



ÉTÉ 2023

CALANQUES DE CASSIS ET LA CÔTE BLEUE

Randonnée accompagnée en hôtel** et ***

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

6 jours – 5 nuits – 5 jours de marche

Les cigales chantent et vous marchez tranquillement sur un sentier côtier alternant criques aux eaux azur, falaises panoramiques donnant sur l'immensité de la mer, et forêts de pins sylvestres : bienvenue à **Cassis** !

Situé sur la **Côte d'Azur**, ce port de pêche au charme inégalé vous accueille pour un séjour accompagné dédié à la randonnée. Consacré aujourd'hui en un parc, le territoire des **Calanques de Cassis** est un condensé de saveurs et de senteurs provençales disposant d'un patrimoine naturel et humain unique : du parfum entêtant des garrigues jusqu'aux "pointus" – embarcations traditionnelles des pêcheurs de la région – vous avez véritablement l'impression d'avoir remonté le temps pour la Provence du début du XIXème siècle.

Vous visitez les **calanques de Port Miou, Sormiou, Figuerolles**... Chacune a sa particularité et son caractère : l'une surplombe la mer de plusieurs centaines de mètres, l'autre abrite encore quelques pêcheurs locaux...

Cette atmosphère intimiste se fait plus encore sentir sur la **Côte Bleue** : moins connue du grand public, cette partie du littoral est nommée ainsi en raison de la couleur et de la pureté de l'eau qui borde ses rochers. À **Carry-le-Rouet**, deuxième étape de votre voyage, plus "sauvage", vous pourrez compter sur votre guide pour vous montrer les meilleurs sentiers !

Les points forts de ce séjour :

- Un grand tour des calanques de Cassis et celles de la Côte Bleue
- La cuisine et l'atmosphère purement méditerranéennes
- 2 nuits en hôtel confort *** à deux pas du port
- Un climat qui se prête parfaitement à un séjour printanier ou automnal

PROGRAMME

Jour 1

Accueil le dimanche à 19 h 00 à l'hôtel à Cassis.

Vous voici arrivés à Cassis, sur la côte méditerranéenne. La Grande Bleue vous tend les bras et le soleil déclinant ajoute au charme de l'instant... Vous pouvez déballer vos affaires dans votre chambre que vous garderez 3 nuits durant, avant de rencontrer votre accompagnateur et votre groupe pour les premières présentations ! Profitez d'un instant de répit avant le repas pour flâner au bord du petit port typique.

Nuit à Cassis.

Note importante : *sur certaines dates de l'automne, compte tenu de l'accueil de la coupe du monde de rugby le dimanche soir à Marseille, le séjour se déroulera du lundi au vendredi soit 5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche. Cela concerne les dates suivantes : 11/09, 02/10, 09/10 et 16/10. Le RDV sera le lundi à 9 h 30 directement en gare de Marseille pour ceux qui arrivent en train. Pour celles et ceux qui arrivent en voiture, le RDV se fera directement à l'hôtel. Voir Chapitres « Accueil » et « En savoir plus ».*

Jour 2

Traversée des falaises du Devenson : Épopée marseillaise

Pour cette première journée, dégainez vos lunettes de soleil, une journée aux panoramas époustouflants nous attend ! Le contraste entre les falaises de calcaire de 300 m de hauteur et le bleu azur de l'eau en contrebas est saisissant. On a l'envie de se perdre en cheminant au milieu de la garrigue méditerranéenne avec ses odeurs de thym et de romarin... L'arrivée en haut de cette fameuse falaise nous offre un fabuleux défilé : calanques, Cap Canaille et Îles du Frioul.

Temps de marche : 6 h, + 650 m, à 650 m

Nuit à Cassis.

Jour 3

Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton

Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton : Une calanque en cache une autre...

Pour ce premier jour de marche, nous allons pénétrer dans le Parc National des Calanques, au sud de Marseille. Laissez-vous griser par une traversée en balcon avec la mer en contre plongée au-dessus de la calanque de Sormiou. Nous continuons pour rejoindre ensuite la calanque de Morgiou et son calme paisible. Ici, le temps semble s'être figé et quelques pêcheurs perpétuent les traditions avec leurs embarcations en bois d'antan... Gardez encore un peu de forces pour la suite ! La calanque de Sugiton se dévoile, avec son fameux "torpilleur", rocher dressé à son entrée, comme pour la protéger. Profitez de la pause pour vous rafraîchir d'un bain dans l'eau bleu turquoise, ou bien vous assoupir à l'ombre des pins d'Alep...

Cet itinéraire comporte quelques passages escarpés équipés et sécurisés par des mains courantes ou barreaux d'échelles. N'hésitez pas à poser vos mains pour être à l'aise. Ne vous inquiétez pas, rien d'insurmontable, et votre guide sera là pour assurer vos pas.

Temps de marche : 5 h 30, + 534 m, - 534 m

Nuit à Cassis.

