

ÉTÉ 2020

LES CALANQUES : CASSIS, LA COTE BLEUE ET LES ILES DU FRIOUL

Randonnée accompagnée confort en hôtel 2 et 3***
6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée**



Ce séjour facile et confortable, vous fera découvrir les plus belles calanques de Cassis et la Côte Bleue. Point d'orgue du séjour, une randonnée sur les îles du Frioul, symboles de la cité Phocéenne.

À Cassis, vous découvrirez un site unique en Europe, d'une grandeur et d'une splendeur insoupçonnée, devenu en 2012 le 10^{ème} Parc national français.

Au programme : une flore riche et variée, des hautes falaises de plusieurs centaines de mètres, aux contreforts assaillis par la houle de la Méditerranée et des criques abritées, étonneront vos yeux peu familiarisés à de telles couleurs.

À l'ouest de Marseille, vous découvrirez la Côte Bleue, dont le nom fait référence à la couleur de l'eau qui entoure le massif. Vous partirez sur des randonnées faciles et exclusives à travers les petites criques calcaires sauvages du littoral.

Enfin, vous prendrez le bateau pour découvrir le petit archipel du Frioul, situé dans la baie de Marseille. L'occasion de découvrir l'histoire militaire de la cité et de randonner avec une vue imprenable sur les Calanques !

Nos points forts :

- *Des sorties faciles pour randonner en famille et entre amis*
- *Le confort des hébergements : hôtel 2** et hôtel 3****
- *L'accès au jacuzzi extérieur à l'hôtel 3****
- *La splendeur des paysages des Calanques de Cassis et de la Côte Bleue*
- *Un transfert en bateau privatisé pour les îles du Frioul*

DESTINATIONS QUEYRAS
8 ROUTE DE LA GARE – 05600 GUILLESTRE – FRANCE
Tel : (+33) 04 92 45 04 29

e-mail : contact@randoqueyras.com - web : www.randoqueyras.com

PROGRAMME

Jour 1

Accueil le dimanche à 19 h 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 dans le village.

Jour 2

Les belvédères de Sugiton et de la Candelle

Un superbe parcours en balcon sur les hauteurs de Morgiou et de Sugiton, deux des plus belles calanques entre Marseille et Cassis. Au programme de la journée, des panoramas inoubliables dans une ambiance parfumée au romarin où le soleil brille toute l'année.

Temps de marche : 4 h + 250 m, - 250 m

Jour 3

Le mont Puget et le Cap Gros par les crêtes de l'Estret

Une randonnée inédite qui permet de découvrir l'intérieur du massif ainsi que son sommet le mont Puget, qui culmine à 563 m au-dessus de la mer. Vous découvrirez ses faces nord et sa flore étonnante. Au programme également, le belvédère du Cap Gros et des superbes crêtes de l'Estret avec toujours la mer en toile de fond.

Temps de marche : 4 h 30 + 350 m, - 350 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 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 3***

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

Les îles du Frioul

Emblématiques de Marseille, les îles du Frioul offrent une randonnée facile et des points de vue magnifiques sur la rade de Marseille, la Côte Bleue, les calanques et les massifs du Garlaban et de la Sainte-Baume. Le relief est très découpé et battu pas le mistral, qui peut y souffler très fort. Les îles sont composées de dizaines de petites criques à l'eau turquoise pour le plus grand plaisir des randonneurs.

Temps de marche : 3 h 30 + 100 m, - 100 m

Jour 6

Les hauteurs du Rove, les calanques du Méjean et de la Figuière par la Côte sauvage

Une journée à la découverte du massif du Rove et de la Côte Bleue. Départ par de larges sentiers sur le plateau puis retour de calanque en calanque par le bord de mer. Panoramas superbes sur la rade de Marseille et les îles du Frioul.

Temps de marche : 4 h 30 + 350 m, - 300 m

Fin de la randonnée et retour à l'hôtel vers 15 h 30

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

NOTA : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu le programme indiqué (surcharge d'hébergement, accès réglementé des Calanques...) et commencer notre séjour sur la Côte Bleue et terminer dans les Calanques de Cassis.

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. Selon les conditions de mer, la randonnée sur les îles pourra être décalée dans le programme.

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 3*** de Carry le Rouet, vous pouvez atteindre la gare en moins de 10 min de marche et utiliser le train de la Côte Bleue qui longe la mer pour rejoindre la gare Saint-Charles à Marseille, 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 et Carry le Rouet ou vous pourrez revenir à l'hôtel vous reposer en soirée où vous aurez conservé votre chambre.

