

Randonnée dans les Calanques de Marseille et la Côte Bleue



PRESENTATION

Randonnée accompagnée en hôtel** et ***

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

Partez à la découverte des **calanques** de la côte méditerranéenne, à partir de deux hôtels situés tout près de la mer !

Tout d'abord, celles du 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 !

Puis celles 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 :

- *Un groupe maximum de 12 personnes*
- *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*
- *2 nuits en hôtel confort *** avec jacuzzi à deux pas du port*
- *Idéale durant le printemps et l'automne*

PROGRAMME

Jour 1

Accueil le dimanche à 18 h 30 à l'hôtel à Cassis.

Installation à l'hôtel pour trois nuits. Votre accompagnateur vous retrouvera directement à l'hôtel pour la présentation du programme. Dîner dans un restaurant tout près du port.

Jour 2

Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton

Après un court transfert, nous empruntons le chemin en crête qui surplombe la calanque de Sormiou à plus de 200 m au-dessus de la mer. L'impression aérienne est encore décuplée (juste une impression, pas de vertige rassurez-vous) lors de la descente vers Morgiou et le randonneur a le sentiment de plonger dans la mer. Petite visite de Morgiou, l'autre calanque « habitée » où quelques pêcheurs résident encore, défiant les temps modernes en pratiquant une pêche selon des rites ancestraux sur leurs minuscules embarcations de bois : « les pointus ». Un cheminement côtier permet d'atteindre la magnifique crique de Sugiton où la baignade (sous votre responsabilité) est possible sous les pins d'Alep. La remontée se fait par un beau sentier panoramique avec vue sur la rade de Marseille. Cet itinéraire comporte de brefs passages équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains, sans vertige.

2ème nuit à Cassis

Temps de marche : 5 h 30, + 534 m, - 534 m

Jour 3

Traversée des falaises du Devenson

Dessinées en grandes orgues verticales, les falaises de Devenson plongent sur les eaux vertes de la calanque et se poursuivent sur 2 km pour 300 mètres de haut !

Court transfert depuis Cassis au Camp de Carpiagne. Nous descendons vers le vallon de Logisson où trône une stèle en souvenir de Gaston Rebuffat, qui a marqué l'histoire de l'alpinisme français et qui était originaire de Marseille. Nous croisons parfois l'ancienne petite chaussée d'accès au col de la Gardiole (définitivement fermée à la circulation en mars 2019). Du col, un vallon riche en végétation nous conduit à l'entrée de la calanque de l'Oule puis nous grimpons sur le haut de la falaise de l'Eyssadon. Le chemin qui surplombe alors les nombreuses anses et petites calanques sur près de 2 km est unique pour son panorama du Cap Canaille aux îles du Riou. Selon les conditions de vent, nous regagnerons le col de la Gardiole soit en franchissant le « Pas des Escaliers » et le sommet du Cap Gros l'un des sommets le plus hauts des Calanques à 510 m, soit nous emprunterons le GR par le vallon des Chaudronniers et une partie du chemin du matin.

3ème nuit à Cassis

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

Jour 4

Les petites calanques de Port Miou, Port Pin et En Vau

Nous traversons le petit port de Cassis pour atteindre la calanque de Port Miou. Cette calanque, très profonde, est un port naturel qui abrite de nombreux voiliers. Un petit chemin permet d'atteindre les célèbres calanques de Port Pin puis celle d'En Vau. Ses falaises en dentelle qui plongent dans les eaux turquoise font de la calanque d'En Vau une des plus belles au monde ! La randonnée s'effectue alors au milieu de paysages méditerranéens très variés, alternant belles forêts de pins, criques profondes, plateau de garrigue avec la vue sur la mer tout le long du parcours.

