

Randonnée des Calanques à la Sainte Baume en liberté



PRESENTATION

Séjour itinérant en hôtels 2**

6 Jours, 5 Nuits, 5 Jours de randonnée

De la montagne Sainte-Baume, massif calcaire cachant de paisibles villages provençaux nichés dans la garrigue aux calanques de la Ciotat et de Cassis, paysages de fjords et de falaises verticales, offrant des sites idylliques pour la baignade, voilà un itinéraire surprenant vous offrant une intense variété de paysages, de couleurs et de saveurs.

Un circuit en 6 jours couronné par des hôtels et restaurants de charme à la cuisine provençale qui mettront en éveil toutes vos papilles !

C'est le circuit idéal pour préparer ses randonnées estivales !

Nos points forts :

- Découverte des plus belles calanques de Méditerranée
- 3 nuits au cœur du port de Cassis
- Randonnée dans l'arrière-pays provençal
- Votre randonnée dans votre smartphone grâce à l'application mobile « Carnet de route »

PROGRAMME

Jour 1

ACCUEIL À CASSIS

Accueil à 18 h à l'hôtel à Cassis. Installation pour 4 nuits et dîner libre.

Jour 2

GRAND TOUR DES CALANQUES DE SORMIOU, MORGIOU ET SUGITON.

Très beau chemin en balcon avant de descendre vers Sormiou, la vue sur Marseille et la rade est une belle entame au séjour ! Ici les couleurs de l'eau, les quelques pins d'Alp, les cabanons fleuris et quelques embarcations dans le port invitent à la contemplation ! la crête de Morgiou à plus de 200 m au-dessus de la mer donne une impression aérienne puis descente vers la calanque de Morgiou, l'autre Calanques « habitée ». Ici quelques pêcheurs résident encore, défiant les temps modernes en pratiquant une pêche selon des rites ancestraux sur leurs minuscules embarcations de bois : « les pointus ». La calanque de Sugiton est une pure merveille et cette crique peut offrir une baignade de rêve ! Une remontée par un large chemin permet un retour facile au point de départ. Nuit à Cassis

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Variante facile : + 535 m, - 535 m Temps de marche : 4 h 30

Variante longue : +700 m, - 700 m Temps de marche : 5 h 30

Jour 3

LE TOUR DU CAP GROS (509 M) ET DU MONT PUGET (563 M)

Traverser en début de matinée la forêt domaniale de la Gardiole permet de bénéficier des senteurs provençales ! Marcher sur le haut des falaises dessinées en grandes orgues verticales plongeant sur les eaux à près de 300 mètres de haut permet un panorama unique sur la Grande Candelle, haut lieu des grimpeurs, et vers les nombreux caps et îles du secteur. Une petite brèche conduit au cap Gros. La vue sur l'arrière-pays est vers le cap Canaille est superbe. Il reste à atteindre le mont Puget, point culminant du massif à plus de 560 m au-dessus de la mer. Ici, les paysages et les ambiances montagnardes si particulières aux Calanques prennent tout leur sens ! Le retour se fait par un chemin confortable sur une large crête d'où l'on conserve tout le panorama vers l'arrière-pays et le massif de la Sainte-Baume.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 800 m, - 800 m Temps de marche : environ 6 h

Jour 4

LES PETITES CALANQUES DE PORT MIOU, DE PORT PIN ET D'EN-VAU

De la calanque de Port Miou, port naturel qui abrite de nombreux voiliers, un petit chemin permet d'atteindre les célèbres calanques de Port Pin puis celle d'En-Vau réputée pour ses falaises en dentelles qui en fait une des plus belles au monde ! Cette dernière journée s'effectue au milieu de paysages méditerranéens variés, alternant belles forêts de pins, criques profondes, plateau de garrigue avec la vue sur la mer tout le long du parcours.

Dernière nuit à Cassis

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 300 m, - 300 m Temps de marche : environ 5 h

Jour 5

LES CRÊTES DE LA SAINTE-BAUME

Transfert en taxi (en option) ou bus régulier (plus long) ou voiture personnelle à Plan d'Aups la Sainte-Baume en début de matinée (environ 50 min). Dépose des bagages à l'hôtel et départ à pied.

Cet itinéraire vous fera découvrir les versants nord et ouest du massif de La Sainte-Baume, autre symbole de la Provence.

