

# Nouvel an phocéén : calanques, îles du Frioul et collines de Pagnol

## FRANCE - PROVENCE



*A partir de Marseille, capitale du Sud et de la Méditerranée, un séjour aux accents méditerranéens pour passer en 2025...*

*Nous proposons une découverte guidée de la ville millénaire définitivement tournée vers la mer et un cocktail de randonnées pour vous donner un aperçu des trésors marseillais. Des calanques, aux collines de Pagnol en passant par les Iles du Frioul, vous serez séduits par la diversité des paysages et des ambiances.*



4 jours / 3 nuits  
3 jours de marche



6 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1219

### LES POINTS FORTS :

- Les luminosités hivernales sur les Îles du Frioul
- Un hébergement au coeur du Vieux Port
- La randonnée dans le Parc National des calanques
- Le Garlaban, décor des oeuvres de Pagnol



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### **JOUR 1 : MARSEILLE**

Accueil à 13h à l'hôtel à Marseille. Découverte à pied du Vieux Marseille, du Vieux Port à Notre Dame de la Garde, la « Bonne Mère » en passant par le MUCEM. Nuit en hôtel 3\*, dans le quartier du Vieux Port, en plein centre de Marseille.

▲ 4h de marche en ville; +250m/-250m de dénivelée

### **JOUR 2 : PARC NATIONAL DES CALANQUES - MARSEILLEVEYRE**

Transfert en métro et en bus jusqu'aux Goudes (1h de trajet environ), sublime paysage sauvage de bord de mer. Randonnée dans le massif de Marseilleveyre au départ du Port des Goudes, porte d'entrée des Calanques. Un itinéraire en bord de mer pour atteindre les premières calanques et leurs célèbres cabanons. Retour en bus puis en métro (1h de trajet environ). Nuit en hôtel 3\*, en plein centre de Marseille.

▲ 4h30 de marche; +450m/-450m de dénivelée

### **JOUR 3 : LE MASSIF DU GARLABAN, TERRE DE MARCEL PAGNOL - MARSEILLE**

Transfert en tramway puis bus jusqu'au minuscule village provençal de La Treille, en bord de collines (1h de trajet environ). Randonnée au pays de Pagnol dans le massif du Garlaban au milieu des décors naturels et des lieux où il tourna la plupart de ses films et des noms évocateurs que l'on retrouve dans les livres du grand écrivain provençal : la grotte du Grosibou, la baume de Manon où le vallon de Passetemps... Retour en bus à Aubagne, puis TER jusqu'au centre de Marseille (50min de trajet environ).

Réveillon dans un restaurant de la ville.

Nuit en hôtel 3\*, en plein centre de Marseille.

▲ 5h de marche; + 600m/-600m de dénivelée

### **JOUR 4 : LES ILES DU FRIOUL**

Départ du Vieux Port pour une traversée en navette maritime pour l'archipel du Frioul (traversée de 20min. environ). Dépaysement garanti en ce premier jour de l'année ! Iles sauvages et préservées, Pomègues et Ratonneau nous dévoilent leurs beautés secrètes. Balayée par les vents et creusée par la mer, la cote est très découpée en d'innombrables petites calanques bleues turquoise où se protègent quelques pins courageux. Vue Grandiose sur la baie et l'arrière-pays marseillais. Retour en bateau (20min de traversée) et dispersion vers 16h à l'hôtel.

▲ 3h de marche. Peu 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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Nuit dans le centre ville de Marseille, dans le quartier du Vieux Port, avec petit-déjeuner buffet inclus : 65€ par personne par nuit en chambre double ou lits à partagés, 131€ pour une chambre individuelle.  
Tarifs donnés à titre indicatif, ajustement possible en fonction des hébergements et des types de chambres disponibles au moment de votre demande de réservation.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

D'autres séjours existent dans cette même région :

[NOUVEL AN - à Cassis, randos en bord de mer](#)

[NOUVEL AN - Côte Bleue et îles du Frioul](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier  
Pour marcheur motivé, en forme pratiquant une activité physique variée et régulière.  
4 à 5h de marche par jour.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Certains sentiers des calanques ou du massif du Garlaban peuvent être très rocailloux et un peu glissants, patinés par le passage des randonneurs au fil du temps.