Si vous avez un véhicule, vous pouvez le laisser au parking privé et fermé de l'hôtel et éviter les soucis de stationnement 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

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 19 h à l'hôtel.

Pour rejoindre l'hôtel si vous arrivez en train :

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.

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 ».

<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 (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.

Attention : la gare SNCF de Cassis est située à 3 km du centre de Cassis. Il vous faudra utiliser soit la navette minibus 20 places (toutes les ½ heures ou toutes les heures selon période, coût 1 €, descendre à l'arrêt Casino) soit le taxi (Taxi Pascal : 06 24 52 60 78 - pour Cassis centre, compter 12 à 15 € / voiture de maximum 4 personnes).

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 15 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 ».

Informations :

www.ter-sncf.com/Region/paca

Départs des TGV Marseille-Paris ou Marseille-Lyon : www.oui.sncf

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 "MMA Assistance" 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

1 chaussure

Les sentiers des Calanques alternent les petites montées et descentes pour un dénivelé total par jour de 250 à 400 m environ selon les randonnées. Environ 4 heures de marche par jour pour des distances évaluées entre 10 et 15 km.

Ce séjour est facile, mais il faut être méfiant car les sentiers sont parfois caillouteux et nécessitent une certaine attention.

HEBERGEMENT

L'hébergement se fait en pension complète du dîner du J1 au pique-nique du J6, en chambre double (ou chambre individuelle avec supplément) :

- 3 nuits en hôtel 2** à Cassis
- 2 nuits en hôtel 3*** à Carry le Rouet.

L'hôtel 2** 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.

L'hôtel 3*** de Carry le Rouet se trouve dans le centre à proximité du port et du Casino. Vous êtes également logés en chambre de deux (chambre individuelle avec supplément).

Un jacuzzi extérieur est en accès libre.

En cas de surcharge d'un hôtel, l'hébergement peut également se faire à proximité de Carry le Rouet ou de Cassis.

Les repas du soir sont pris à l'hôtel ou dans un restaurant proche.

Les repas de midi sont des pique-niques préparés par l'accompagnateur.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus

PORTAGE DES BAGAGES

Si vous êtes venus en train, nous prenons en charge vos bagages de la gare Saint-Charles de Marseille à l'hôtel à Cassis puis jusqu'à l'hôtel à Carry en milieu de séjour et enfin de nouveau jusqu'à la gare de Marseille en fin de séjour.

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 limité à 14 personnes maximum.

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 sa passion ainsi que ses connaissances de la nature et du patrimoine local.
- 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 minimum par jour pour les randonnées)
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)

DATES ET PRIX

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

	DATE DÉPART		DATE DE FIN	TARIF
Du	05/04/2020	au	10/04/2020	835,00 €
Du	19/04/2020	au	24/04/2020	895,00€
Du	26/04/2020	au	01/05/2020	895,00€
Du	03/05/2020	au	08/05/2020	895,00€
Du	10/05/2020	au	15/05/2020	895,00€
Du	17/05/2020	au	22/05/2020	895,00€
Du	24/05/2020	au	29/05/2020	895,00€
Du	07/06/2020	au	12/06/2020	895,00€
Du	14/06/2020	au	19/06/2020	895,00€
Du	13/09/2020	au	18/09/2020	895,00€
Du	20/09/2020	au	25/09/2020	895,00€
Du	27/09/2020	au	02/10/2020	895,00€
Du	04/10/2020	au	09/10/2020	895,00€
Du	11/10/2020	au	16/10/2020	895,00€

LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- L'hébergement en formule B&B en hôtel 2** à Cassis
- L'hébergement en ½ pension en hôtel 3*** à Carry le Rouet
- Les repas du soir dans un restaurant du port de Cassis les J1, J2 et J3
- Les pique-niques du lundi au vendredi
- Tous les transferts internes nécessaires aux programmes des randonnées
- L'accompagnement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transports des bagages

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons personnelles
- L'assurance multirisque 3,9%
- Le trajet pour se rendre au point de rendez-vous

POUR EN SAVOIR PLUS

Parc national des Calanques

Créé en avril 2012, le parc national des Calanques est devenu le 10e parc français. Avec 158100 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

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.

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour : Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

Règlement : L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

ANNULATION (Extrait de nos CGV)

DE NOTRE PART : DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

DE VOTRE PART : Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z