Jour 4

Les calanques de Port Miou, Port Pin et En Vau : Une perle parmi les perles

Cette balade commence à pied depuis le port de Cassis pour rejoindre trois des calanques parmi les plus belles de toutes ! Non non, ceci n'est pas une galéjade (une exagération, à la mode marseillaise), vous n'allez pas en croire vos yeux... Port Miou, Port Pin et En Vau se succèdent tels des fjords aux falaises blanches contrastant avec leurs eaux cristallines. Tout d'abord, nous abordons Port Miou et son décor de port plaisancier aux voiliers bien serrés. Cet espace naturel remarquable fut exploité en tant que carrière de calcaire, des années 1900 à 1982. Suivons le sentier aux rochers patinés qui chemine le long de la côte pour découvrir l'anse de Port Pin, une petite crique sauvage de toute beauté abritant une jolie crique de galets. Enfin, prenons un peu de hauteur sur le plateau de Cadeiron où le regard se perd devant les points de vue éblouissants. En Vau sait se faire désirer, mais le jeu en vaut la chandelle ! Descendons quelques marches sous les pins d'Alep pour enfin saisir ce qui fait la renommée de cette calanque. On se croirait coupé du monde entre ces falaises verticales qui se resserrent de plus en plus pour former un canyon à son entrée. Ces trois calanques emblématiques du Parc laissent pantois, nous vous avons prévenu...

Temps de marche : 4 h 30, + 400 m, - 400 m

Transfert à Carry-le-Rouet en fin de randonnée.

Nuit à Carry-le-Rouet

Les participants venus en voiture pourront transférer leur véhicule sur Carry-le-Rouet en suivant le minibus de l'agence et le laisser dans le parking privatif de l'hôtel.

Jour 5

La Côte Bleue de Niolon à La Redonne : Partie de cache-cache avec les douaniers

Pour démarrer cette journée, profitez du paysage lors du trajet d'une dizaine de minutes dans la ligne de train de la Côte Bleue, qui relie Marseille à Miramas, en passant par Sausset. Cette ligne de chemin de fer guidera notre balade tout du long, avec ses nombreux viaducs en calcaire, témoins du patrimoine du XXe siècle et faisant partie intégrante du paysage.

Sautons du train à l'arrêt du port de Niolon, pour ensuite rejoindre l'ancien fort, perché à flanc de falaise, au milieu de la garrigue. N'oubliez pas d'embrasser du regard le paysage sur la rade de Marseille. Peut-être pourrez-vous distinguer la Bonne Mère, veillant sur les marins, du haut de sa colline ? Nous crapahutons ensuite sur le chemin des douaniers (avez-vous quelque chose à déclarer ... ?) qui surplombe la mer, au gré de petites criques aux pieds dorés et au bleu turquoise qui s'accorde avec le ciel. L'arrivée à la calanque de l'Everine nous séduit, entre pins et roches blanches, pour une pause et une baignade bien méritée. L'eau fraîche des calanques vous saisit tandis que vous contemplez l'île d'Everine dans un nuancier de bleus digne des plus beaux tableaux... Une fois arrivés à la calanque de la Redonne, nous prenons le chemin du retour par le train, pour faire durer le plaisir des yeux un peu plus longtemps.

Temps de marche : 5 h, + 350 m, - 300 m

Nuit à Carry-le-Rouet.

Jour 6

Calanque et fort de Figuerolles : Pour terminer en beauté...

Pour ce dernier jour, direction le port de la Vesse. Nous attaquons la montée sur une sente qui serpente entre les herbes de la garrigue. Elle nous conduit jusqu'au Fort de Figuerolles, qui servait jadis à défendre la cité phocéenne, doublé du Fort Niolon. Il fut ensuite employé pour contrôler le trafic maritime sur la rade ouest de Marseille. Perchés sur ce promontoire, le spectacle qui nous attend est juste

sublime. Toute la côte se dessine devant nous, de l'Estaque aux quais de la Joliette, en passant par les îles du Frioul. Par temps clair, on peut même apercevoir le Mont Ventoux ! La descente vers la mer s'annonce sauvage tout en sillonnant entre cavités calcaires, criques et passages étroits entre deux parois. La calanque de Figuerolles nous apparaît enfin, dans un cadre toujours aussi somptueux. Profitez d'un dernier pique-nique avec vue sur la mer et piquez une dernière tête avant de repartir, la tête encore mouillée.

Temps de marche : 4 h 00, + 210 m, - 210 m

Nous nous quittons ici ! La peau iodée, des grains de sable cachés dans les cheveux, des couleurs sur le visage : les Calanques vous laisseront des souvenirs impérissables...

