

Randonnée en liberté dans les Calanques de Cassis



PRESENTATION

Hébergement en hôtel

4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

Les Calanques, un site unique en Europe, d'une grandeur et d'une splendeur insoupçonnables. En avril 2012, le Parc national des Calanques est devenu le 10e Parc national français. Ce massif à la géographie tourmentée, est parsemé d'un réseau de petits sentiers et passages « secrets » dont la complexité surprend même les habitués !

La flore, riche en diversité, les falaises hautes de plusieurs centaines de mètres aux contreforts assaillis par la houle de la Méditerranée et les criques abritées étonneront nos yeux peu familiarisés à de telles couleurs dans la nature. Vous logerez à Cassis, petit village qui marque à jamais le regard de ceux qui découvrent pour la première fois le port, ses bateaux et ses terrasses accueillantes.

Les points forts

- Un programme varié avec toutes les splendeurs des paysages des Calanques
- Un accès facile par TGV en gare de Marseille Saint-Charles
- Le climat doux qui favorise la randonnée très tôt au printemps et tardivement à l'automne

- Quelques baignades peuvent agrémenter vos randonnées selon la saison
- Votre randonnée dans votre smartphone grâce à l'application mobile « Carnet de route »

PROGRAMME

Jour 1 :

Accueil à Cassis en fin de journée pour 3 nuits. Installation à l'hôtel. 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

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.

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.

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

Fin du séjour en fin de randonnée en début d'après-midi à Cassis (vers 14 h 30/15 h)

AVERTISSEMENT

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 peut être dangereuse 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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 en fin d'après-midi à l'hôtel à Cassis (hébergement déterminé en fonction des disponibilités des hôtels au moment de la réservation). Pour nous faciliter le choix de l'hébergement et offrir plus de possibilités, merci de nous indiquer si vous arrivez par voiture ou par le train.

DISPERSION

Retour à l'hôtel le jour 4 en fin de randonnée et fin du séjour.

Service de bus pour rejoindre le village (15 min de trajet). Rotations toutes les 30 minutes.

Départs des trains de Cassis vers Marseille : www.ter-sncf.com/Region/paca

Départs des TGV Marseille-Paris ou Marseille-Lyon

Si vous préférez rejoindre la gare de Marseille par le bus

2 lignes Cassis - Marseille : 1 ligne par l'autoroute et 1 ligne par la Gineste

Si vous préférez rejoindre les gares de Aubagne ou Aix-en-Provence

2 lignes départementales. Horaires et tarifs au +33(0)4 42 73 29 29

Bus intraurbain : www.lepilote.com

Station de taxis à Cassis : Tél. 04.42.01.78.96

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 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

Randonnée de 4 à 5 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 400 à 600 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.

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 par jour.

HEBERGEMENT

En chambre de 2 personnes avec petit-déjeuner.

3 formules d'hébergements au choix

- en hôtel*. De bon confort et éco-certifié CLEF VERTE, notre partenaire est situé à proximité du village (4 km environ / voiture obligatoire). Cet hôtel est le rendez-vous des randonneurs (possibilité de panier repas sur commande) et vous êtes proches des départs de randonnées. Vous bénéficiez d'un parking privatif fermé et gratuit.
- en hôtel**. Nos partenaires sont proches du port ou à proximité dans le village. Ces hôtels ne possèdent pas de parking privé (parkings payants à proximité).
- en hôtel***. Situé dans le village mais proche du port (moins de 10 min à pied). Notre partenaire met à votre disposition son parking privatif et gratuit ce qui est un plus à Cassis ou les parkings sont tous payants et il est très difficile de trouver une place pour son véhicule selon les saisons ! Vous pourrez également bénéficier d'une piscine, d'un jacuzzi, et de l'accès Internet gratuit.

Les repas du soir sont libres (à votre charge) dans l'un des nombreux restaurants de Cassis

Vous trouverez dans le village les commerces nécessaires à vos achats pour confectionner vos repas de midi.

En cas de surcharge des hôtels du port, si vous êtes en voiture l'hébergement peut également se faire à proximité de Cassis.

Chambre single sur demande avec supplément en fonction des disponibilités des hôtels.

GROUPE

Départ assuré à partir de 1 personne

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 d'avantage 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
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook ».
- 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...)