Temps de marche : 4 h 30, + 400 m, - 400 m

Transfert à Carry-le-Rouet en fin de randonnée. Nuit en hôtel***

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

Court transfert en train au départ de la randonnée par le train de la Côte Bleue (10 min de trajet)

Le train de la Côte Bleue relie l'Estaque (village connu par le film Marius et Jeannette) à Sainte-Croix, en passant par Sausset, la Couronne ou encore Martigues. Construite de 1907 à 1915 cette ligne historique franchit 45 passages inférieurs et 21 passages supérieurs et 18 viaducs donc 4 sont labellisés patrimoine du XXe siècle !

Après une petite visite de ce charmant port de Niolon, dernière calanque habitée par quelques cabanons, nous remontons le vallon du Régadzi dans l'arrière-pays pour gagner le site de l'ancien fort à plus de 200 m d'altitude. Nous bénéficions d'un panorama unique à 360° sur la rade de Marseille et les sommets alentours ! Le chemin qui permet de descendre vers la côte est splendide et nous rejoignons le sentier des douaniers qui domine la mer. Nous suivons cette petite côte sauvage où la calanque de l'Erevine nous permettra de prendre le pique-nique et pour ceux qui le souhaitent, le bain de l'après-midi (sous votre responsabilité). Encore quelques belles calanques à franchir, et nous arrivons à celle de la Redonne ! retour en « train de la Côte Bleue » afin de rejoindre notre hôtel (5 mn de trajet).

2ème nuit à Carry-le-Rouet

Temps de marche : 5 h, + 350 m, - 300 m

Jour 6

Calanque et fort de Figuerolles.

Après un court transfert, nous rejoignons le port de la Vesse, nous commençons notre randonnée en direction du massif de la Nerthe. Nous prendrons une dernière fois de l'altitude afin de gagner un point

de vue panoramique sur la cité phocéenne, la méditerranée, l'étang de Berre, et, si la météo est claire, peut-être même le mont Ventoux. Nous empruntons ensuite un chemin de crête, qui nous conduira doucement en direction de la mer où nous ferons une halte à l'ancien fort de Figuerolles, ce dernier était utilisé depuis plus de 130 ans pour surveiller le trafic maritime sur la rade ouest de Marseille. Puis, nous attaquons alors notre descente par un sentier côtier où les paysages sauvages s'enchaînent et sont aussi divers que variés : cavité calcaire, criques, passage entre deux parois, etc...

Nous arrivons alors à la calanque de Figuerolles qui sera notre lieu de pique-nique, et nous permettra de profiter d'un instant au bord de l'eau dans un cadre idyllique. Après un dernier bruit de vague, nous repartons par l'itinéraire côtier afin de rejoindre le port de la Vesse où nous rejoignons notre transfert vers l'hôtel à Carry-le-rouet.

Temps de marche : 4 h 00, + 210 m, - 210 m

Fin de la randonnée et retour à l'hôtel vers 14 h 30

Transfert en gare de Carry (nombreux trains pour Marseille Saint-Charles)

COMPLEMENT DE PROGRAMME

NOTA :

Lors des randonnées, votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (conditions météo, présence d'un fort mistral, état du sentier, niveau du groupe...). Sa bonne connaissance des Calanques permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

LE PETIT PLUS DE DESTINATIONS QUEYRAS

Nous vous conseillons de prolonger votre séjour sur le week-end et de profiter des richesses culturelles et patrimoniales de Marseille.

Au départ de l'hôtel*** de Carry, vous pouvez atteindre la gare en moins de 10 min de marche et utiliser le magnifique train de la Côte Bleue qui longe la côte pour rejoindre la gare Saint-Charles où le métro vous conduira aisément vers le site du Mucem, le vieux port, le quartier du Panier, Notre-Dame de la Garde, le départ des bateaux pour les îles....

De nombreux trains vous permettent de relier Marseille à Carry où vous pourrez revenir à l'hôtel (vous aurez conservé votre chambre) et où vous apprécierez une soirée tranquille sur le port loin de la foule ! Attention, se 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 les soucis de parking et d'embouteillages sur Marseille !