En suivant la ligne de crêtes située en moyenne à 1 000 m d'altitude, superbe randonnée au cœur même de la montagne Sainte-Baume.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 516 m, - 516 m Temps de marche : environ 5 h 20

Jour 6

LE PIC DE BERTAGNE

Au départ du Plan d'Aups nous gravirons le Pic de Bertagne, extrémité ouest du massif de la Sainte-Baume et plus haut sommet des Bouches du Rhône, d'où nous dominerons la vallée de l'Huveaune et la

baie de Marseille au loin. Pique-nique et descente vers Plan d'Aups en début d'après-midi. Fin de la randonnée vers 13 h 30 à Plan d'Aups.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelés : + 700 m, - 700 m Temps de marche : environ 4 h 15

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Attention ! les Calanques sont soumises à l'arrêté préfectoral réglementant la circulation en cas de risque d'incendie du 1er juin au 30 septembre inclus, ainsi que par vent supérieur à 80 km/heure. N'hésitez pas à consulter tous les jours le serveur vocal au 0811 20 13 13 afin de connaître les éventuelles contraintes ou interdictions concernant vos randonnées.

La présence du vent en rafales ou d'un mistral violent peuvent être dangereux sur de nombreuses parties des itinéraires. Renseignez-vous bien avant de partir. Si votre sécurité est engagée durant la randonnée il est parfois plus prudent de faire demi-tour ou de renoncer à la journée.

Selon la période et la disponibilité des hébergements nous pouvons être amenés à vous proposer ce circuit en sens inverse.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 en fin d'après-midi à l'hôtel à Cassis.

Arrivée en avion

De l'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 puis idem accès train.

Arrivée en train

Arrivée en gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement de train pour aller à Cassis (train presque toutes les heures). <https://www.sncf-connect.com/>

La gare SNCF de Cassis est située à 3 km du centre de Cassis donc prendre la navette minibus 20 places toutes les ½ heures ou toutes les heures selon période mais ne circule pas les dimanches, coût 2 €, descendre à l'arrêt Casino ; soit en taxi : tél Taxi Pascal : 06 24 52 60 78 pour gare SNCF jusqu'à Cassis centre, compter 12 à 15 €/voiture de maxi 4 personnes).

Accès train + bus :

Train jusqu'à la gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement pour aller à Cassis en bus

- Bus Marseille (Castellane) - Cassis (centre-ville) :45 minutes
- Bus Aubagne - Cassis tous les jours

Voiture

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

Carte Michelin au 1/ 175 000ème N° 340 "Bouches-du-Rhône - Var".

Carte IGN TOP 100 au 1/ 100 000ème N°67 "Marseille - Carpentras.

Parking

Parkings gardés et payants à Cassis :

- Parking de la Viguerie Avenue de la Viguerie

- 299 places (payant) Tarif à l'heure (1ère heure gratuite).
- Parking couvert tarif Touristique à la semaine, renseignement Office de Tourisme de Cassis ou alors le Parking de La Madie avenue du Revestel 167 places qui est à 10 min de l'hôtel mais qui est plus accessible car on ne rentre pas dans le centre !
- Parkings Les Mimosas proche de l'hôtel.

Lorsque le stationnement dans les parkings centraux de Cassis est saturé, nous vous conseillons de suivre le fléchage « Parking des Gorguettes ».

<http://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html>

Sur place, de nombreuses navettes de bus sont mises à disposition pour rejoindre le centre-ville.

Navette payante à votre charge (2€).

Autre possibilité mais sans garantie :

Parking gratuit juste après Total Wash en direction de la route de la Gineste, à la sortie de Cassis. 15 min de marche jusqu'à l'hôtel.

Peu d'endroits gratuits à Cassis. Vous pouvez également laisser votre véhicule à Marseille sur le parking SNCF gardé à côté de l'hôtel Ibis (environ 40 €/ semaine) et rejoindre Cassis soit en train, soit en bus : horaires sur <http://www.lepilote.com/>

DISPERSION

Le Jour 6 à Plan d'Aups après la randonnée.

Si vous êtes venus en train : Prévoir de prendre un train retour en gare d'Aubagne, à partir de 16 h.

Retour possible Plan d'Aups à Aubagne en taxi (30 min) nous donner vos horaires de train pour définir le rendez-vous.

Choisir l'option train dans la rubrique tarif.

Vous pouvez également envisager un retour par la ligne régulière de bus.