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. Nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

TRANSFERTS INTERNES

TRANSFERTS AUX DÉPARTS DES RANDONNÉES

Ils sont aisés si vous êtes en voiture. Les accès sont bien indiqués et tous équipés de parkings

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 ses déplacements. Vous trouverez dans votre dossier de randonnée les renseignements utiles à ces déplacements (horaires de bus et contacts taxi).

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. Vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie et votre sécurité à l'aide de ces documents durant les randonnées.

Les itinéraires sont réservés à des marcheurs en bonne forme physique. Ils empruntent les sentiers balisés (GR rouge et blanc) ou les « sentiers de Pays » des Calanques (bleu, vert ou jaune). Ceux-ci sont facilement repérables tout au long du chemin à l'aide des marques peintes régulières et de la carte IGN au 1/15 000 des sentiers des Calanques.

Il vous appartient de vous renseigner auprès de l'Office du tourisme de l'évolution météorologique (bulletins affichés) ou d'appeler le répondeur de météo France au 0892 68 02 13 (3 bulletins par jour).

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.

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)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Au printemps du 05/03/2022 au 15/06/2022 (dernier départ)

À l'automne du 04/09/2022 au 20/11/2022 (dernier départ)

| Date de début | Date de fin | Etat | Hôtel 2* | Hôtel 3* | Hotel simple |
|---------------|-------------|------|-----------|-----------|--------------|
| 06/10/2022 | 08/10/2022 | | 395 euros | 525 euros | 375 euros |
| 09/10/2022 | 27/10/2022 | | 395 euros | 495 euros | 375 euros |
| 28/10/2022 | 29/10/2022 | | 395 euros | 575 euros | 375 euros |
| 30/10/2022 | 31/10/2022 | | 395 euros | 495 euros | 375 euros |
| 01/11/2022 | 16/11/2022 | | 395 euros | 475 euros | 375 euros |

Groupe au-dessus de 4 personnes : nous consulter

Supplément 1 seul participant :

- +50 €
- Chambre single possible avec supplément (nous consulter)

LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- Le dossier de voyage (cartes, carnet de route...)
- L'hébergement en hôtel pour 3 nuits (chambre de 2 avec petit-déjeuner)
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas du soir à votre choix dans l'un des nombreux restaurant du port de Cassis
- Les pique-niques de midi
- Vos frais de parking et de déplacements aux départs des randonnées
- Les transferts en taxi ou bus local nécessaires au programme de randonnée
- Les boissons personnelles
- Les assurances

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Parc national des Calanques

Créé en avril 2012, le Parc national des Calanques est devenu le 10e Parc national français. Avec 158 100 hectares, il est ainsi le premier Parc périurbain, maritime (à 90%) et terrestre d'Europe. Il est à noter que seul deux autres Parc nationaux de cette envergure existent dans le monde : celui du Cap en Afrique du Sud et celui de Sidney en Australie.

Il a été entièrement conçu selon les dispositions de la loi du 14 avril 2006 qui a profondément réformée les modalités de création et de gestion des Parcs nationaux.

Deux zones sont intégrées et différenciées pour permettre une protection plus ciblée et plus efficace. Le cœur du Parc est soumis à une surveillance maximale et à une réglementation particulière. Il s'étend sur les villes de Marseille, Cassis et La Ciotat, protégeant ainsi plus de 50 000 hectares à la biodiversité fragile.

L'Aire Optimale d'Adhésion (AOA) regroupe, quant à elle, les communes proches du cœur de parc. Celles-ci ont la possibilité d'adhérer à la charte. Le Parc national est alors un partenaire privilégié pour les acteurs locaux souhaitant inscrire leurs projets dans une démarche de développement durable. L'AOA intègre 4 communes supplémentaires sur plus de 100 000 hectares : Carnoux-en-Provence, la Penne-sur-Huveaune, Ceyreste et Roquefort-la-Bédoule.

Ses objectifs

Le Parc national des Calanques aura pour objectif principal la protection durable de ce patrimoine naturel :

- Préserver un site très fréquenté pour garantir l'accès aux générations futures, sans le dégrader.
- Protéger la biodiversité terrestre et marine en cœur de Parc et les espèces les plus menacées du massif.
- Créer un partage harmonieux du site afin que les hommes et la nature cohabitent sans se causer de tort.
- Réduire les pollutions.
- Valoriser le patrimoine culturel matériel et immatériel.
- Gérer la fréquentation du site.
- Sensibiliser les usagers à une démarche plus respectueuse de l'environnement.

SITE WEB

<https://www.rando-calanques.com/>

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.