Fin de la randonnée vers 14 h 30

Transfert en gare de Carry (nombreux trains pour Marseille Saint-Charles)

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Pour les séjours de l'automne : la France accueille la coupe du monde de Rugby du 8 septembre au 28 octobre 2023. Les matchs auront lieu le dimanche soir. Durant cette période, certains séjours se dérouleront du lundi matin au vendredi après-midi. Le programme des randonnées sera adapté. Voir Chapitres « Accueil » et « En savoir plus »

Ne prenez pas ce programme pour argent comptant ! En fonction de la météorologie, d'un puissant Mistral, de l'état du sentier ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons exceptionnellement modifier ce programme. Votre accompagnateur connaît tous les recoins des calanques comme sa poche et saura s'adapter pour vous permettre de profiter au mieux de votre séjour, comme par exemple en cas de sentier impraticable. Pour votre plus grand plaisir, vous découvrirez ainsi des itinéraires préservés en toute sécurité...

Envie de faire un petit plouf ?

L'appel de ces eaux turquoise est irrésistible... Attention néanmoins, si vous ne vous sentez pas à l'aise. Gardez en tête que ces baignades ne sont ni organisées, ni encadrées par nos soins. Suivant votre choix et les conditions sur place, vous irez barboter sous votre propre responsabilité. Notre accompagnateur peut se joindre à vous avec plaisir, mais il ne sera en aucun cas considéré responsable de la sécurité de cette activité.

Le petit plus pour terminer votre séjour

Vous avez encore soif de découvertes culturelles et patrimoniales à la fin de votre séjour ? Vous pouvez prolonger celui-ci par une petite escapade le temps du week-end. Vous aurez ainsi le temps de vous immerger dans l'atmosphère effervescente et dynamique de la ville de Marseille. Vous pourrez arpenter les ruelles étroites du quartier du Panier, rester pantois devant la Cathédrale de la Major et Notre-Dame-de-la-Garde, ou encore vous offrir une promenade depuis le MUCEM jusqu'au Vieux-Port pour déguster une bouillabaisse locale...

Si vous souhaitez garder votre chambre et laisser vos bagages à l'hôtel de Carry-le-Rouet, vous pourrez facilement rejoindre Marseille via le train de la Côte Bleue que vous connaissez désormais. De cette façon, vous vous reposerez des journées de visites trépidantes loin de l'agitation de la ville.

Attention à bien vous renseigner sur l'ouverture de la ligne qui parfois est en travaux.

Si vous avez un véhicule, vous pouvez le laisser au parking privé et fermé de l'hôtel et éviter ainsi les soucis de parking et d'embouteillages sur Marseille !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Vous devez prendre la navette locale (la Marcouline, ligne M1 arrêt Casino) qui vous permet de rejoindre directement l'hôtel où votre accompagnateur vous attendra.

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 19 h 00 à l'hôtel.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train

Note séjours automne : pour les départs suivants : 11/09, 02/10, 09/10 et 16/10 le rendez-vous se fera le lundi matin, à 9h30 en gare de Marseille St Charles si vous arrivez en train, ou à 10h30 directement à l'hôtel si vous arrivez en voiture. Pour information, les matchs de rugby auront lieu le dimanche soir.

Arrivée en train

Gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement pour la gare de Cassis (*Sauf pour les départs de l'automne qui ont lieu le lundi, avec un RDV en gare de Marseille*). Pour les dates de l'automne, depuis Paris, arrivée en TGV OUIGO (Départ 5h50 de Paris, arrivée à 9h25 à Marseille)

Train de Marseille à Cassis : presque toutes les heures. Environ 6€, 40 min de trajet. Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF.

Arrivée en voiture

Cassis est situé sur la D 559 à environ 22 km à l'est de Marseille.

L'hôtel à Cassis est situé sur le port. Il est possible de se garer temporairement devant le temps décharger vos bagages, vous devez ensuite vous rendre directement sur un des parkings de la ville.

Parking

Attention, il y a peu d'endroits gratuits pour se garer dans Cassis. La solution la plus économique consiste à se garer au « **Parking des Gorguettes** » à l'entrée de la ville. Depuis le parking, sur place, de nombreuses navettes de bus sont mises à disposition pour rejoindre le centre-ville. Navette payante à votre charge (moins de 2€). Informations : <https://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html>

Autres parkings :

Parkings gardés et payants à Cassis : Parking de la Madie, Viguerie ou parking Les Mimosas proches de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours).

Parking couvert : tarif touristique à la semaine, renseignement Office de Tourisme de Cassis.

Notre conseil pour éviter le centre-ville : optez pour le **Parking de La Madie** avenue du Revestel 167

places qui est à 10 min de l'hôtel mais qui est plus facilement accessible car on ne rentre pas dans le centre !

Arrivée en avion

Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 min de 6 h 30 à 20 h 50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet environ 25 min.

DISPERSION

Retour le vendredi en fin de la randonnée vers 14 h 30

Si vous êtes arrivés en train :

Dépose en gare de Carry puis train pour rejoindre la gare de Marseille Saint-Charles à votre charge (environs 6€, durée 40 min) par le magnifique « Train Bleu ».

