



Randonnée Calanques, de Marseille à Cassis

FRANCE - PROVENCE



Les Calanques, les îles du Frioul, Cassis... Qui n'a pas rêvé de parcourir ces espaces aux noms magiques au cœur de la Provence, entre la montagne et la mer ? Ces lieux dont Simone de Beauvoir a écrit : "A la fois sauvage et d'accès facile, la nature autour de Marseille offre au modeste marcheur des secrets étincelants".



6 jours / 5 nuits
5 jours de randonnée



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 175

LES POINTS FORTS :

- Un circuit mer et montagne
- Des hôtels confortables et situés en plein centre ville
- La visite des îles du Frioul
- Transferts en TER pour moins de fatigue et éviter les embouteillages marseillais



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MARSEILLE

Accueil à la gare Saint Charles de Marseille en début l'après-midi. Installation à l'hôtel proche du Vieux Port. Visite des sites emblématiques du centre historique soigneusement sélectionné par votre accompagnateur pour le plaisir de la découverte : Du quartier du Panier au Fort St Jean, il vous conduira dans un voyage historique avant d'embarquer à bord du Ferry Baot du Vieux port pour revenir à votre hôtel.

▲ 3h de visite.

JOUR 2 : LES ILES DU FRIOUL - MARSEILLE

Transfert en bateau jusqu'au Port du Frioul. Randonnée de mise en jambe sur les Iles Pomègues et Ratonneau qui nous offrent une vue incomparable sur la baie de Marseille et le Château d'If.

Baignade possible suivant la saison dans une des nombreuses criques.

De retour sur la terre ferme, nous terminons la visite du centre historique de Marseille.

▲ 4h de marche, +150m de dénivelée

JOUR 3 : LES CALANQUES DE SORMIOU / MORGIOU / SUGITON - CASSIS

Aux portes de Marseille, les calanques nous appellent : nous allons parcourir les sentiers de Sormiou, Morgiou et Sugiton. Ce parcours dans la garrigue offre des vues exceptionnelles sur tout le massif pour les plaisir des sens.

Baignade possible dans les eaux turquoise de petites criques.

Transfert pour Cassis. Installation à l'hôtel.

▲ 5h de marche, +550m/-300m de dénivelée

JOUR 4 : CALANQUES DE PORT MIOU, PORT PIN ET EN VAU - CASSIS

Depuis le port de Cassis, nous nous dirigeons vers la Calanque de Port-Miou, puis celle de Port-Pin et enfin En-Vau, dominée par le " Doigt de Dieu ". Une balade féerique vers les plus célèbres calanques aux échancrures profondes et aux aiguilles vertigineuses.

▲ 4h de marche, +500m de dénivelée

JOUR 5 : FALAISES DE DEVENSON - CASSIS

Transfert au col de la Gineste.

Nous prenons un sentier en crête pour profiter des vues exceptionnelles sur les Massifs Provençaux environnant..

Nous surplombons la Grande Candelle et les falaises du Devenson rendues célèbres pour leur site d'escalade surplombant la mer.

Retour à Cassis.

▲ 6h00 de marche, +700m de dénivelée

JOUR 6 : CASSIS - LA CIOTAT- LE CAP CANAILLE - MARSEILLE

Randonnée de Cassis à la Ciotat par le chemin des Crêtes sur les plus hautes falaises maritimes de France.

Séparation vers 15h30 en gare de La Ciotat. Train pour Marseille.

▲ 5h de marche, +500m de dénivelée

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- 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. 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. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.
- De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités. Nos accompagnateurs sont habitués et formés, pour vous proposer une randonnée de remplacement le cas échéant, ou modifier l'ordre du programme lorsque cela est possible.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit supplémentaire à l'hôtel en B&B à Marseille :

- en chambre double ou en chambre à lits séparés : 63 € par personne.
- en chambre individuelle : 118 € par personne.

Les tarifs sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur confirmé :
Pour marcheur habitué, ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.
3 à 6h de marche par jour. Entre 150m et 700m de dénivelé par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Quelques passages assez raides. Pas de ravin, ni de passages étroits ou dangereux.
Certains sentiers des calanques peuvent être très rocailleux (pierriers) ou un peu glissants patinés par le passage des randonneurs au fil du temps.



ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé.

HÉBERGEMENT :

Catégories 2* et 3*.

- 2 nuits à Marseille en hôtel 3* sur le vieux Port.
- 3 nuits à Cassis en hôtel familial 2*.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

GROUPE :

De 6 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le lundi à 15h à la gare SNCF de Marseille.

DISPERSION :

Le samedi vers 15h30 à la gare SNCF de La Ciotat.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

- Par l'autoroute A7 pour Marseille

Possibilité d'aller jusqu'à La Ciotat et y garer la voiture et prendre un train pour rejoindre Marseille Saint Charles.

Itinéraire : <https://www.viamichelin.fr/web/Itineraires>

- COVOITURAGE

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.



