

ÉTÉ 2019

PROVENCE, DES CALANQUES DE CASSIS À LA SAINTE BAUME

Randonnée accompagnée en hôtel
5 jours, 4 nuits, 5 jours de randonnée**



Un itinéraire tout à fait exceptionnel et contrasté entre Cassis, où nous profiterons de découvrir les plus belles calanques, l'animation le soir du port (renommé et très courtisé), et la Montagne Sacrée de la Sainte-Baume. Cette dernière cache une authenticité bienfaisante loin de la foule, où nous apprécierons la fraîcheur des forêts de chênes et des vallons verdoyants. Vous apprécierez également la réputation du maître restaurateur qui prépare des mets fins et savoureux, tout en gardant en permanence un œil au loin sur la Grande Bleue.

Cassis

Tout le sud est concentré dans ce petit port renommé en raison de son irrésistible charme mais aussi pour ses calanques découpées qui offrent un paysage de canyons sublimes et délicats. Nous accéderons aux plus sauvages d'entre elles. Les balades se font sur des sentiers en balcon sur la mer, entrecoupées de baignades.

Massif de la Sainte-Baume

C'est une belle montagne calcaire qui, depuis le Moyen Age, est renommée comme haut lieu de pèlerinage en hommage à Marie-Madeleine, qui évangélisa la Provence, dit-on. Aujourd'hui, cette montagne dont un des plus hauts sommets est le Pic de Bertagne (1 042 m), offre des randonnées panoramiques avec des points de vue jusqu'à la mer, une végétation riche et bienfaisante dont le Parc de Saint-Pons est un bel exemple... Une pause indispensable après l'agitation de la côte !

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

Nos points forts :

- Un accueil en gare de Marseille Saint Charles
- Contraste bienfaisant entre la mer et la montagne
- Climat méditerranéen idéal au printemps et en automne
- Les repas sur le port de Cassis
- Deux hébergements : un hôtel * et un hôtel *** (réputé par son chef « maitre-restaurateur »)

PROGRAMME

Jour 1

Accueil par votre accompagnateur entre 9h30 et 9h45 en gare SNCF de Marseille Saint Charles pour ceux venus en train ou accueil à l'hôtel à Cassis à 10h30 pour ceux venus en voiture. Vous devez être en tenue de randonnée.

Transfert à l'hôtel à Cassis puis départ en randonnée (le pique-nique est fourni par l'accompagnateur).

La ronde des Calanques

Départ à pied de Cassis et traversée du plateau de la Fontasse jusqu'à la calanque d'En-Vau où nous pique-niquons. Retour par le bord de mer et les magnifiques calanques de Port Pin et de Port-Miou, longues calanques bordées de falaises chargées d'histoire. Baignade dans la mer d'un bleu intense... Des images étonnantes qui resteront gravées dans votre mémoire.

Incroyable de trouver une nature si sauvage et si belle à deux pas de la seconde ville de France ! Nuit à Cassis

Etape de 4h30 de marche. M : 400m D : 400m

Jour 2

Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton

Transfert en bus et voiture personnelle à Luminy. Magnifique boucle au cœur du massif des Calanques dans une nature sauvage et préservée avec des points de vue étonnants sur la baie de Marseille puis le grand large et l'archipel protégé de Riou. Nous croiserons les calanques de Sormiou et de Morgiou célèbres pour leurs cabanons puis nous dirigerons par le bord de mer vers la grandiose calanque de Sugiton pour découvrir la partie orientale du massif. Retour par le vallon de l'Herbe ou de St Marthe, le col Ricard et enfin le col de la Gineste où nous reprenons le bus pour Cassis. Nuit à Cassis.

Etape de 5h00 de marche. M : 650m D : 650m

Jour 3

La Ciotat pour Cassis par les Soubeyrannes Transfert en bus de ligne (M05) pour la Ciotat, son port traditionnel et ses massifs de roches colorés aux formes extravagantes. Nous remontons ensuite vers le sémaphore du Bec de l'Aigle et le sommet des falaises Soubeyrannes, les plus hautes falaises maritimes d'Europe, que nous suivons par les crêtes jusqu'à Cassis. Vues grandioses sur la baie de Cassis et le massif des Calanques. Retour à pied à l'hôtel, puis transfert en bus et voiture personnelle à Plan d'Aups la Sainte Baume en fin d'après-midi (environ 50mn). Nuit à Plan d'Aups la Sainte Baume.

