plus complète. Après la calanque d'En Vau, l'itinéraire grimpe vers le col de l'Oule, qui révèle une vue imprenable sur les crêtes et les criques secrètes du massif. Cette montée, plus soutenue, confère une véritable dimension montagnarde à la journée, entre ciel et mer. Vous redescendez ensuite vers le Trou du Souffleur et terminez votre boucle par le chemin du retour vers Cassis, sous les lumières dorées de la fin d'après-midi.

JOUR 2 : MASSIF DE MARSEILLEVEYRE, UN BALCON SUR LA MEDITERRANEE

Niveau 2 - Le Grand Vallon et la calanque de Marseilleveyre

8,5 km 3h30 de marche +390 m/-390 m

Une boucle belle et accessible, idéale pour savourer l'ambiance du massif et rejoindre la calanque par des sentiers sauvages. Au départ de Callelongue, le sentier s'élève peu à peu à travers une végétation dense, verdoyante et pleine de couleurs, jusqu'au col du Sémaphore d'où se dévoile un panorama privilégié sur l'archipel du Riou, l'île Maïre et le Tiboulen de Maïre. Vous poursuivez vers le fond du vallon de la Mounine dans une ambiance calme et sauvage, avant de retrouver le col de la Galinette point culminant de la journée. Le col de la Selle vous offre une vue sur la ville de Marseille avant de rejoindre la calanque de Marseilleveyre, par le vallon sauvage de Malvallon. Le sentier du littoral vous ramène ensuite vers Callelongue.

Niveau 3 - De Callelongue au sommet de Marseilleveyre

10,5 km 4h45 de marche +580 m/-590 m

Une boucle soutenue, à la fois variée, panoramique et spectaculaire pour les marcheurs réguliers n'ayant pas le vertige. Depuis le petit port de Callelongue, vous suivez d'abord le sentier du littoral jusqu'à la calanque de Marseilleveyre. L'itinéraire quitte ensuite le rivage pour remonter progressivement par le Plan des Cailles et le sauvage vallon de Malvallon. Le sentier serpente à travers une garrigue odorante avant de grimper vers le sommet de Marseilleveyre. Là-haut, le regard embrasse tout le littoral marseillais et les îles du Riou. Pour retrouver Callelongue, la descente s'effectue par le célèbre escalier des Géants, ludique, spectaculaire et bien marqué. On y progresse prudemment en profitant du décor.

Niveau 4 - Les merveilles du massif de Marseilleveyre

14 km 6h30 de marche +900 m/- 910 m

La boucle la plus complète et immersive, alternant passages littoraux spectaculaires et relief soutenu, pour les marcheurs sportifs. Vous débutez l'itinéraire au Port de Callelongue jusqu'au col de la Galinette, avant de revenir par le sauvage vallon de Malvallon pour rejoindre la calanque de Marseilleveyre. Après ce premier temps dans les vallons, l'itinéraire retrouve la mer pour une longue traversée littorale en passant au pied des impressionnantes falaises de Walkyries et de Coulon, avant de remonter au col de Cortinou. Vous rejoignez le sommet de Marseilleveyre en passant par les crêtes et le plateau de l'Homme. La descente depuis le sommet est la même que le niveau 3.

JOUR 3 : CALANQUES DE SORMIOU ET MORGIOU

Niveau 2 - Boucle de Sormiou par le col et le Baou Rond

6 km 2h40 de marche +310 m/-310m

Une boucle dynamique et déjà très panoramique : l'essentiel de Sormiou avec de beaux points de vue sur le massif. Depuis la calanque de Sormiou, vous prenez la direction du col du même nom. En chemin, ouvrez l'œil : le gecko des Calanques peut se prélasser sur un rocher. Le sentier débute en balcon avec une vue dégagée sur la mer, avant de partir en lisière de forêt jusqu'au Baou Rond et son point de vue.