Attention des travaux peuvent être en cours sur la ligne, de ce fait vous pourrez être amenés à utiliser le service de remplacement (Autocar).

Informations : <https://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

Départs des TGV Marseille-Paris ou Marseille-Lyon : www.sncf-connect.com

NIVEAU

2 sur une échelle de 5

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés moyens de 400 à 600 m en montée et/ou descente. Comptez 4 à 5 heures de marche par jour environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Spécificités des Calanques à retenir pour le bon déroulement de votre séjour :

- Contrairement à la montagne où généralement on monte avant le repas, puis on descend après, ici les itinéraires sont vallonnés avec une alternance régulière de montée / descente
- Les sentiers proposés sont des vrais itinéraires de randonnée, caillouteux et nécessitent une certaine attention.
- Seul le jour 3 comporte 2 passages techniques. Mais encadrés d'un professionnel qui connaît parfaitement ce secteur, ces passages ne vous poseront pas de difficultés particulières.

Vous avez un doute, vous êtes sujet au vertige et vous vous questionnez sur les passages techniques du jour 3 :

Pour commencer, la randonnée du jour 1 permet à chacun de se familiariser aux sentiers des Calanques. Vous pourrez discuter avec votre accompagnateur, et ôter vos doutes pour la randonnée du jour 3.

En quoi consistent les passages techniques du jour 3 ?

- Le premier passage se fait à la montée, juste avant d'arriver au Cap de Sugiton : Une main courante sécurise un court passage où vous vous aiderez de vos mains pour monter.
- Le deuxième passage est un petit peu plus loin, et correspond à l'arrivée dans la Calanque de Sugiton : Il faudra descendre une courte échelle (13 barreaux ça porte bonheur !) pour se retrouver sur la plage, prêt à prendre un bain de mer !

Cette traversée fait partie des passages incontournable pour découvrir les Calanques, rares sont les personnes qui doivent renoncer.

HEBERGEMENT

Vous serez logés en hôtel en chambre de 2 personnes. Chambre single possible si disponibilité.

Hôtel ** à Cassis durant les trois premières nuits :

Cassis est un décor de carte postale, qui invite à la rêverie dès le premier regard... Pour parfaire un peu plus ce cadre idyllique, vous serez logés face au port de pêche typique et à quelques pas de la plage qui vous fait de l'œil. Avis aux amateurs pour une dernière petite baignade après la journée de randonnée ! Dans cet hôtel confortable, vous disposerez d'une salle de bain privative, ainsi que d'une télévision et du wifi dans votre chambre. En cas de forte chaleur, vous pourrez vous détendre grâce à la climatisation et profiter d'une bonne nuit de sommeil !

Pour les dates de l'automne qui démarrent le lundi, vous y dormirez seulement 2 nuits.

Hôtel * à Carry pour les deux nuits suivantes :**

Vous serez logés au cœur de la ville, à 5 minutes à pied du port, dans cet hôtel grand confort (climatisation, télévision, wifi, frigo dans la chambre). L'accueil est convivial. Le matin, vous pourrez vous délecter de votre petit déjeuner sur la terrasse en laissant le soleil caresser votre visage...

Restauration :

Les petits déjeuners seront servis par les hôtels, dans un grand choix de méli-mélo sucré et/ou salé. Les pique-niques seront concoctés par votre accompagnateur, selon son inspiration et ses talents de cuisinier ! Pour vous immerger un peu plus dans la culture du Sud, sous le signe de la convivialité et du partage, vous retrouverez bien souvent un étalage de spécialités à piocher, sous forme de tapas. Vous aurez l'agréable plaisir de découvrir des produits typiques de la région : charcuterie artisanale, fromages locaux, tartinades et délices sucrés, etc.

A Cassis :

Les repas du soir, quant-à eux, seront pris dans un restaurant situé dans une des petites ruelles pentues de Cassis. Vous serez charmés par l'atmosphère intime qui règne dans la salle, entre lumières tamisées et fer forgé. Votre palais ne sera pas en reste, grâce à une cuisine du soleil ! Faites-vous plaisir en dégustant les spécialités de viandes ou de poissons. Après le repas, quoi de mieux qu'une petite marche le long de la plage pour digérer en admirant le coucher du soleil ?

A Carry-Le-Rouet :

A Carry également, les repas seront pris dans un restaurant situé en bord de mer, avec vue sur le port pour admirer la mer relaxante durant votre dîner.

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous

ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « Do It Yourself » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous...

