



Massifs Provençaux, de la Sainte Victoire au Garlaban

FRANCE - PROVENCE



La Sainte Victoire, chère à Cézanne, la Sainte Baume, montagne sacrée des provençaux et le petit massif de l'Etoile lié à l'enfance de Marcel Pagnol... Une série de petits massifs calcaires secrets baignés de soleil. D'Aix en Provence avec ses places, ses fontaines aux allures italiennes jusqu'aux portes de Marseille, une semaine de randonnée dans des sites embaumés par l'odeur du thym de la garrigue.



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée



2 à 15 personnes



Itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 622

LES POINTS FORTS :

- La découverte de la ville d'Aix en Provence
- Trois massifs emblématiques de Provence, à dimension culturelle
- Traces GPX fournies



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : AIX EN PROVENCE

Accueil à partir de 14h à votre hôtel à Aix-en-Provence. Découverte de la plus italienne des villes de Provence, avec ses nombreuses places et fontaines. Nuit en hôtel.

JOUR 2 : SAINTE VICTOIRE

Randonnée sur la Montagne Ste-Victoire immortalisée par Paul Cézanne. Du Château Vauvenargues qui appartient à Picasso vous gagnez la Croix de Provence (946m) sur les crêtes de la Sainte Victoire. Moulin de Cézanne. Retour à Aix en Provence. Nuit en hôtel.

▲ 4h30 de marche, +500m de dénivelé, 12km

JOUR 3 : TRETS

La Barre du Cengle, la vallée de l'Arc et Trets. De Saint Antonin sur Bayon, étape de transition avec, en toile de fond, les falaises blanches de la Ste-Victoire pour atteindre la cité médiévale de Trets. Repas du soir au restaurant, nuit en hôtel.

▲ 6h30 de marche, +480m de dénivelé, 21km

JOUR 4 : SAINTE BAUME

Par la colline aux senteurs de garrigue vous gagnez les crêtes du Regagnas et l'ancien ermitage de Saint-Jean du Puy. Ce sera ensuite St-Zacharie et la vallée de l'Huveaune pour parvenir à la Sainte Baume. Repas du soir et nuit à l'Hôtellerie.

▲ 7h de marche, +900m de dénivelé, 22km

JOUR 5 : BOUCLE DE LA SAINTE BAUME

Randonnée sur la montagne sacrée des marseillais, lieu de culte de la fécondité des premiers habitants puis haut-lieu de pèlerinage de la chrétienté depuis que Marie-Madeleine après avoir évangélisé les Marseillais, s'y serait retiré dans une grotte.

▲ 5h de marche, +550m de dénivelé, 23km

JOUR 6 : GEMENOS

Du Col du St-Pilon au Pic de Bertagne par les crêtes qui dominent la région. Une vue somptueuse s'offre sur l'ensemble de la Provence. Redescente sur Gémenos. Nuit et repas du soir à l'hôtel à Aubagne.

▲ 6h30 de marche, +600m de dénivelé, 21km

JOUR 7 : AUBAGNE

Le Sentier Marcel Pagnol. D'Aubagne, ville natal Marcel Pagnol, vous gagnez le massif de l'Etoile pour une balade sur les lieux de l'enfance de Pagnol, mais aussi les lieux de tournage de ses films. Retour en bus à Aubagne et train pour la gare St-Charles.

▲ 3h30 - 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.
- 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 :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Voir aussi notre séjour [Massifs Provençaux accompagné](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Confirmé
Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.
4 à 7h de marche par jour, dénivelé positif allant de 480 à 900m.

NIVEAU TECHNIQUE :

Quelques passages assez raides et caillouteux, dans les massifs de la Ste-Victoire et de la Ste-Baume.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes. Vous randonnez en autonomie sans accompagnateur.

TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 3 semaines 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. Pour ce séjour vous pourrez trouver deux cartes IGN des Calanques et de la Sainte Victoire en complément de votre Topoguide. Un seul topo est imprimé pour 4 et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). Il est possible également de vous le fournir uniquement en format numérique sur demande. 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.