Niveau 3 - De Sormiou à Morgiou, les calanques emblématiques

13,5 km 5h30 de marche +600m/-610m

Un grand itinéraire au cœur des calanques marseillaises, enchaînant les paysages les plus iconiques. Depuis le domaine de Luminy, le sentier serpente en balcon dans une végétation de garrigue avant de rejoindre la calanque de Sormiou et sa plage de sable. Vous poursuivez parmi les cabanons colorés jusqu'au petit port de Sormiou avant de prendre de la hauteur par une montée raide mais courte jusqu'au grand cairn. Descente douce et progressive vers Morgiou, l'une des calanques les plus emblématiques, lovée au pied des falaises. La remontée s'effectue ensuite par la forêt vers Luminy.

Niveau 4 : Traversée de Sormiou et Morgiou par le cap Morgiou

16,5 km 6h30 de marche +690m/-690m

La traversée sportive et spectaculaire, avec le cap Morgiou comme balcon final sur la Méditerranée. L'itinéraire est le même que le niveau 3 jusqu'au cairn du carrefour. Vous bifurquez alors vers le cap Morgiou, en passant par les vestiges de fortifications qui conduisent à la pointe. En chemin, le sentier offre une vue saisissante sur la calanque de la Triperie, encaissée au pied des falaises. Ici, l'histoire plonge : sous trente-sept mètres d'eau, la grotte Cosquer veille sur un passé englouti. Vous rejoignez ensuite la calanque de Morgiou, où vous retrouvez l'itinéraire du niveau 3 pour le retour.

JOUR 4 : AUTOUR DU MONT PUGET, PLUS HAUT SOMMET DES CALANQUES

Niveau 2 - La calanque de Sugiton et le rocher du Torpilleur

10 km 3h45 de marche +350 m/-350m

Une belle boucle sans difficulté majeure pour goûter au meilleur de Sugiton, entre mer translucide et chaos calcaire. La journée commence au domaine de Luminy ; très vite, le sentier s'engage sous les pins et serpente doucement jusqu'au col de Sugiton. L'aller-retour au belvédère vous offre un point de vue saisissant. Vous

pouvez descendre tranquillement vers la calanque de Sugiton, par un itinéraire facile, et vous laisser guider de crique en crique, au fil d'eaux turquoise.

Niveau 3 - Tour et ascension du Mont Puget

15,5 km 6h de marche +550 m/-550m

Une randonnée complète qui alterne sentiers en balcon et montée progressive vers le point culminant des calanques. Depuis le col de Sugiton, vous suivez l'appel des hauteurs et gagnez le Mont Puget, point culminant des Calanques, par des sentiers en corniche où la montée reste progressive. Là-haut, la vue embrasse d'un côté la mer et les îles, de l'autre l'immense amphithéâtre calcaire des falaises.

Niveau 4 - L'Aiguille de l'Eissadon par le cirque de Devenson

18 km 7h de marche +920 m/-920 m

L'option la plus engagée et la plus sauvage, au coeur d'un décor minéral spectaculaire. Une immersion totale dans les "arrières-calanques". À partir du col de Sugiton, un itinéraire plus engagé, sur sentier souvent pierreux et parfois aérien, mène à l'Aiguille de l'Eissadon et au cirque de Devenson : un monde plus minéral, plus secret, où la nature impose sa grandeur sans détour.

JOUR 5 : LA CIOTAT, ENTRE MER TURQUOISE ET FALAISES DOREES

Niveau 2 - Port-Vieux de La Ciotat et calanque de Figuerolles

11 km 4h30 de marche +410 m/-410m

Une randonnée variée en boucle entre ambiance portuaire, criques et falaises colorées, parfaite pour finir en douceur. Pour cette dernière journée, vous prenez la route de La Ciotat. À peine arrivé au Vieux-Port, l'effervescence vous saisit : les barquettes provençales aux couleurs vives se balancent doucement ; sur les étals, le poisson tout juste débarqué luit encore d'écaille et de sel, laissant dans l'air une odeur franche de mer. Le sentier vous conduit vers la calanque de Figuerolles, paisible et minérale, où les roches rouges - uniques sur ce littoral - dessinent des silhouettes de lion couché et de bec d'aigle. La marche se poursuit en hauteur au milieu de la garrigue, jusqu'au sémaphore. Le sentier des crêtes redescend ensuite doucement vers le port en offrant une vue sur la ville et la mer.