ZÉRO DÉCHET

Dans le but de tendre vers le zéro déchet et d'affirmer nos valeurs écoresponsables, nous nous engageons pour votre santé et pour la planète en ce qui concerne la qualité de vos repas et en limitant le plastique au maximum. Nous vous incitons également à utiliser des emballages en papier ou bien réutilisables type bee-wrap (emballage écologique fait à partir de cire d'abeille et d'un bout de tissu, pouvant être réalisé soi-même ou bien acheté dans les boutiques bio). Pour vous encourager dans cette démarche, nous vous offrons en cadeau de bienvenue un sac en coton (ou tote bag) dans lequel vous pourrez glisser votre pique-nique, et que vous pourrez réutiliser à l'infini dans vos futures randonnées ! De même, nous vous encourageons à investir dans une gourde réutilisable en plastique ou métal, dans le but de réduire les déchets de bouteilles d'eau. Chaque geste anodin compte !

De manière générale, veillez à ne rien laisser derrière vous et à bien faire le tour de la zone de pique-nique avant de repartir pour vérifier que rien ne traîne par terre. Il n'y a rien de plus désolant que de tomber nez à nez avec un paysage sublime jonché de débris laissés par les précédents randonneurs...

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous êtes en étoile, vous n'avez pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'hôtel. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 30 à 35L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

Pour ceux venus en train, vos bagages sont transportés par nos soins entre la gare et l'hôtel à Cassis puis ils restent dans votre chambre. Nous les prenons également en charge pour rejoindre l'hôtel à Carry.

Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 kg maximum).

GROUPE

Groupe de 6 à 12 personnes.
Départ assuré à partir 6 personnes.

Si vous êtes un groupe constitué :

Vous souhaitez profiter de ce séjour pour partager des moments de découverte en famille, entre amis, avec votre association ou votre comité d'entreprise ? N'hésitez pas ! Comme dit l'adage, plus on est de fous, plus on rit ! Vous pourrez ainsi créer des souvenirs impérissables avec des personnes de votre entourage.

Contactez-nous et nous étudierons votre demande, y compris à des dates autres que celles programmées (devis proposé en fonction du nombre de personnes).

ENCADREMENT

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider !

Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste des Calanques qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne. Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler.

Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !...

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- 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)

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

TRANSFERTS INTERNES

Sur Cassis, pour les déplacements entre l'hébergement et le départ des balades, nous utilisons notre minibus de 8 places complété par une voiture personnelle et du bus local si besoin.

Sur Carry, nous utiliserons le train pour nous rendre au départ de la randonnée (compris dans votre séjour). Attention parfois des travaux sont en cours sur la ligne, de ce fait nous pourrions être amenés à utiliser le service de remplacement mis en place ou vos véhicules.

Nous pouvons donc être amenés à répartir le groupe dans le minibus conduit par l'accompagnateur et la voiture des participants.

Un défraiement kilométrique et la prise en charge des frais de parking à Cassis sera proposé à l'utilisateur de son véhicule.

Au milieu du séjour, pour ceux venus en voiture, vous prendrez obligatoirement votre voiture afin de rejoindre le deuxième hôtel (pas de défraiement) et retrouver le parking privé de l'hôtel.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du dimanche au vendredi : 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

Note importante : sur certaines dates de l'automne, compte tenu de l'accueil de la coupe du monde de rugby à Marseille le dimanche soir, le séjour se déroulera du lundi au vendredi soit 5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche. Cela concerne les dates suivantes : 11/09, 02/10, 09/10 et 16/10. Pour ces dates le prix sera de 885 €. Attention à bien prendre connaissance des rubriques Accueil et Dispersion.

Prestations supplémentaires

- Supplément chambre individuelle : 245€ par personne en single avec douche et wc dans la chambre tout au long du séjour

Nuits supplémentaires par personne :

- La veille du séjour en hôtel ** : Nuit et petit-déjeuner : 75 €/ personne en twin ou double et 130€ en single
- Fin de séjour en hôtel ***: Nuit et petit-déjeuner : 95 €/ personne en double et twin et 150€ en single

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour du dimanche soir pour le dîner au vendredi après la randonnée sauf pour les dates suivantes : *11/09, 02/10, 09/10 et 16/10 ou le séjour se déroulera du lundi matin au vendredi après la randonnée*
- L'hébergement en formule B/B en hôtel** à Cassis
- Les repas du soir dans un restaurant de Cassis les J1, J2, J3
- L'hébergement en formule B/B *** à Carry-le-Rouet
- Les repas du soir à Carry, à l'hôtel ou en restaurant
- Les pique-niques de midi du lundi au vendredi
- Tous les transferts internes nécessaires au programme de randonnée ou le défraiement dans le cas où vous utilisez votre voiture.
- L'accompagnement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transports des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons personnelles
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LES CALANQUES ET LA COTE BLEU

Formule automne : 5 jours, 4 nuits, 5 jours de randonnée

Organisation du programme automne

Sur certaines dates de l'automne, compte tenu de l'accueil de la coupe du monde de rugby le dimanche soir à Marseille, le séjour se déroulera du lundi au vendredi soit 5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche. Cela concerne quatre dates : 11/09, 02/10, 09/10 et 16/10.

Jour 1 : les lundis : 11/09, 02/10, 09/10 et 16/10.

