



Nouvel An : Calanques de Cassis en liberté

FRANCE - PROVENCE



Les Calanques... qui n'a pas rêvé de parcourir ces espaces aux noms magiques au cœur de la Provence, entre la montagne et la mer où alternent pics et petites criques rocheuses d'un bleu sublime.



4 jours - 3 nuits
2 jours de marche



1 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1335

LES POINTS FORTS :

- Nouvel an en bord de mer
- Grands sites naturels
- Randonnée au Cap Canaille



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : CASSIS

Installation à votre hôtel. Selon votre heure d'arrivée, vous pourrez effectuer à partir d'Allauch une première randonnée dans les pas de Marcel Pagnol, à la découverte de la grotte du "Grosibou" et du Pic du Taomé ou visiter la ville et le Vieux Port. Nuit à Cassis.

▲ 4h de marche, 12 km, +550m de dénivelé

JOUR 2 : PORT-MIOU, PORT-PIN ET EN VAU

Du port de Cassis, vous vous dirigez 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. Retour à Cassis.

▲ 6h de marche, 13km, +500m de dénivelé

JOUR 3 : LE CAP CANAILLE

Randonnée de Cassis à la Ciotat par le chemin des Crêtes sur les plus hautes falaises de France, par le Pas de la Colle, le Cap Canaille et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Retour en bus à Cassis.

▲ 5h30 de marche, 11km, +500m de dénivelé

JOUR 4 : CASSIS

Fin de la prestation après le petit-déjeuner.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

Niveau facile à moyen pour les personnes ayant l'habitude de marcher

NIVEAU TECHNIQUE :

4 à 5h30 de marche par jour, quelques passages exposés. Sentier parfois rocheux dans les calanques.

ENCADREMENT :

Topo guide et cartes



TOPO : DOSSIER DE VOYAGE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

Votre Topo contient:

- Questionnaire de satisfaction
- Etiquettes bagages
- Topo guide
- Feuille de route
- Carte IGN
- Photocopies de carte
- Plan de Cassis
- Horaires transport

HÉBERGEMENT :

Catégorie : Hôtels **

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée

GROUPE :

A partir d'un seul participant (avec supplément)

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à l'hôtel de Cassis. Arrivée selon votre convenance, chambre néanmoins disponible qu'à partir de 16h. Possibilité de laisser vos bagages à la bagagerie de l'hôtel.

DISPERSION :

Le jour 4 après le petit-déjeuner à Cassis

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Carte Michelin n° 340 Bouches du Rhône au 1/150 000ème
Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site : www.viamichelin.com



PARKING

Vous pouvez garer votre voiture à Cassis.

Parking de La Viguerie (situé au-dessus du port, près du centre)

14 avenue de la Viguerie, 13260 Cassis

Tel : 0 806 00 01 15

Tarif : environ 15 € pour 3 jours (sous réserve de modification)

Il est fortement conseillé d'appeler avant pour connaître les modalités de réservation selon votre date d'arrivée à Cassis. Sinon, il existe des places payantes non surveillées dans la ville.



EN TRAIN

Gare d'accès : MARSEILLE Gare St-Charles

Gare de dispersion : CASSIS puis MARSEILLE Gare St-Charles

➤ ALLER :

Paris-Gare de Lyon -> dép : 08h56 en TGV 6173

Marseille St-Charles -> arr : 12h13 en TGV 6173

➤ RETOUR :

Depuis Cassis, possibilité de prendre un bus jusqu'à Marseille puis le train

Marseille / Paris.

Ou train Cassis / Marseille (prendre un petit bus qui vous amène de Cassis centre à la gare SNCF <https://www.ot-cassis.com/media/venir/busm118-fr.pdf>)

Marseille St-Charles -> dép : 12h04 en TGV 6116

Paris-Gare de Lyon -> arr : 15h23 en TGV 6116

Se renseigner auprès de la SNCF au 36 35 ou sur le site www.voyages-sncf.com

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Du 23/12/2021 au 15/01/2022

Prix : 345€ / personne

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 3 nuits en hôtel**
- Les 3 petits déjeuners
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées
- Le transport des bagages

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
 - Les transferts au cours du circuit (bus)
 - Les repas de midi et du soir
 - Les boissons et dépenses personnelles
 - L'assurance annulation et/ou assistance
 - Les taxes de séjour
 - Les frais d'inscription éventuels
 - D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".
- Frais d'inscription

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 de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- Pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

EN OPTION :

- Possibilité de prolonger son séjour vers les calanques de Marseille ou vers une autre destination en Provence (nous consulter)
- Supplément chambre individuelle : 130€

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.

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.



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 Cassis
Quai des Moulins - 13260 CASSIS
Tél : 04 42 01 71 17 Email : omt@cassis.fr Web : www.cassis.fr



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 Samedi de 09h00 à 18h00



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 25/10/2021