Niveau 3 - La Ciotat et le Cap Canaille, panorama sur la baie de Cassis

11 km 5h de marche +700 m/-700 m

Une étape panoramique en traversée qui remonte vers les falaises du Cap Canaille pour un grand balcon sur la Méditerranée. L'itinéraire reprend celui du niveau 2 jusqu'au sémaphore, avant de poursuivre sur les hauteurs vers le Cap Canaille. La progression le long des falaises offre un panorama saisissant sur la baie de Cassis et

les reliefs du Parc des Calanques. La descente s'effectue ensuite vers Cassis, entre garrigue parfumée et vues plongeantes sur la mer.

Niveau 4 - Traversée des falaises du Cap Canaille, de Cassis à La Ciotat

14,5 km 6h30 de marche +850 m/-845 m

Une traversée sportive et grandiose, entre mer et falaises, pour conclure le séjour en beauté. Départ du port de Cassis : l'itinéraire s'élève vers le Cap Canaille, plus hautes falaises maritimes d'Europe, dont les teintes ocre et dorées changent avec la lumière. Le sentier suit ensuite les crêtes au milieu de la garrigue, dans une ambiance très aérienne et panoramique. La descente finale ramène vers le port de La Ciotat, pour conclure la traversée entre falaises dorées et Méditerranée.

***A NOTER** : Les temps d'activité, les distances et les dénivelés sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain, hébergements réservés…). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.*

⚠ ***Précaution incendie : Du 01/06 au 30/09, la fréquentation des massifs est réglementée et peut être interdite en fonction des conditions météorologiques du moment.***

Trois niveaux de danger météorologique :

- Orange = autorisé
- Rouge = autorisé de 6 h à 11 h
- Noir = interdit

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

Les baignades, possibles certains jours de ce programme, sont sous votre responsabilité.

Calanque de Sugiton - Accès réglementé : Du **15/06 au 15/09**, l'accès à la calanque de Sugiton est soumis à une **réservation obligatoire et gratuite**. Pensez à vous inscrire au plus tard 3 jours avant votre randonnée, via le site dédié ou par téléphone auprès du Parc national des Calanques. Vous recevrez ensuite un QR code par email, à présenter aux agents du Parc le jour de votre sortie.
En l'absence de réservation, vous vous exposez à une amende de 68 €.

- 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.

› DATES ET TARIFS

Du 01/01 au 15/06 et du 15/09 au 27/12/2027. 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.

Prix par personne : Hôtel 2 étoiles

Basse Saison : Du 01/01 au 24/03, du 28/10au 30/11/2027
Formule B&B
Prix par personne (base chambre double) : 415 €

Moyenne saison : Du 25/03 au 27/05, du 01/10 au 27/10, du 01/12 au 27/12/2027
Formule B&B
Prix par personne (base chambre double) : 465 €

Haute Saison : Du 28/05au 15/06, du 15/09 au 30/09/2027
Formule B&B
Prix par personne (base chambre double) : 495 €

Prix par personne : Hôtel 3 étoiles (Chambre standard)

Basse Saison : Du 01/01 au 24/03, du 01/11 au 13/12/2027
Formule B&B
Prix par personne (base chambre double) : 565 €

Moyenne saison : Du 25/03 au 28/05, du 01/10 au 31/10, du 14/12 au 30/12/2027
Formule B&B
Prix par personne (base chambre double) : 585 €
Haute Saison : Du 29/05au 15/06, du 15/09 au 30/09/2027
Formule B&B
Prix par personne (base chambre double) : 625 €

Supplément chambres « confort », plus spacieuses et vue partielle sur le jardin (sous réserve de disponibilité, à réserver à l'inscription)
+ 100 €/personne en chambre individuelle pour les 4 nuits
+ 50€/personne en chambre double pour les 4 nuits

>Tarif chambre individuelle : nous contacter.
>Nuits supplémentaires : nous contacter.