Arrivée en train : RDV directement à 9h30 en gare de Marseille, puis transfert pour Cassis

Arrivée en Voiture : RDV directement à l'hôtel à 10 h 30

Départ en randonnée : Les calanques de Port Miou, Port Pin et En Vau : Une perle parmi les perles
Nuit à Cassis

Jour 2 : Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton.

Nuit à Cassis.

Jour 3 : Traversée des falaises du Devenson.

Nuit à Cassis.

Jour 4 : Transfert le matin pour Carry, puis randonnée : La Côte Bleue de Niolon à La Redonne : Partie de cache-cache avec les douaniers

Nuit à Carry-le-Rouet.

Jour 5 : Calanque et fort de Figuerolles : Pour terminer en beauté...

Fin de la randonnée et retour à l'hôtel vers 14 h 30

Transfert en gare de Carry (nombreux trains pour Marseille Saint-Charles)

PRIX : 885 € / pers

LE PARC NATIONAL DES CALANQUES

Merveille de la nature, écrin de biodiversité, le massif des Calanques regorge de trésors à protéger. Ce territoire d'une beauté et d'une richesse exceptionnelle est aussi d'une grande fragilité liée à la proximité de la deuxième ville de France (pression urbaine, pollutions, surfréquentation, prélèvements excessifs, incendies de forêt...). Les Calanques sont à l'origine des formations géologiques de roches calcaires, de profondes criques rocheuses surplombées de falaises abruptes. Depuis 2012, celles situées entre Marseille et Cassis ont obtenu le statut de Parc National, ainsi qu'une immense partie du territoire marin et les îles du Frioul. En effet, le Parc est à la fois terrestre et marin. Sa faune et sa flore sous-marine sont aussi exceptionnelles que celles sur la surface ! Sa diversité lui vaut le nom de "jardin sous-marin", peuplé de poulpes, anémones, oursins, sars, mérours, etc. La réglementation du Parc limite notamment la fréquentation des bateaux et exclut tous types de pêches.

Le Parc est composé d'une zone de cœur qui bénéficie d'une protection renforcée grâce à une réglementation stricte et spécifique, comme tous les autres Parcs Nationaux de France. Celui-ci a la particularité de posséder un cœur marin couvrant 90% du cœur total, comme les parcs nationaux de Port-Cros et de la Guadeloupe.

Le reste de la zone constitue l'aire d'adhésion, qui est ici divisée en deux de la même manière que la zone de cœur. La zone terrestre a pour but de soutenir, valoriser et favoriser le développement durable. Les villes de Marseille, Cassis et La Penne-sur-Huveaune font partie de ce périmètre. La zone maritime, quant- à elle, a également pour vocation la solidarité écologique, sans adhésion nécessaire de la part des communes.

Pour accéder aux Calanques, il faut se munir de bonnes chaussures, ou bien d'une embarcation ! Elles sont accessibles par la terre (hors période estivale, propice aux feux de forêts), via des sentiers plus ou moins escarpés, ou bien par voie maritime (bateau, kayak, etc.). Certains sites sont également très réputés pour l'escalade, avec leurs falaises de calcaires abruptes de plusieurs centaines de mètres ! Entre baignades dans les eaux cristallines, pagayage loin du rivage, ou grimpe dans la garrigue, il y en a pour tous les goûts...

LA CÔTE BLEUE

Située au nord de Marseille, il s'agit de la côte entre l'Estaque et Martigues. Hors de la zone du Parc National, cette zone est restée très sauvage et reste encore préservée du flot du tourisme de masse. Son charme réside dans la difficulté d'accès à ses innombrables petites criques, plages et anses qui bordent ses flancs. Elle reste célèbre dans la mémoire collective grâce à de grands cinéastes tels que Marcel Pagnol et Robert Guédiguan. Cette façade maritime est riche de son patrimoine, grâce à ses forts de défense et de surveillance (Fort de Niolon, Fort de Figuerolles) et à sa ligne de chemin de fer qui la parsème d'une flopée de viaducs et ouvrages d'arts bien intégrés au paysage. Mais la Côte Bleue, c'est aussi une zone riche de biodiversité, et gare aux baigneurs imprudents ! Ses plages sont bordées de galets et ses eaux peuplées d'oursins... Ceux-ci font la renommée des "oursinades" de Carry-le-Rouet et de Sausset-les-Pins durant le mois de février. En termes de flore, on peut citer notamment les herbiers de posidonie, espèces d'algues protégées qui servent de refuge à de nombreux poissons. Enfin, ce territoire de bord de mer est riche de ses habitants et de sa culture traditionnelle. On retrouve de nombreux cabanons de pêcheurs, nichés dans ses calanques, qui se transmettent en famille de génération en génération. On s'y retrouve aujourd'hui encore pour des fêtes en famille ou entre amis, un véritable art de vivre à la marseillaise : pétanque, sieste, cigales, apéros et galéjades (histoires à dormir debout) ...