FORMALITES

Carte nationale d'identité.

NIVEAU

2 chaussures

Ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ.

Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement

chaud, gourde...).

Ce séjour s'adresse néanmoins aux randonneurs habitués à la marche car les sentiers sont caillouteux, parfois escarpés et nécessitent une certaine attention. Les itinéraires de ce séjour sont sans difficultés techniques particulières mais le jour 2 comporte un court passage où il faut s'aider des mains et l'accès à la calanque de Sugiton est sécurisé d'une petite chaîne ou de petits barreaux d'échelles.

Un serveur vocal au 0811 20 13 13 vous indique chaque jour la faisabilité des randonnées en fonction des interdictions dues au vent ou aux risques d'incendies

Attention le ravitaillement en eau reste un problème lorsque vous randonnez dans les Calanques et nous vous conseillons fortement de prévoir deux litres minimums par jour.

HEBERGEMENT

L'hébergement se fait en chambre double (ou chambre individuelle avec supplément), 4 nuits en hôtel ** à Cassis et 1 nuits en hôtel ** à Plan d'Aups.

À Cassis, chambre + petit-déjeuner (3 nuits). Le repas du soir n'est pas compris dans votre forfait mais il y a beaucoup de restaurants tout près de l'hôtel à différents tarifs.

- L'hôtel** à Cassis est idéalement situé face au port de pêche et à 2 minutes à pied de la plage. Les chambres climatisées disposent d'une salle de bains privative ainsi que d'une télévision. Cet établissement propose le WI-FI gratuitement.

À Plan d'Aups c'est en demi-pension (repas du soir + nuit + petit-déjeuner - **Attention l'établissement est fermé le mercredi**).

- L'hôtel *** à Plan d'Aups est situé au cœur du massif de la Sainte-Baume, à 700 m d'altitude. Cuisine régionale proposée au sein d'un restaurant typique à l'ambiance chaleureuse. Hôtel charmant où vous pourrez profiter du parc arboré de 3000m². L'accès au WI-FI est gratuit dans l'établissement.

Tous les repas de midi et les boissons restent à votre charge. Vous avez la possibilité de prendre vos repas de midi soit dans les auberges ou restaurants situés sur le circuit. Pour la fin de la semaine, l'hôtelier pourra vous fournir un panier pique-nique (demande à faire la veille et à régler sur place : environ 7 à 10 €), excepté à Cassis (possibilité d'épicerie).

Selon la période et la disponibilité des hébergements, le séjour peut se dérouler en sens inverse : 1 nuits à Plan d'Aups et 4 nuits à Cassis.

En cas de surcharge, en particulier à Plan d'Aups, nous pourrions vous proposer un hébergement en chambre de 2, mais d'un confort inférieur nécessitant l'utilisation d'un véhicule ou d'un taxi pour rejoindre le départ de la randonnée du jour 6.

TRANSFERTS INTERNES

Ils sont aisés si vous êtes en voiture. Les accès sont bien indiqués et tous équipés de parking. Si vous arrivez par le train, il vous faudra organiser ces transferts à l'aide des services des bus locaux ou en faisant appel à un taxi. Vous devrez alors prévoir un peu de temps pour ces déplacements. Vous trouverez dans votre dossier de randonnée les renseignements utiles à ces déplacements (horaires de bus et contacts taxi).

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée. Pour le transfert au deuxième hôtel, c'est vous qui prenez vos bagages avec vous soit dans votre voiture soit dans le taxi.

GROUPE

À partir de 2 personnes

ENCADREMENT

Randonnée en formule « liberté » sans la présence d'un professionnel de la montagne. Vous marchez sous votre propre responsabilité. Nous vous remettons un road book et la carte des sentiers des Calanques et du massif de la Sainte-Baume. Vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie et votre sécurité à l'aide de ces documents durant les randonnées.

ACCESSIBILITÉ AUX SENTIERS

Attention ! Comme dans tous les espaces naturels du département, les Calanques sont soumises à un arrêté préfectoral réglementant l'accès à ces sites en cas de risque d'incendie du 1er juin au 30 septembre inclus, ainsi que par risque de rafales de vent supérieures à 80 km/heure. Un serveur vocal est à votre disposition au 0811 20 13 13 pour vous renseigner chaque jour sur la faisabilité des randonnées. Il est indispensable de le contacter régulièrement.

