

LES CALANQUES ET CASSIS

**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 »*

**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 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 : + 300m, - 300m Temps de marche : 5h00

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 cap 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 : + 550 m, - 450 m Temps de marche : environ 6h00

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 5h00

Fin du séjour en fin de randonnée en début d'après-midi à Cassis (vers 14h30/1500)

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.

Code : DLIBLCC

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.

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

Informations : www.oui.sncf

TER de Marseille à Cassis. Nombreuses rotations entre les deux gares durant la journée

Informations : www.ter-sncf.com/Region/paca

De la gare SNCF de Marseille vous pouvez également emprunter le bus pour Cassis. Le trajet dure de 50 mn à 1h 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 mn de trajet). Rotations toutes les 30 minutes.

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. Ensuite TER vers Cassis.

Accès 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 dans le village de Cassis.

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.

Informations : Office de Tourisme 0892 25 98 92 ou www.ot-cassis.com

DISPERSION

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

Service de bus pour rejoindre le village (15 mn 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 : www.voyages-sncf.com

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.

Code : DLIBLCC

- 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

2 à 3 chaussures

Ce séjour s'adresse 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.

Vous effectuez de 300 à 600 m de dénivelés pour 5 à 6 heures de marche environ par jour. Les randonnées empruntent le plus souvent les sentiers balisés en rouge et blanc pour les sentiers de Grande Randonnée (GR) ou en bleu, jaune ou vert pour les nombreux sentiers de Petite Randonnée (PR) qui parcourent les Calanques

Un serveur vocal au 0811 20 13 13 vous indique chaque jour la faisabilité des randonnées en fonction des interdictions dû 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 minimum par jour. Selon la saison vous pourrez trouver de l'eau uniquement dans les Calanques de Sormiou et de Morgiou (chez l'habitant ou petit restaurant).

HEBERGEMENT

En chambre de 2 personnes avec petit déjeuner.

3 formules d'hébergements au choix

- **en hôtel***. De bon confort, 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 proche 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 mn à pied). Notre partenaire met à votre disposition son parking privatif et gratuit ce qui est un plus à Cassis où 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

TRANSFERTS INTERNES

TRANSFERTS AUX DEPARTS DES RANDONNEES

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)

GROUPE

Départ assuré à partir de 1 personne

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

Les temps de marche sont basés sur les usages de la randonnée soit :

350 mètres par heure en montée

400 à 500 mètres par heure en descente

2 à 3 Km / heure sur relief modéré

Vous marchez sous votre propre responsabilité. La base de la sécurité pour randonner en montagne est de savoir lire une carte IGN en association avec l'emploi d'un altimètre, d'une boussole, voire d'un GPS.

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)

Destinations Queyras ne peut en aucun cas être tenu pour responsable d'un problème quel qu'il soit, survenu pendant le parcours de votre randonnée (état du sentier, niveau physique pas adapté au circuit, mauvaise appréciation d'un horaire, erreur de lecture de la carte...).

ACCESSIBILITE 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 TELEPHONE 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.

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. Conscient 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 géocalise 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, selon l'autonomie de votre téléphone et parce que la recharge des téléphones en refuge est impossible, nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

Pour en savoir plus : www.randoqueyras.com/carnet-route-numerique.html

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale 30 à 40 litres conseillé)
- Une paire de chaussures de marche avec tige montante de préférence à semelle crantée. Attention les chaussures type baskets sont interdites ! elles sont dangereuses sur ces terrains et inconfortables pour marcher surtout lorsqu'il fait chaud.
- Tee-shirt ou chemise adaptés à la marche
- Un pull chaud en laine ou fourrure polaire
- Une veste de montagne ou une veste coupe-vent (type Gore Tex ou équivalent. Attention le mistral peut parfois être froid)
- Protection pour la pluie (nous vous conseillons une bonne veste étanche et un couvre sac et d'éviter d'utiliser la cape de pluie qui n'est pas adaptée au vent et parfois dangereuse sur les sentiers des Calanques !)
- Un pantalon léger de randonnée
- Un short
- Un maillot de bain et une serviette de bain si vous pensez vous baigner
- Un chapeau ou casquette
- Une protection ou un buff (genre foulard) qui protège la nuque des coups de soleil
- 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 et une petite fourchette.
- Deux gourdes (attention le ravitaillement en eau reste un problème dans les Calanques et nous vous conseillons fortement de prévoir deux litres minimum par jour)

DATES ET PRIX

Au printemps du 02/03/2019 au 16/06/2019 (dernier départ)

A l'automne du 02/09/2019 au 24/11/2019 (dernier départ)

Tarifs par personne pour 3 nuits (en chambre de 2 avec petit déjeuner)

- en hôtel* : 285 €

De bon confort, notre partenaire est situé le long de la route 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 proche des départs des randonnées. Vous bénéficiez d'un parking privatif fermé et gratuit

- en hôtel** : 345 €

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*** :

365 € en mars, avril, octobre et novembre

425 € en mai (hors ponts et jours fériés)

495 € de juin à septembre, week-ends de pont et jours fériés

Situé dans le village mais proche du port (moins de 10 mn à pied). Notre partenaire met à votre disposition son parking privatif et gratuit ce qui est un plus à Cassis où les parkings sont tous payants et selon les saisons il est très difficile de trouver une place pour garer son véhicule ! Vous pourrez également bénéficier d'une piscine, d'un jacuzzi, et de l'accès Internet gratuit.

Groupe au-dessus de 4 personnes : nous consulter

Chambre single possible avec supplément : nous consulter

Supplément 1 seul participant : +50 € (Supplément chambre single obligatoire)

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 restaurants 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
- L'assurance multirisque

POUR EN SAVOIR PLUS

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.

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.

**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