La spécificité de la Côte Bleue, comme celle des calanques, réside dans son accès. Pour s'y rendre, il faut faire preuve de motivation, d'une bonne paire de chaussures, d'une embarcation, ou bien d'un billet de train ! Son fameux train régional permet de desservir grâce aux nombreux ponts et tunnels nombre de petites gares le long des plages. Ce chemin de fer qui date des années 1900 a été mis en œuvre par l'ingénieur Paul Séjourné. A pied, on peut accéder aux petites criques via le sentier du littoral ou GR51, appelé également le "sentier des Douaniers".

L'ESTAQUE

Ce quartier situé au nord de Marseille, juste avant la Côte Bleue, est réputé pour son authenticité et son identité bien marquée. Cet ancien village de pêcheurs et d'ouvriers du Piémont italien et de l'Espagne, devient ensuite un lieu de villégiature prisé au XIXe siècle. Ses paysages magnifiques sur la Côte Bleue et la mer attisent l'inspiration des plus grands peintres : Monticelli, Cézanne, Braque, Renoir, et même Picasso ! Ce quartier a su conserver ses traditions, et notamment les fameux "chichis" (beignets frits) ou encore la panisse (pâte de pois-chiches frite) qui se dégustent sur le pouce, devant la vue des quais de Marseille et sous le regard de la Bonne Mère...

MARSEILLE

Deuxième ville de France, Marseille peut se targuer d'être également la plus grande ville du Midi. Nommée "Massalia" dans l'antiquité, la cité phocéenne connaît depuis toujours un rayonnement à travers la mer méditerranée. Pôle de commerce, la ville a vu son industrie se développer de manière considérable. Marquée par son ouverture sur l'Europe du sud, le Proche-Orient, l'Asie et l'Afrique du Nord, Marseille est marquée par son multiculturalisme et porte parfois le surnom de "Porte de l'Orient". De magnifiques édifices religieux du XIXe siècle mettent en valeur ce mélange de cultures. Notre-Dame-de-la-Garde, aussi appelée

CARTOGRAPHIE

Cartes IGN TOP 25 au 1/ 25 000ème : N° 3245 ET "Aubagne - La Ciotat" ;
N° 3145 E "Marseille" ;
Carte IGN au 1/ 15 000ème : "Les Calanques »

BIBLIOGRAPHIE

Guide Gallimard : "La Provence" - Ed Nouveaux Loisirs ;
Le Guide du Routard : "Provence - Côte d'Azur" - Ed Hachette ;
Guide Vert : "Provence" - Ed Michelin ;
Le Guide Bleu : "Provence" - Ed Hachette ;
Le Guide Région "Provence" - Ed Le Petit Futé.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

Nos conditions générales de vente complètes sont disponibles sur notre site Internet www.arcanson.com/reservations-annulations-cgv/ ou sur simple demande.

Nous vous rappelons que tout achat d'un séjour implique leur acceptation.

Vous trouverez ci-dessous les informations clés concernant les modalités d'inscription, d'annulation et les assurances.

INSCRIPTION

Quand réserver ?

Le plus tôt possible, car ainsi vous augmentez les chances de départ de votre séjour et de la disponibilité de vos critères d'hébergement.

Un séjour est assuré lorsqu'il y a suffisamment d'inscrits pour que le départ soit confirmé.

Conformément à la loi, nous prenons une décision définitive :

- 20 jours avant le départ pour un séjour dont la durée dépasse 6 jours
- 7 jours avant le départ pour un séjour dont la durée est de 2 à 6 jours

Si le séjour est annulé, nous vous en avisons immédiatement et vous proposons plusieurs solutions de remplacement. Si aucune ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

Comment réserver ?

L'inscription est effective dès que nous recevons votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 35 % (à plus de 35 jours du départ) ou de la totalité du règlement (à moins de 35 jours du départ).

Nous vous informons que la personne qui effectue l'inscription au nom et pour le compte des différents participants au séjour s'engage à transmettre à chaque participant les informations fournies par nos soins concernant le séjour.

Pour vous inscrire, 2 alternatives :

Par internet :

Rendez-vous sur notre site : www.arcanson.com. Choisissez le circuit et, dans l'onglet « Dates et Prix », cliquez sur le bouton "Réserver" à côté de votre date de départ. Remplissez alors le formulaire qui s'affiche, et réglez directement en ligne avec votre carte bancaire.

À moins de 15 jours du départ, vous réglez impérativement par carte bancaire.

Par courrier :

Remplissez un bulletin d'inscription (disponible sur simple demande) et retournez-le nous par courrier, accompagné de votre règlement :

- Par carte bancaire par téléphone au 04 76 95 23 51
- Par chèque bancaire à l'ordre d'Arcanson
- Par virement (frais à votre charge)

Toute inscription sur papier libre suppose que vous acceptiez nos conditions de vente.

