

Nouvel an - Côte Bleue et îles du Frioul



PRESENTATION

La Côte Bleue et les îles du Frioul

4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

Entre Marseille et Martigues se cache une partie de la côte méditerranéenne sauvage et préservée : La Côte Bleue. Ce nom rêveur fait référence à la couleur de la mer qui entoure le massif de l'Estaque. Ce séjour vous invite à célébrer le Nouvel An au coeur de la Provence de Pagnol, entre Niolon et le Cap Couronne et entre les calanques de l'Erevine et les îles du Frioul! Le tout logés dans un hôtel 3*** en bord de mer!

Nos points forts :

- L'hôtel 3* en bord de mer
- La navigation aux îles du Frioul, et 4 transferts en bateau privatisé
- La beauté des Calanques à l'ouest de Marseille
- La Côte Bleue, peu connue et pourtant magnifique

PROGRAMME

Jour 1

Accueil le jeudi à 18h à l'hôtel à Sausset-les-Pins.

Installation pour 3 nuits. Présentation du séjour par l'accompagnateur et repas.

Jour 2

Sentiers des Douaniers > Niolon > La Redonne

Transfert en bateau le long de la côte pour rejoindre le charmant petit port de Niolon, réputé pour ses sites de plongée. Départ pour une randonnée en balcon au dessus de la mer, en passant par les calanques de l'Erevine pour arriver jusqu'au Cap Méjéan. Repas de Réveillon : nous fêtons le passage à la nouvelle année dans un restaurant à Sausset.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

5h30 à 6h de marche - + 500m / - 500m

Jour 3

Les îles du Frioul

Traversée en bateau pour l'archipel du Frioul. Îles sauvages et préservées, nous randonnons sur les îles de Pomègues et Ratonneau. Retour en bateau jusqu'à Sausset.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

3 h de marche et le reste balades et visites

Jour 4

Sentiers des Douaniers : Cap Couronne - Sausset

Train pour la Couronne puis marche vivifiante le long du sentier côtier pour rejoindre Sausset. Fin du

séjour vers 16h à Sausset-les-Pins

Fin de la randonnée vers 16 h 00

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

4 à 5h de marche

COMPLEMENT DE PROGRAMME

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jeudi 29 décembre à 18h directement à l'hôtel.

Installation et présentation du séjour par votre accompagnateur.

Arrivée en train

Gare Marseille Saint Charles puis TER jusqu'à Sausset les Pins

Horaires auprès de la SNCF : www.sncf-connect.com et par téléphone : 36 35

Arrivée en voiture

Autoroute A7 et A55.

Itinéraire : www.google.fr/maps

Carte Michelin au 1/ 175 000ème N° 340 "Bouches-du-Rhône - Var". Carte IGN TOP 100 au 1/ 100 000ème N°67 "Marseille - Carpentras.

Arrivée en avion

Aéroport : Marseille Provence

Informations : www.marseille.aeroport.fr/

Option 1 : Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus (Navette ligne 91 départ toutes les 15 mn), puis train pour Sausset Les Pins.

Option 2 : Liaison bus Aéroport - Martigues

- Bus Ligne L038 (Vers Pôle d'Échange)

Arrêt Général Leclerc à Martigues

Marcher jusqu'à l'Eglise des Jonquières (Martigues) - Bus ligne L055 (Vers Parc Camoins)

Arrêt Charles Roux / Gare SNCF (Sausset-les-Pins)

DISPERSION

Le jour 4 dispersion vers 16 h à Sausset les Pins.

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).

NIVEAU

2 chaussures

Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 3h à 5h30 de marche par jour, faibles dénivelées, sauf le jour 2 avec +/-500m.

Pas de difficulté technique. Certains sentiers des douaniers peuvent être très rocailleux et un peu glissants, patinés par le passage des randonneurs au fil des ans.

HEBERGEMENT

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 3***. L'hôtel charmant est situé en bord de mer à Sausset-les-Pins, petit port tranquille de la Côte Bleue à mi-chemin entre Marseille et la Camargue.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

Groupe de 7 à 15 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.

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 inconfortables 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 chapeau ou foulard ou casquette
- 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
- Une gourde
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Options :

- Chambre individuelle possible sur demande sans supplément : 270€
- Nuits supplémentaires : 85€ en B and B en chambre de 2 - 155€ en single

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement
- L'hébergement et les repas tels que décrits avec réveillon inclus (1 bouteille de vin pour 4 personnes uniquement pour le réveillon)
- Les transferts en transport en commun tels que prévus
- Les transferts en bateau privatisé pour le jour 2
- Les traversées pour les îles du Frioul (non privatisée) - Les taxes

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion (Sausset les Pins)
- Les visites éventuelles non prévues au programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance assistance et/ou annulation
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

EN SAVOIR PLUS

CARTE

Comité Régional du Tourisme Provence Alpes Côte d'Azur :

Les Docks, 10 place de la Joliette, Atrium 10.5, BP 46214 - 13567 Marseille Tél : 04 91 56 47 00 /

www.crt-paca.fr

Office de Tourisme Aix-en Provence :

Les allées provençales, 300 Avenue Giuseppe Verdi, BP 40160- 13605 Aix-en-Provence Tél : 04 42 16

11 61

TERRITOIRE ET CULTURE

Le Guide du Routard : "Provence - Côte d'Azur" - Ed Hachette.

"Bouche du Rhône" - Ed Gallimard.

Le Guide Vert : "Provence" - Ed Michelin.

Le Guide Bleu : "Provence" - Ed Hachette ;

Le Guide Région : "Provence" - Ed Le Petit Futé.