En ce qui concerne les baignades : selon les randonnées ou la saison, vous aurez parfois le loisir de pouvoir vous baigner. Attention ces baignades ne sont pas organisées ou encadrées par nos soins, elles demeurent sous votre propre responsabilité et selon votre choix en fonction des conditions sur place. Notre accompagnateur ne peut en aucun cas être considéré comme la personne en charge de la sécurité de cette activité.

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.

Accès

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

L'hôtel à Cassis est situé sur le port.

Parkings gardés et payants à Cassis : Parking de la Viguerie ou parking Les Mimosas proches de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours).

Peu d'endroits gratuits à Cassis.

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 facilement accessible car on ne rentre pas dans le centre !

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

<https://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 (moins de 2€).

Accès train uniquement : gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement pour la gare de Cassis. Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF

Train de Marseille à Cassis : presque toutes les heures. Environ 6€, 40 min de trajet.

Accès 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.

DISPERSION

Retour à l'hôtel 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 (environs 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

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.

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

En chambre de 2 personnes. Chambre *single* possible si disponibilité.

À Cassis : trois nuits.

L'hôtel 2** à Cassis est idéalement situé face au port de pêche et à 2 minutes à pied de la plage. Vous pourrez déambuler facilement dans le centre du village après vos randonnées...Les chambres climatisées disposent d'une salle de bains privative ainsi que d'une télévision. Cet établissement propose le WI-FI gratuitement.

Les repas du soir seront pris dans des restaurants de Cassis.

À Carry : deux nuits

L'hôtel 3*** à Carry est un hôtel familial idéalement situé au cœur de la station balnéaire de Carry-le-Rouet. Vous retrouverez à 200 mètres le port, qui compte de nombreux bars et restaurants donnant sur la mer. La plage se situe à 7 minutes à pied. Le soir, nous dînerons soit à l'hôtel soit sur le port.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes. Chambre *single* sur demande avec supplément en fonction des disponibilités des hôtels.

Les repas de midi sont des pique-niques achetés par l'accompagnateur et à partager sous forme de buffet. Chacun préparera sa salade avec les ingrédients proposés et choisis.

TRANSFERT

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 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.

PORTAGE DES BAGAGES

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 (12 kg maximum).

La journée vous ne portez que votre sac à dos (30L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...)

GROUPE

Groupe de 6 à 12 personnes.

Départ assuré à partir 6 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 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).

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du dimanche au vendredi : 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

DATE DEPART	DATE DE FIN	TARIF
Du 04/04/2021	au 09/04/2021	950,00
Du 11/04/2021	au 16/04/2021	950,00
Du 18/04/2021	au 23/04/2021	950,00
Du 25/04/2021	au 30/04/2021	950,00
Du 02/05/2021	au 07/05/2021	950,00
Du 09/05/2021	au 14/05/2021	950,00
Du 16/05/2021	au 21/05/2021	950,00
Du 23/05/2021	au 28/05/2021	950,00
Du 30/05/2021	au 04/06/2021	950,00
Du 06/06/2021	au 11/06/2021	950,00
Du 13/06/2021	au 18/06/2021	950,00
Du 12/09/2021	au 17/09/2021	950,00
Du 19/09/2021	au 24/09/2021	950,00
Du 26/09/2021	au 01/10/2021	950,00
Du 03/10/2021	au 08/10/2021	950,00
Du 10/10/2021	au 15/10/2021	950,00
Du 17/10/2021	au 22/10/2021	950,00
Du 24/10/2021	au 29/10/2021	950,00

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 132€ en single
- Fin de séjour en hôtel ***: Nuit et petit-déjeuner : 98 €/ personne en double et twin et 161€ 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

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 réformé 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.

Pour l'heure, la gestion du Parc National est confiée au GIP en attendant la constitution définitive du Conseil d'Administration.

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.

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.

