

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 !

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 liaison TER vers Cassis (Au moins 1 rotation par heure en journée).

Informations :

<https://www.sncf-connect.com/>

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

De la gare SNCF de Marseille vous pouvez également emprunter le bus pour Cassis. Le trajet dure de 50 min à 1 h selon la circulation (Horaires et tarifs au 04.91.36.06.19 ou www.lepilote.com).

De la gare de Cassis à l'hôtel

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

Voiture

Du Nord A7-A51 (vers aéroport, Aix, Lyon) - Accès gare St Charles, Porte d'Aix

Du Littoral A55 (vers aéroport, Aix, Fos, Lyon, Montpellier, Barcelone) suivre Joliette, Vieux Port - tunnel à péage - Est A50 (vers Cassis, Toulon, Nice, Gênes)

Information : www.viamichelin.fr

Parking

Attention à Cassis, le stationnement est réglementé. La plupart des places de parking le long des rues sont payantes. Quelques places gratuites sur les hauteurs du village. Parking couvert et payant à

proximité du port et des hôtels.

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 nuit 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

Départ assuré à partir de 1 personne

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT

Vous êtes en autonomie totale pendant ce séjour, sans guide professionnel en montagne. Vous assumez la responsabilité de votre propre sécurité.

Sécurité :

Il est important de noter que l'utilisation du téléphone portable peut être limitée. Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence et que vous avez une connexion, composez le 112, le numéro d'appel prioritaire. L'application mobile que nous fournissons fonctionne en mode avion, ce qui vous permet de suivre votre parcours et d'alerter en cas de besoin (en désactivant le mode avion). Elle vous fournit également les coordonnées GPS de votre position.

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.

DOSSIER DE RANDONNEE

Afin de vous garantir une expérience des plus agréables lors de votre séjour en liberté, nous attachons une grande importance à la qualité de vos documents. Nous avons également à cœur de ne pas vous surcharger avec des documents superflus, vous laissant le choix d'avoir un carnet de voyage imprimé ou non.

Voici ce que nous vous proposons :

Dossier numérique

- La mise à disposition de notre application de guidage assisté « Roadbook » pour tous les participants, incluant itinéraire, fond de carte, localisation en temps réel, point d'intérêts, variantes.
- Edition de votre carnet de route au format PDF, incluant des extraits de carte de votre parcours

En complément, vous pouvez nous demander :

- L'envoi de la trace gps au format *gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- L'impression et l'envoi de votre carnet de route

En option payante : mise à disposition de la carte IGN Calanque au format 1 : 15 000^e, + carte IGN personnalisée 1 :25 000^e Massif de la Sainte Baume, incluant le tracé du parcours.

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

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes :** Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Couche intermédiaire manche longue :** Cette couche vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent) :** Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Compte tenu de l'état des sentiers, les chaussures basses ne sont pas recommandées.

- Gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne à 2 litre selon la saison. Pas de point d'eau sur les parcours.
- Petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

Les petits plus à ne pas oublier :

- Un maillot de bain + une serviette de bain
- Un chapeau ou foulard ou casquette
- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres

Pour le soir à l'hébergement

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

Pharmacie personnelle

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

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

Date de début Date de fin Prix par Personne

01/04/2024 16/16/2024 595 euros

08/09/2024 27/10/2024 595 euros

Chiens NON acceptés sur ce circuit en liberté.

Options

Prestations supplémentaires

- Supplément chambre individuelle : 230 € par personne
- Supplément un seul participant : 50 € par personne

Nuits supplémentaires :

- Nuit et petit-déjeuner à Cassis hôtel ** : 60 €/ personne (sup. single 50 €)
- Demi-pension à Plan d'Aups hôtel *** : 85 €/ personne (sup. single 30 €)

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.