Offrez-vous un final en beauté : Ajoutez une nuit sur le Vieux-Port de Marseille, dans un hôtel confortable idéalement placé, pour savourer cette ville au réveil, et explorer ses incontournables — Cathédrale Major, Fort Saint-Jean, la Bonne Mère et le fascinant musée de la grotte Cosquer.

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit
- Les petits déjeuners du J2 au J5
- 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 pique-niques et les diners.
- Les boissons et les dépenses personnelles.

- Les transferts en autocar de ligne nécessaires au programme le J2, J3 et J4 (environ 20 €/personne).
- Les éventuelles entrées payantes dans les monuments et lieux publics.
- Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15 €/personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20 €/dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 €/dossier)

› ACCUEIL / DISPERSION

Vous êtes attendus à l'hébergement à Cassis, **entre 15 h et 19 h**.
Vous pouvez déposer vos bagages à la bagagerie de l'hôtel toute la journée.

Fin du séjour
Le J5 à La Ciotat après la randonnée.

› 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

Deux formules possibles, sous réserve de disponibilité.

Formule hôtel 2 étoiles : 4 nuits en chambre double.
Les chambres sont disponibles à partir de 15 h.
Hôtel** 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.

Formule hôtel 3 étoiles & Spa : 4 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*** 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.

Informations :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements… (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également 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 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. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

› REPAS

Séjour en nuit et petit déjeuner. Seuls les quatre 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, J4 et J5 sont prévus en bus de ligne au départ de Cassis ou avec votre véhicule personnel. Vous trouverez davantage de détails sur les bus à prendre dans votre Roadbook.

› ACCES

Aéroport de Marseille, puis navettes express toutes les 15 min pour la Gare Saint Charles (environ 30min de trajet). TER (ligne 1) Marseille-Cassis toutes les

30 minutes. Enfin, navette (en saison) ou bus de ligne M1 ou taxi pour rejoindre le centre de Cassis (3,5 km). Renseignements sur le site Internet de l'aéroport de Marseille.

Gare SNCF de Marseille-Saint-Charles, puis TER (ligne 01) Marseille-Cassis toutes les 30 minutes.
Renseignements/réservations : sites Internet "SNCF Connect" et "SNCF TER Sud Provence Alpes Côte d'Azur". Ensuite, bus n°371 ou taxi pour le centre de Cassis (3,5 km). Renseignement à l'office de tourisme : +33 (0)4 28 01 01 03 ou www.ot-cassis.com.

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.
Parking à Cassis : Les parkings municipaux sont payants. Il existe également un parking gratuit (parking des Gorguettes) relié au centre-ville par des navettes (1,70 € l'A/R, tarif 2025). Vous trouverez tous les renseignements sur les sites Internet "Ot-cassis.com" ou "Effia.com" (pour les parkings payants).

› 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.

› SITES INTERNET

Office de tourisme de Cassis : www.ot-cassis.com
Parc national des Calanques : www.calanques-parcnational.fr

› CLIMAT

Nous sommes sur le littoral méditerranéen mais pensez tout de même à emporter des vêtements chauds.
L'hiver offre souvent d'agréables journées mais il peut également s'avérer humide. En contrepartie, n'oubliez pas les protections contre le soleil.

