

Randonnée dans les Calanques de Marseille et la Côte Bleue



PRESENTATION

Randonnée accompagnée en hôtel** et ***
6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

Depuis plus de 10 ans nous vous proposons de partir à la découverte des **calanques** de la côte méditerranéenne, à partir de deux hôtels situés tout près de la mer ! Dès la fin de l'hiver jusqu'au début de l'été, et tout l'automne, vous pourrez randonner au coeur d'un massif exceptionnel qui s'étend de **Cassis** jusqu'à **l'étang de Berre**. Un véritable séjour pour le randonneur qui souhaite marcher **5 jours complets** !

Pour commencer, vous randonnerez dans le **Parc National des Calanques**, au départ de Cassis. Vous serez surpris par la flore, riche en diversité, les falaises au décor assailli par la houle de la Méditerranée et les criques abritées avec de jolis petits ports colorés ...Vous serez logés 3 nuits en hôtel 2* juste à côté du port, au cœur de cassis, petit village méditerranéen, avec ses bateaux et ses terrasses accueillantes. Les vacances commencent !

Sur la deuxième partie de la semaine, vous découvrirez les **Calanques de la Côte Bleue**, moins connues,

qui s'étendent à l'ouest de Marseille au pied de la chaîne de la Nerthe. Le nom de « **Côte Bleue** » fait référence à la couleur de l'eau qui entoure le massif. Logés pour 2 nuits en hôtel 3* à Carry, nous parcourons un littoral resté en partie sauvage. Aucune route ne suit la côte, dont les rochers tombent à pic dans la mer, laissant à peine la place aux petits ports blottis dans leurs calanques.

Les points forts :

- 5 jours de marche au cœur des plus belles calanques.
- L'intégralité des calanques avec en plus, celles de la Côte Bleue, méconnues et sauvages.
- Les repas typiques du Sud tout près du port de Cassis
- 2 nuits en hôtel confort *** avec jacuzzi à deux pas du port
- L'expertise de notre équipe et de nos accompagnateurs sur ce territoire d'exception

nr

Jour 1

Accueil le dimanche à 18 h 30 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. Ce soir, vous dégusterez peut-être les poissons tout droit sortis d'un de ces bateaux colorés à quai.

Nuit à Cassis.

Jour 2

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. Admirons le souffle du mistral qui forme des ondulations dansantes sur la mer. 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 3

Traversée des falaises du Devenson : Épopée marseillaise

Aujourd'hui, 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... Une stèle nous rappelle à la mémoire de Gaston Rébuffat, symbole de

l'alpinisme français qui était originaire de Marseille. Grimpons un peu plus haut sur la falaise de l'Eissadon et un fabuleux défilé s'offre à nos yeux : calanques, Cap Canaille et Îles du Frioul. Au retour, si le mistral s'adoucit, nous pourrions nous hisser à la pointe du Cap Gros, un des points culminants des Calanques à 510 m ! De là-haut, l'œil ébahi passe de la Sainte Baume, aux Calanques, en apercevant peut-être même les Alpes...

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

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...

Information Covid

Le bon déroulement de ce séjour pourra être modifié afin de respecter de la réglementation sanitaire en vigueur au moment de votre départ. Cela peut concerner :

- Le Pass sanitaire
- La taille du groupe
- L'organisation du programme
- Les services mis à disposition par nos hébergeurs

Envie de faire un petit plouf ?

N'hésitez pas si le coeur vous en dit ! L'appel de ces eaux turquoises 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 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

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 (environ 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 amené 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.oui.sncf

NIVEAU

3 chaussures

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires vallonnés de 20 à 30 km ou itinéraires de montagne avec dénivelés de 600 à 800 m en montée et/ou descente, sans difficultés techniques particulières. Comptez 5 à 6 heures de marche par jour environ.

Si le dénivelé semble faible, la marche dans les Calanques s'adresse au randonneur car les sentiers sont caillouteux et nécessitent une certaine attention.

Les itinéraires qui parcourent les Calanques sont parfois escarpés ou comportent de brefs passages

équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains.

Encadrés d'un professionnel qui connaît parfaitement ce secteur, ces petits passages techniques ne vous poseront pas de difficultés particulières.

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 !

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). Vous aurez accès à un jacuzzi, si l'envie vous prend de bain à bulles pour changer du roulis de la mer ! L'accueil est plus que convivial et vous vous sentirez comme chez des amis. 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 méditerranéennes (anchoïade et autres tapenades) et les poissons tout droit sortis des bateaux de pêcheurs (turbo, crevettes, seiches et calamars)... 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. Vous vous délecterez d'une cuisine de la mer faite de produits frais et locaux. Vous n'aurez que l'embarras du choix devant les coquillages, crustacés et compositions de fruits de mer, à moins que votre choix ne se porte sur un délicieux poisson grillé de la pêche du jour...

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

Date de début	Date de fin	Etat	Prix par Personne
22/05/2022	27/05/2022	Complet	950 euros
29/05/2022	03/06/2022	Confirmé	950 euros
05/06/2022	10/06/2022	Confirmé	950 euros
11/09/2022	16/09/2022	Confirmé	950 euros
18/09/2022	23/09/2022		950 euros
25/09/2022	30/09/2022	Confirmé	950 euros
02/10/2022	07/10/2022	Confirmé	950 euros
09/10/2022	14/10/2022	Confirmé	950 euros
16/10/2022	21/10/2022	Confirmé	950 euros
23/10/2022	28/10/2022	Confirmé	950 euros
30/10/2022	04/11/2022	Confirmé	950 euros

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
- 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

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.