Etape de 5h00 de marche. M : 600m D : 600m

Jour 4

Le sanctuaire et les crêtes de la Sainte Baume

Changement d'ambiance sur les versants nord Massif de La Sainte-Baume. Nous traverserons la dernière forêt primaire de Provence pour rejoindre la grotte Sainte Marie Madeleine et son sanctuaire accroché en pleine paroi. La forêt, sacrée depuis des temps immémoriaux, est dominée par une longue ligne de crête de calcaire que nous suivons pour rentrer à Plan d'Aups. A 1000m d'altitude nous surplomberons la côte méditerranéenne au sud et si le temps le permet les alpes vers le nord. Nuit à Plan d'Aups la Sainte Baume.

Etape de 5h00 de marche. M : 400m D : 400m

Note : Au printemps, le parcours des crêtes sera légèrement raccourci afin de profiter d'une balade à la découverte des sources de l'Huveaune. Son eau bleu laiteuse et ses vasques en travertin sont un incontournable à découvrir à cette période. Cette balade sera également l'occasion de découvrir les « glaciers » à proximité de Plan d'Aups.

Jour 5

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 le J6 vers 15h00 à Plan d'Aups.

Etape de 3h30 de marche. M : 400m D : 400m

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité d'une année à l'autre. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Par votre accompagnateur le lundi matin entre **9h30 et 9h45 en gare SNCF de Marseille Saint Charles**, au « **point rencontre** » situé à côté du « point information » ou à 10h30 à l'hôtel.
Vous devez être en tenue de randonnée (le pique nique est fourni par l'accompagnateur)
Transfert au départ de notre randonnée

Accès

Pour ceux venus en train :

Par votre accompagnateur entre 9h30 et 9h45 en gare SNCF de Marseille Saint Charles, au « point rencontre » situé à côté du « point information »

Pour ceux venus en voiture, rendez-vous à l'hôtel à 10h30

Vous devez être en tenue de randonnée (le pique-nique est fourni par l'accompagnateur)
Transfert au départ de notre randonnée.

Accès par le train

Gare SNCF de Marseille Saint-Charles. Nombreux TGV au départ de Paris et Lyon

Informations : <https://www.oui.sncf/>

Accès par avion

Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 mn de 6 h 30 à 20 h 50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet 25 mn.

Accès voiture

du Nord : A7–A51 (vers aéroport, Aix, Lyon) - Littoral A55 (vers aéroport, Aix, Fos, Lyon, Montpellier, Barcelone)

De l'Est : A50 (vers Cassis, Toulon, Nice, Gênes)

Parking

Si vous utilisez votre voiture pour rejoindre directement l'hôtel, vous pourrez rejoindre l'hébergement où notre accompagnateur vous retrouvera. Vous pouvez déposer votre voiture au parking privatif, gratuit et fermé de l'hôtel.

Le jour 3, vous effectuez le transfert à Plan d'Aups avec votre véhicule.

A Plan d'Aups, l'hôtel dispose d'un parking privé et de nombreux parkings gratuits sont à votre disposition.

DISPERSION

Le vendredi vers 15h00 après la randonnée à Plan d'Aups

Vous repartez en train, 2 choix possibles :

- Soit votre accompagnateur vous dépose à Auriol à l'arrêt bus pour vous rendre à la gare d'Aubagne. (*Nous vous conseillons de prendre votre train à partir de 16h00 à la gare SNCF d'Aubagne*)
- Soit vous pouvez opter pour un taxi privé entre Plan d'Aups et Aubagne. Transfert à réserver et à payer sur place, voir avec votre accompagnateur en début de séjour.

Retour bus et train : horaires à vérifier auprès de la SNCF :

Auriol (Bus de l'agglomération. Horaires à vérifier sur www.lepilote.com) - Aubagne (Gare Routière)

Aubagne Gare SNCF - Marseille Saint-Charles

Retour avion : horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF et la Gare Routière :
Auriol (Bus de l'agglomération Horaires à vérifier sur www.lepilote.com) - Aubagne (Gare Routière)
Aubagne Gare SNCF - Marseille Saint-Charles puis navette bus pour l'aéroport de Marseille-Provence.

FORMALITES

Carte nationale d'identité.

NIVEAU

3 chaussures

Les sentiers des Calanques alternent les petites montées et descentes pour un dénivelé total par jour de 400 à 600 m environ selon les randonnées et de 5 heures de marche pour des distances évaluées entre 10 et 15 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, sans vertige.

Encadré 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, 2 nuits près de Cassis et 2 nuits à Plan d'Aups

L'hôtel * : Nous avons fait le choix de dormir près de Cassis car le centre-ville est très bruyant et il est très difficile de garer les voitures ! Par contre l'accompagnateur vous amènera le soir avant le repas en visite libre dans Cassis et les diners sont pris au centre de la ville ! Hôtel simple mais pratique pour rejoindre le départ des randonnées.