› INFORMATIONS TOURISTIQUES

Marseille a inauguré en juin 2013 le Musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée (MuCEM). L'architecture aérienne du bâtiment confère un nouveau visage au Vieux-Port de la ville. Le musée se veut être une cité culturelle, gage d'ouverture et trait d'union entre les expressions artistiques des deux rives opposées de la Méditerranée. L'objectif y est aussi de mieux comprendre les enjeux du monde contemporain, de l'environnement aux droits de l'Homme, en passant par le rapport à l'Autre. Quasi face à lui, à 7km au large de Marseille se trouvent l'archipel du Frioul, constitué de quatre îles. Elles constituaient à l'origine une place défensive importante comme en témoignent les édifices militaires encore visibles. On retrouve sur ces îles les espèces floristiques endémiques du littoral provençal dont 13 espèces protégées et sa faune est principalement formée d'oiseaux marins. L'archipel est également classé zone Natura 2000, conférant le respect d'un équilibre entre activité humaine et nature.

Les calanques, ces falaises calcaires plongeant dans les eaux turquoise de la Méditerranée relient Marseille à Cassis sur une vingtaine de kilomètres. Au cours de votre découverte de la faune et la flore locale vous aurez l'occasion de croiser plongeurs et grimpeurs, profitant des beautés préservées de ce Parc national créé en 2012. Le randonneur évolue entre pins d'Alep et chênes Kermès, caractéristique de la garrigue, découvrant parfois la Sabine de Provence, petite fleur blanche au cœur jaune, endémique de Marseille à Toulon. Le Parc abrite également un couple d'aigles de Bonelli, l'une des espèces de rapaces les plus menacées en France (il n'en reste plus que 32 sur tout le territoire), ainsi que le lézard ocellé, très discret, il est pourtant le plus grand d'Europe. Il est reconnaissable non seulement par sa taille avoisinant les 80 cm, mais aussi ses couleurs vives (vert, bleu) striées de noir.

Située à l'ouest la cité phocéenne, la Côte Bleue est la cousine des calanques de Marseille et Cassis. Bien moins fréquentée, la beauté de ses paysages n'est pourtant pas en reste. On y retrouve les fameuses falaises blanches les pieds

baignés d'une eau aux reflets paradisiaques où se nichent de petits ports de pêcheurs bordés de garrigue. La zone marine longeant la Côte Bleue est un espace protégé sous le nom de Parc Marin où se trouvent deux réserves marines intégralement protégées (Carry-le-Rouet et Cap-Couronne), afin de permettre à la faune et la flore marines de se régénérer, offrant aux visiteurs un paysage sous-marin incroyable.

› TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- Laissez intact ce que vous trouvez
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- Respectez la vie sauvage
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- Restez sur les sentiers
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- Respectez les autres usagers

- Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
- Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

› LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Liste non exhaustive, à adapter à la saison.

Equipement spécifique à ce circuit

— Une boussole.
— Un short, un maillot de bain et une serviette de bain.
— Une paire de tennis, un survêtement ou un vêtement ample pour le soir.

Equipement de base

— Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
— Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
— Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
— Des pantalons de trek.
— Une casquette ou un chapeau.
— Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum).
— Une crème solaire et un stick labial.
— Une cape de pluie.
— Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette) de deux litres au minimum.

Chaussures et matériel technique

— Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
— Une lampe frontale.
— Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Bagages

— Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
— Un sac de voyage.

Divers

— Une paire de lacets de rechange.

— Des chaussettes de marche.
— Des vêtements de rechange.
— Une trousse de toilette.
— Des serviettes humidifiées type lingettes.
— Un couteau de poche.
— Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
— Une aiguille et du fil.
— Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
— Une pharmacie individuelle.

› ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.
Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➢➢ **En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.**

Pour une annulation **avant le départ,** contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB).

Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81.**

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes…).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Les séjours en Corse
- Grand canyon du Verdon
- Douceur et couleurs du Cap Vert

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 \ contact@lapelerine.com \ www.lapelerine.com