LE TÉLÉPHONE PORTABLE

Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable dans le massif des Calanques. En effet, si la proximité des zones habitées est bien couverte par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombres subsistent sur les sentiers. Toutefois si un réseau est présent, en cas d'urgence nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

DOSSIER DE RANDONNEE

Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons davantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier.

Nous vous proposons :

- 1 carnet de route détaillé de l'itinéraire jour par jour
- 1 carte IGN au 1/15 000 du massif et des sentiers des Calanques
- des documents utiles au séjour (voucher hébergement, horaires bus, contact taxi...)
- 1 carte IGN personnalisée 1/25 000 du massif de la Sainte-Baume
- Les traces au format GPX à la demande

Ce dossier vous sera envoyé après réception du solde, au plus tard 15 jours avant le départ de votre séjour (1 dossier de voyage pour 2 à 6 personnes).

Dossier supplémentaire sur demande avec un supplément de 50 €.

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Par sécurité nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

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)

Attention le massif de la Sainte-Baume se situe autour de 1 000 m. L'air y est nettement plus frais qu'en bord de mer. En période printanière ou automnale, nous vous conseillons de prévoir un équipement type montagne (Petite polaire, veste coupe-vent).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

DES CALANQUES DE CASSIS AU MASSIF DE LA SAINTE-BAUME

6 Jours, 5 Nuits, 5 Jours de randonnée

Prestations supplémentaires

- Supplément chambre individuelle : 195 € par personne
- Supplément un seul participant : 50 € par personne

Sur demande, nous pouvons vous organiser un transfert en taxi privé durant le séjour si vous arrivez en train (Autour de 120 à 150 €, à confirmer après confirmation de votre réservation)

- Transfert entre Cassis et Plan d'Aups en fin de journée le J4
- Transfert entre Plan d'Aups et la gare SNCF d'Aubagne en milieu d'après-midi le J6

Nuits supplémentaires :

- Nuit et petit-déjeuner à Cassis hôtel ** : 80 €/ personne (sup. single 50 €)
- Demi-pension à Plan d'Aups hôtel *** : 85 €/ personne (sup. single 15 €)

Chiens NON acceptés sur ce circuit en liberté.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement nuit + petit-déjeuner du J1 au J5 et en demi-pension le J5 pour le dîner au le petit-déjeuner du J6 ;
- Le dossier liberté (la documentation pour la réalisation de la randonnée : cartes, descriptifs...) ;
- Les frais d'organisation.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons ;

- Les repas de midi ;
- Les dîners du J1, J2, J3 et J4;
- Toutes les dépenses d'ordre personnel ;
- Les transferts en bus ou taxi indiqués dans le programme pour se rendre au départ des randonnées ;
- le transfert de Cassis à Plan d'Aups si l'option n'a pas été choisie
- Les assurances ;
- Les visites éventuelles ;
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

SANTÉ

Rien à signaler, aucun vaccin obligatoire.

CLIMAT

La Provence bénéficie d'un climat méditerranéen, caractérisé par un été sec et chaud, des précipitations peu abondantes (moins de 60 jours de pluie par année) et donc beaucoup de soleil. Le mercure peut atteindre 35°C en été, bien qu'il gravite plutôt autour de 30°C.

En hiver, le climat s'avère doux sur la côte, et le mercure descend rarement au-dessous de 10°C.

Cependant, les villages de l'arrière-pays sont souvent plus frais en hiver, surtout ceux qui se trouvent en région exposée au vent autour du Vaucluse et des collines du Luberon.

Avril et octobre sont les mois les plus humides, et ils connaissent de fortes ondées ainsi que des averses pouvant durer quelques jours.

Les conditions sont alors meilleures de la fin mai à la fin juin, lorsque les températures oscillent autour de 26°C et que le soleil abonde. Les plantes, les fleurs et les arbres fruitiers s'épanouissent pleinement, et les routes sont généralement libres de vacanciers.

Septembre se veut agréable et bénéficie également d'un climat favorable ; la mer est d'ailleurs encore assez chaude.

Par contraste, juillet et août correspondent à la haute saison touristique en Provence. Le mistral, ce vent bien connu, frappe la Provence tout au long de l'année. Il s'agit d'un vent violent qui peut atteindre 100 km/h et souffler toute une journée ou même plusieurs jours de suite.

CAPITALE

Paris

MONNAIE

L'euro

CHANGE ET PAIEMENT

Distributeurs disponibles partout en France.