**ENCADREMENT :**

Accompagnateur en montagne diplômé.

**HÉBERGEMENT :**

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 3\* dans le quartier du Vieux Port, en plein centre de Marseille.

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

**TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

**TRANSFERTS :**

Transferts en métro, bus public, et TER selon les trajets. Le jour 4, 20min de traversée aller puis retour, en navette collective, pour rejoindre les îles au large de Marseille.

**GROUPE :**

De 6 à 15 participants.

**RENDEZ-VOUS :**

Accueil à 13h dans le hall de la réception de notre hôtel à Marseille (les coordonnées seront indiquées sur la convocation).

En cas d'arrivée tardive, vous pourrez appeler notre accompagnateur pour qu'il vous donne un RV dans le centre ville.

Au préalable, vous déposerez vos bagages à l'hôtel prévu à Marseille.

Pour les arrivées en voiture, consulter la rubrique Parking de notre fiche technique.

Pour les arrivées en train, vous pouvez consulter la rubrique « Moyens d'accès / Train » de notre fiche technique.

**DISPERSION :**

Séparation le Jour 4 vers 16h à l'hôtel à Marseille.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Par l'autoroute A7.  
Itinéraire : [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

#### ➤ 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](http://www.covoiturage.fr) ou [www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com) ou [www.easycovoiturage.com](http://www.easycovoiturage.com), etc.



### PARKING

➤ 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 : 5min à pied :  
Information sur :  
<https://fr.parkindigo.com/parkings/rue-de-la-republique-marseille-france>

➤ Parking Estienne d'Orves: 5min à pied (16€/24h)  
Information sur :  
<https://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13001/estienne-dorves-13003500>



### 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 : [fr.ouibus.com/destinations/lyon](http://fr.ouibus.com/destinations/lyon)

➤ FlixBus, leader du transport en bus longue distance en Europe, dessert Marseille.

Consultez le site FlixBus : [www.flixbus.fr/bus/france](http://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 : [www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr)



## EN TRAIN

Gare Marseille Saint Charles  
Horaires auprès de la SNCF :  
➤ [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)  
➤ Par téléphone : 36 35  
➤ [www.thetrainline.com/fr](http://www.thetrainline.com/fr)



## EN AVION

➤ Aéroport : Marseille Provence  
Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus (Navette ligne 91 départ toutes les 15 min)  
Informations : [www.marseille.aeroport.fr/](http://www.marseille.aeroport.fr/)

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : [www.cheminsdusud.com/remises-privileges](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

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, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

#### Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

#### Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

#### Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- La pension complète avec des pique-niques le midi
- Le dîner du réveillon (boissons incluses)
- L'encadrement par un accompagnateur expérimenté connaissant bien la région
- Les transferts tels que prévus au programme
- Les taxes de séjour

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les assurances rapatriement et/ou annulation
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- Les boissons et les dépenses personnelles
- 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 : 250€ (sous réserve de disponibilité).

## **ÉQUIPEMENT 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 sèchent 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 le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### 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 envoyées sur demande.

## INFORMATIONS DESTINATION

### BIBLIOGRAPHIE :

- Le Guide du Routard : "Marseille" - Ed Hachette.
- Le Guide Vert : "Marseille" - Ed Michelin.
- Le Guide Bleu : "Provence" - Ed Hachette ;
- Le Guide Région : "Marseille » - Ed Le Petit Futé.

### ADRESSES UTILES :

- Provence Alpes Côte d'Azur Tourisme  
provence-alpes-cotedazur.com/
- Office de Tourisme Marseille :  
www.marseille-tourisme.com/



## NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h  
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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 26/08/2024