

# NOUVEL AN sur la Côte Bleue et les Iles du Frioul

## FRANCE - PROVENCE



Entre Marseille et Martigues se cache une partie de la côte méditerranéenne sauvage et préservée : La Côte Bleue. Ce nom rêveur fait référence à la couleur de la mer qui baigne le massif de l'Estaque. Ce séjour vous invite à célébrer le Nouvel An en Provence depuis Niolon jusqu'au Cap Couronne en passant par la calanques de l'Erevine et Martigues. Vous serez logés dans un hôtel 3\* en bord de mer !



4 jours / 3 nuits  
3 jours de randonnée



6 à 15 personnes



En étoile



★★★



Hôtel



Code : 437

### LES POINTS FORTS :

- L'hôtel 3\* en bord en mer
- La beauté de la Côte Bleue
- La navigation en bateau privé le long du sentier des douaniers
- La navigation jusqu'aux îles du Frioul




## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : SAUSSET LES PINS

Accueil à 18h avec votre accompagnateur à l'hôtel à Sausset les Pins.  
Présentation du programme et dîner.

### JOUR 2 : SENTIERS DES DOUANIERS : DE NIOLON A LA REDONNE

Transfert en bateau privatisé le long de la côte pour rejoindre le charmant petit port de Niolon, réputé pour ses sites de plongée. Départ pour une randonnée en balcon au dessus de la mer, en passant par les calanques de l'Erevine pour arriver jusqu'au Cap Méjean. Retour à Sausset en bateau privatisé.

 5h30 à 6h de marche, +500m/-500 m

### JOUR 3 : SAUSSET LES PINS - ILES DU FRIOUL

Transfert en taxi pour le centre de Marseille (40min). Départ du Vieux Port pour une traversée en navette maritime pour l'archipel du Frioul (traversée de 20min. environ). Iles sauvages et préservées, Pomègues et Ratonneau nous dévoileront leurs beautés secrètes. De retour sur la terre ferme après notre retour en bateau (20min), nous rentrons en transport en commun à l'hôtel (50min environ), où nous fêterons le passage à la nouvelle année par un réveillon dansant.

 4h de marche et visites

### JOUR 4 : SENTIERS DES DOUANIERS : CAP COURONNE - SAUSSET

Train pour la Couronne (10min) puis marche vivifiante le long du sentier côtier pour rejoindre Sausset.  
Fin du séjour vers 16h à Sausset-les-Pins.

 4h de marche

#### 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 :**

Nuits supplémentaires à Sausset les Pins avec petit-déjeuner inclus : 90€ par personne en chambre de 2, et 160€ en chambre individuelle , (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des hébergements et des types de chambres disponibles du moment).

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

D'autres séjours existent dans cette même région :

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

[NOUVEL AN - A Marseille, des Calanques au Massif de Pagnol](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

De 3h à 5h30 de marche par jour, faibles dénivelées, sauf le jour 2 avec +/-500m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Pas de difficulté technique. Certains sentiers des douaniers peuvent être très rocailleux et un peu glissants, patinés par le passage des randonneurs au fil des ans.

### **ENCADREMENT :**

Accompagnateur de montagne diplômé.

### **HÉBERGEMENT :**

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 3\*. L'hôtel charmant est situé en bord de mer à Sausset-les-Pins, petit port tranquille de la Côte Bleue à mi-chemin entre Marseille et la Camargue.

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 :**

Les jours 2 et 3, transferts en bateau, dont le jour 2 en formule privatisée car ce trajet est inédit, et donc non proposé habituellement.

Un transfert par la route, le jour 3, afin de ne pas dépendre des horaires de TER, et nous assurer d'arriver à l'heure souhaitée pour prendre le bateau pour les îles du Frioul. Les jours 2 à 4, transport public en train régional.



### **GROUPE :**

De 6 à 15 personnes.

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 18h avec votre accompagnateur à l'hôtel à Sausset les Pins (les coordonnées vous seront fournies dans la convocation envoyées deux semaines environ avant votre départ).

En cas d'arrivée tardive, vous pourrez avertir notre accompagnateur. La réception de l'hôtel est ouverte 24h/24.

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 :**

Le jour 4 dispersion vers 16h à Sausset les Pins.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE**

Autoroute A7 et A55.

Itinéraire : [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

Carte Michelin au 1/ 175 000ème N° 340 "Bouches-du-Rhône - Var".

Carte IGN TOP 100 au 1/ 100 000ème N°67 "Marseille - Carpentras".

#### ➤ 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**

Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel (gratuit).



#### **EN TRAIN**

Gare Marseille Saint Charles puis TER jusqu'à Sausset les Pins

Horaires auprès de la SNCF : [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com) et par téléphone : 36 35



## EN AVION

➤ Aéroport : Marseille Provence  
Informations : [www.marseille.aeroport.fr/](http://www.marseille.aeroport.fr/)

Option 1 : Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus (Navette ligne 91 départ toutes les 15 mn), puis train pour Sausset Les Pins.

Option 2 : Liaison bus Aéroport - Martigues  
- Bus Ligne L038 (Vers Pôle d'Échange)  
Arrêt Général Leclerc à Martigues  
Marcher jusqu'à l'Eglise des Jonquières (Martigues)  
- Bus ligne L055 (Vers Parc Camoins)  
Arrêt Charles Roux / Gare SNCF (Sausset-les-Pins)

## 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 5%, 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 :**

- L'encadrement par un accompagnateur de montagne
- L'hébergement et les repas tels que décrits avec réveillon inclus (1 bouteille de vin pour 4 personnes uniquement pour le réveillon)
- Les transferts en transport en commun tels que prévus
- Les transferts en bateau privatisé le jour 2
- Les taxes de séjour

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

- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion (Sausset les Pins)
- Les visites éventuelles non prévues au programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- L'assurance assistance et/ou annulation
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "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) : 270€

## **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).



## **INFORMATIONS DESTINATION**

### **BIBLIOGRAPHIE :**

- Le Guide du Routard : "Provence - Côte d'Azur" - Ed Hachette.
- "Bouche du Rhône" - Ed Gallimard.
- Le Guide Vert : "Provence" - Ed Michelin.
- Le Guide Bleu : "Provence" - Ed Hachette ;
- Le Guide Région : "Provence" - Ed Le Petit Futé.

### **CARTOGRAPHIE :**

- 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 / [www.crt-paca.fr](http://www.crt-paca.fr)
- Office de Tourisme Aix-en Provence :  
Les allées provençales, 300 Avenue Giuseppe Verdi, BP 40160- 13605 Aix-en-Provence  
Tél : 04 42 16 11 61



## 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



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

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

Dernière mise à jour : 04/11/2024