HÉBERGEMENT :

Catégorie : hôtels 2*, et 2 nuits dans l'Hostellerie de la Sainte-Baume avec un confort modeste durant votre séjour. Elle est une maison religieuse et vous accueille pour une expérience authentique et culturelle

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée

GROUPE :

A partir de deux participants.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à partir de 14h à votre hôtel à Aix-en-Provence

DISPERSION :

Le jour 7 vers 16h à Aubagne

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Vous pouvez calculer votre itinéraire sur : www.google.fr/maps (choisir : Itinéraires)



PARKING

Vous pouvez garer votre voiture à Aix en Provence à Côté de la gare SNCF Centre Ville.
Parking EFFIA Aix Centre
boulevard Gustave Desplaces
13100 Aix en Provence

Renseignements et tarifs sur: www.resaplace.com/
(Compter environ 140 euros pour la semaine).

Au retour, si vous gardez votre voiture à Aix en Provence en début de randonnée, vous pouvez aller de la gare d'Aubagne à Aix.



EN TRAIN

Gare d'accès pour l'aller : AIX-EN-PROVENCE centre ville

Gare retour : AUBAGNE puis MARSEILLE

Horaires de train à vérifier auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou www.sncf-connect.com).

Attention : Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez de réserver vos billets de train avec certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que vous n'avez pas reçu notre confirmation.



EN AVION

Aéroports d'accès : Marseille www.marseille.aeroport.fr

Consultez les horaires de vols sur : www.airfrance.fr

Un service de navette fait la liaison entre l'aéroport de Marseille et la gare routière d'Aix en Provence.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours de Mars à Novembre 2024 (hors juillet et août).

➤ Prix par personne (du 18/03 au 16/06 et du 09/09 au 24/11) :

A partir de 2 participants : 730€/pers.

A partir de 3 participants : 695€/pers.

A partir de 4 participants : 670€/pers

➤ **A partir de 5 participants : Nous contacter.**

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

➤ 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

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'hébergement 6 nuits en hôtel 2* et Hôtellerie,
- Les 6 petits déjeuners du J2 au J7,
- Les 4 dîners du J3 au J6 (vin et boissons non compris),
- Un dossier complet pour effectuer votre randonnée (1 dossier pour 4 personnes),
- Le transport des bagages.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les pique-niques le midi,
- Les repas du soir des J1 et J2 à Aix en Provence,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les titres de transport pour les transferts prévus au programme,
- L'assurance assistance et/ou annulation,
- Les frais de dossier 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 : 292€

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).

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 h et de ne prévoir IMPÉRATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 15KG; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (15kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant. Un supplément de 4€ par étape (à régler directement sur place) sera demandé par le transporteur aux personnes qui se présenteront au départ avec un sac excédant les 15kg. L'excédent de poids sera placé dans un sac individuel fermé fourni par le transporteur. Si vous faites partie d'un groupe, nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne responsable de ce groupe (personne qui a réservé la randonnée).



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 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 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 :

- ✓ 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 échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

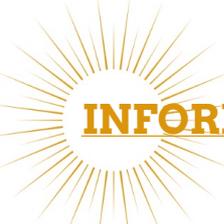
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

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 votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Le climat est méditerranéen : chaud et sec l'été, ensoleillé et doux l'hiver. La ville est relativement protégée du mistral grâce aux chaînes de collines situées au nord. Grâce à son climat, Aix-en-Provence compte 300 jours de soleil par an et 100 journées estivales. Les températures moyennes oscillent de 6,5 °C en janvier à 24 °C en juillet. Souvent négatives en hiver avec 53 jours de température inférieure à 0°C et extrêmement élevées l'été avec 35 jours de température supérieure à 30°C, car la ville est sur un bassin formé par l'Arc à une altitude plus basse par rapport aux alentours; l'air chaud est encerclé et a plus de mal à s'échapper. La campagne y connaît des microclimats variés, plus humides, frais, ventés ou doux et protégés selon les endroits. Si les températures minimales sont plus fraîches qu'à Marseille la pluviométrie annuelle, plutôt faible, n'y est guère plus élevée.

CARTOGRAPHIE :

Série bleue Cartes au 1/25 000 :

- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3244 ET
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3344 OT
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3345 OT
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3245 OT

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 d'Aix en Provence
Les allées provençales 300 avenue Giuseppe Verdi, 13100 Aix en Provence
04 42 16 11 61
www.aixenprovencetourism

- Office de Tourisme de Saint Zacharie
Square Reda Caire Tél./Fax : +33 (0)4 42 32 63 28ZACHARIE
Téléphone : +33 (0)4 42 32 63 28
<http://www.saintzacharie.com>

- Office de tourisme du Pays d'Aubagne
8 Cours Barthélémy 13400 Aubagne
Tél : 04 42 03 49 98
www.oti-paysdaubagne.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

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



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