PARKING

MARSEILLE

- Parking Charles de Gaulle: 1 minute à pied, 10-20% de réduction (26€/24h)
Information sur : <https://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13000/charles-de-gaulle-13000700>
- Parking République : 5mn à pied :
Information sur : <https://fr.parkindigo.com/parkings/rue-de-la-republique-marseille-france>
- Parking Estienne d'Orves: 5 minutes à pied (16€/24h)
Information sur : <https://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13001/estienne-dorves-13003500>

LA CIOTAT

Il n'existe pas de parking gardé à La Ciotat mais il est possible de se garer dans la ville (il y a un parking à la gare). Il est déconseillé de laisser une voiture une semaine au même endroit, si vous souhaitez connaître les endroits où il y a le moins de risque, vous pouvez appeler la Police municipale de La Ciotat au 04 42 08 65 38.



EN NAVETTE

- Ouibus est la filiale autocar de longue distance de la SNCF. De nombreuses destinations sont desservies en France et dans plusieurs pays européens.
Le site de Ouibus : <https://fr.ouibus.com/destinations/lyon>
- FlixBus, leader du transport en bus longue distance en Europe, dessert Marseille.
Consultez le site FlixBus : <https://www.flixbus.fr/bus/france>
- Eurolines accueille 3,5 millions de voyageurs vers plus de 600 destinations en France et à travers toute l'Europe. Parmi les nombreuses liaisons proposées : Milan, Barcelone, Amsterdam...
Le site d'Eurolines : <https://www.eurolines.fr/>



EN TRAIN

Gare d'accès Marseille Saint Charles

Horaires auprès de la SNCF :

- <https://www.oui.sncf>
- <https://www.sncf.com/fr/offres-voyageurs/voyager-en-train/ter>
- Par téléphone : 36 35
- <https://www.thetrainline.com/fr>

Horaires de train à titre indicatif à vérifier auprès de la SNCF

- ALLER
 - Départ 11h39 : Paris Gare de Lyon (TGV INOUI 6111).
 - Arrivée 14h57 : Marseille Saint Charles.
- RETOUR :
 - Départ 15h54 : La Ciotat (TER 881628).
 - Arrivée 16h27 : Marseille Saint Charles.
 - Départ 17h32 : Marseille Saint Charles (OUIGO 7824).
 - Arrivée 20h50 : Paris Gare de Lyon.



EN AVION

- Aéroport : Marseille Provence

Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus 26km (Navette ligne 91 départ toutes les 15 mn).

Informations : <https://www.marseille.aeroport.fr/>.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

La plupart de nos clients sont de fidèles voyageurs, qui aiment retrouver notre expertise, mais aussi l'état d'esprit et la sympathie de notre équipe au bureau. Et surtout, la qualité d'encadrement et des connaissances des accompagnateurs Chemins du Sud.

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!). Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants. Elle est calculée sur le prix de votre séjour, hors suppléments (chambre individuelle, nuits supplémentaires, assurances, etc...) et hors taxes. Elle est non cumulable avec d'autres réductions, et ne s'applique pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement et la promotion de la randonnée sur notre territoire, la protection de l'environnement et la mission de formation de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur le prix du séjour à tous les adhérents licenciés de la FFRandonnée (hors suppléments et taxes), non cumulable avec d'autres réductions.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris aux repas du soir)
- Les pique-niques le midi
- Le bateau pour les Iles du Frioul
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages par véhicule

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 230€.



EQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui séchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

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).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

CARTOGRAPHIE :

Série bleue Cartes au 1/25 000 :

- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3145 ET
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3245 ET
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3144 OT
- Carte IGN Série Plein Air : Les Calanques de Marseille à Cassis au 1/15 000.

ADRESSES UTILES :

- Comité régional du tourisme Provence Alpes Côte d'Azur
Les Docks, 10 place de la Joliette, Atrium 10.5, BP 46214 - 13567 MARSEILLE - Tél : 04 91 56 47 00
Email : information@crt-paca.fr Web : www.crt-paca.fr
- Comité départemental du tourisme des Bouches du Rhône
Le Montesquieu, 13 rue Roux de Brignoles - 13006 MARSEILLE - Tél : 04 91 13 84 13
Email: cdt13@visitprovence.com Web: www.visitprovence.com
- Office de tourisme de Marseille - la Canebière - 13001 MARSEILLE - Tél : 04 91 13 89 00
Email : info@marseille-tourisme.com Web : www.marseille-tourisme.com
- Office de tourisme de Cassis
Quai des Moulins - 13260 CASSIS - Tél : 04 42 01 71 17 - Email : omt@cassis.fr Web : www.cassis.fr
- Office de tourisme de La Ciotat
Bd Anatole France - 13600 LA CIOTAT - Tél : 04 42 08 61 32
Email : tourismeciostat@wanadoo.fr Web : www.tourisme-laciotat.com



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 17/12/2021