L'Hôtel 3*** à Plan d'Aups est situé au cœur du massif de la Sainte-Baume, à 700m d'altitude. Cuisine gastronomique et régionale proposée au sein d'un restaurant typique à l'ambiance chaleureuse ; véritable étape gourmande du terroir préparé avec soin par votre Maitre-Restaurateur. Hôtel très charmant où vous pourrez profiter du parc arboré de 3000m². L'accès au WI-FI est gratuit dans l'établissement.

Les repas du soir et petits déjeuners sont pris à l'hôtel ou dans un restaurant dans le village. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques tirés du sac et consommés sur le terrain.

Pour ce forfait, toutes les boissons restent à votre charge.

TRANSFERTS INTERNES

Pour les déplacements entre l'hébergement et le départ des balades nous utilisons notre minibus de 8 places complété par vos voitures personnelles et du bus local si besoin, en particulier pour les J1 J2 J3 J5.

Nous pouvons également être amené à répartir le groupe dans la voiture de l'accompagnateur et celles des participants.

Un défraiement kilométrique sera proposé aux utilisateurs de leur véhicule (hors transfert entre les deux hôtels jour 3)

DANS TOUS LES CAS, POUR LE CHANGEMENT ENTRE CASSIS ET PLAN D'AUPS, CEUX QUI SONT VENUS EN VOITURE DEVRONT L'UTILISER AFIN D'EVITER DE REVENIR LE VENDREDI SOIR À CASSIS (Distance entre Cassis et Plan d'Aups : 40km environs)

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 Plan d'Aups.

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

Les groupes sont constitués d'environ 6 à 14 participants + l'Accompagnateur

GROUPE CONSTITUÉS (amis, CE, Association, Club de marche ou Collectivité...) : A partir de 8 participants, prenez contact avec nous pour vous conseiller sur vos projets et pour vous établir un devis sur mesure en fonction de vos attentes, de la taille de votre groupe, des dates et de la durée de votre séjour.

ENCADREMENT

Un accompagnateur spécialiste de la Provence, assurera l'encadrement et les commentaires des régions traversées.

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 lundi au vendredi : 5 jours, 4 nuits, 5 jours de marche

	DATE DEPART		DATE DE FIN	TARIF
Du	11/03/2019	au	15/03/2019	725,00 €
Du	18/03/2019	au	22/03/2019	725,00 €
Du	01/04/2019	au	05/04/2019	725,00 €
Du	08/04/2019	au	12/04/2019	745,00 €
Du	15/04/2019	au	19/04/2019	745,00 €
Du	22/04/2019	au	26/04/2019	745,00 €
Du	29/04/2019	Au	03/05/2019	745,00 €
Du	06/05/2019	au	10/05/2019	745,00 €
Du	13/05/2019	au	17/05/2019	745,00 €
Du	18/05/2019	au	24/05/2019	745,00 €
Du	27/05/2019	au	31/05/2019	745,00 €
Du	03/06/2019	au	07/06/2019	745,00 €
Du	10/06/2019	au	14/06/2019	745,00€
Du	17/06/2019	au	21/06/2019	745,00€
Du	24/06/2019	au	28/06/2019	745,00€
Du	02/09/2019	au	06/09/2019	745,00 €
Du	09/09/2019	au	13/09/2019	745,00 €
Du	16/09/2019	au	20/09/2019	745,00 €
Du	23/09/2019	au	27/09/2019	745,00 €
Du	30/09/2019	au	04/10/2019	745,00 €
Du	07/10/2019	au	11/10/2019	745,00 €
Du	14/10/2019	au	18/10/2019	745,00 €
Du	21/10/2019	au	25/10/2019	745,00 €
Du	28/10/2019	au	01/11/2019	745,00 €

Prestations supplémentaires

Supplément chambre individuelle : 150€

Option

- Nuit supplémentaire à proximité de Cassis, nuit + petit déjeuner : 48€/pers (Base 2 pers)
- Nuit supplémentaire à Plan d'Aups, formule ½ pension : 70€/pers (Base 2 pers)

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète (pique-nique le midi) du Jour 01 au Jour 05
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé
- Les transferts tels que prévus pour se rendre au départ des randonnées
- Le transport des bagages entre les deux hébergements
- Les taxes de séjour
- Les frais d'organisation

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons ;
- Toutes les dépenses d'ordre personnel ;
- L'assurance multirisque 3,9%
- Les visites éventuelles ;
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques ;
- D'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend

Code : DRACAL

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

**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**

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

ASSURANCES

Notre assurance comprend : l'annulation, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales"). Elle comprend également l'assistance rapatriement. Le prix de l'assurance correspond à 3,90% du prix du séjour.

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

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