Confirmation de réservation :

Après vérification des disponibilités en fonction des critères et dates choisis, votre inscription sera confirmée par ARCANSON par l'envoi d'un e-mail ou d'un courrier, accompagné de votre reçu.

Si le séjour souscrit est complet et/ou indisponible, ARCANSON procédera au remboursement de l'intégralité des sommes versées, sans aucune retenue.

Attendez cette confirmation pour acheter vos titres de transport.

Pour les séjours accompagnés, si vous venez en train, attendez que le séjour soit assuré pour prendre votre billet, puisque certains billets ne sont pas remboursables et/ou pas échangeables.

ANNULATION

Annulation avant la date de départ du voyage de votre part

Si vous vous trouvez dans l'obligation d'annuler votre séjour avant son commencement (date de départ), vous devez en informer ARCANSON et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception. C'est la date d'émission de l'écrit qui sera retenue comme date pour facturer les frais d'annulation.

L'annulation du séjour ne dispense pas du paiement intégral du prix du séjour ; toute procédure de remboursement par l'assurance ne peut être entamée qu'à cette condition.

En cas d'annulation de votre part, il sera facturé **les frais d'annulation** ci-dessous :

- À 31 jours du départ et plus : 10% du prix du séjour, avec un minimum de 60€ par personne.
- De 30 à 21 jours : 35% du prix du séjour.
- De 20 à 14 jours : 50% du prix du séjour.
- De 13 à 2 jours : 75% du prix du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90% du prix du séjour.

Ces retenues seront remboursées par l'assurance - si vous en avez souscrit une – en cas d'annulation justifiée, déduction faite des frais forfaitaires, des frais d'inscription et de la prime d'assurance.

Les 10% du montant du séjour ou la somme forfaitaire de 60 € / pers. retenus en cas d'annulation à plus de 31 jours du départ ne sont pas couverts par l'assurance.

Tout séjour entamé est intégralement dû. Une annulation intervenant après le 1^{er} jour (une fois le séjour débuté) ne donne lieu à aucun remboursement.

Tout participant ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

Modifications / Interruption des prestations à la demande du voyageur

Après l'inscription au séjour et avant la date de départ, toute demande de modification de prestations (changement de séjour, de dates, d'hébergement, du nombre de personnes, du type de prestations...), ne peut intervenir qu'avec l'accord préalable d'ARCANSON et le paiement à ARCANSON des frais induits (au minimum 65€ / personne). Faute d'encaissement, ARCANSON ne saurait être tenue de procéder aux modifications souhaitées.

Cas particulier des séjours liberté : les conditions de modification ci-dessus s'appliquent excepté si vous souhaitez changer de programme ou de dates. Il s'agit alors d'une annulation. Par conséquent, les frais du barème d'annulation s'appliquent.

Pour tous : à compter de la date du départ, toute demande de modification et/ou de non réalisation de toute ou partie des prestations du séjour ne donnera lieu à aucun

remboursement des prestations initiales. Toute nouvelle prestation demandée au cours du séjour sera à payer préalablement auprès d'ARCANSON ou des prestataires désignés.

ASSURANCES

ARCANSON vous propose 3 formules d'assurance.

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties. Les garanties, conditions générales et particulières de ces assurances ainsi que le document d'information produit correspondant sont consultables sur le site www.arcanson.com/assurances ou sur demande.

Ces contrats sont souscrits auprès d'**ASSURINCO**, spécialiste de l'assurance tourisme et loisirs.

L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

Les 3 formules d'assurance sont les suivantes :

- **Assurance Annulation + Extension Épidémies (A)** - 3,4% du prix total du voyage.
- **Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement + Extension Épidémies (B)** - 2,0% du prix total du voyage. Attention, la garantie Responsabilité Civile à l'étranger ne couvre que les résidents domiciliés en France et DOM.
- **Assurance Multirisques (C)** - 4,8% du prix total du voyage. Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation (A) et assistance rapatriement (B), elle est complétée par deux garanties : Interruption de séjour et Retard de transport.

Vous devez au minimum être couvert pour l'« Assistance Rapatriement ». Si vous ne souscrivez pas à notre couverture, vous devez nous fournir une attestation d'assistance rapatriement et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus. Vérifiez également que vous possédez une garantie « frais de recherche et secours » avec un plafond suffisamment élevé.

ARCANSON - 2195 route de la Croix Perrin - Les Gaillardes
38112 AUTRANS-MEAUDRE EN VERCORS - FRANCE

Tel : (33) 04 76 95 23 51

E-Mail : contact@arcanson.com Web : www.arcanson.com

Gîte de France (3 épis) - Agence de voyage IM.038.10.0015. Sarl au capital de 10 000€.

RCS de Grenoble B 384571808

Garant : Groupama Assurance-Crédit : 132, rue des 3 Fontanot 92 000 Nanterre

RCP : MMA, 38 av. Victor Hugo 26000 Valence