

PROVENCE

Des Calanques de Cassis à la Montagne Sacrée

6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Un itinéraire tout à fait exceptionnel et contrasté entre Cassis, où nous profiterons de balades dans les plus belles calanques et de l'animation le soir du port renommé et très courtisé, et la Montagne Sacrée de la Sainte-Baume qui cache une authenticité bienfaisante loin de la foule, où nous apprécierons la fraîcheur des forêts de chênes ou des vallons verdoyants, l'accueil de notre hôtelier qui nous préparera des mets fins et savoureux, tout en gardant en permanence un œil au loin sur la Grande Bleue...



PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1

Rendez-vous le dimanche à 18h à l'Hôtel à Cassis. Installation et dîner dans un restaurant à proximité. Nuit à Cassis.

JOUR 2

La ronde des Calanques. Départ à pied de Cassis et traversée du **plateau de la Fontasse** jusqu'à la calanque d'En-Vau ou nous pique niquons. Retour par le bord de mer et **les magnifiques calanques de Port Pin et de Port-Miou**, longues calanques bordées de falaises chargées d'histoire. Baignade dans la mer d'un bleu intense... Des images étonnantes qui resteront gravées dans votre mémoire. Incroyable de trouver une nature si sauvage et si belle à deux pas de la seconde ville de France ! Nuit à Cassis

▲ **4h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée**

JOUR 3

Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton. Transfert en bus ou voiture personnelle à Luminy. Magnifique boucle au cœur du massif des Calanques dans une nature sauvage et préservée avec des points de vue étonnants sur la baie de Marseille puis le grand large et **l'archipel protégé de Riou**. Nous croiserons les calanques de Sormiou et de Morgiou célèbres pour leurs cabanons puis nous dirigerons par le bord de mer vers la grandiose calanque de Sugiton pour découvrir la partie orientale du massif. Retour par le vallon de l'Herbe ou de St Marthe, le col Ricard et enfin le col de la Gineste ou nous reprenons le bus pour Cassis. Nuit à Cassis.

▲ **5h de marche, +650m/-650m de dénivelée**

JOUR 4

La Ciotat pour Cassis par les Soubeyrannes. Transfert en bus pour la Ciotat son port traditionnel et ses massifs de roches colorés aux formes extravagantes. Nous remontons ensuite vers le sémaphore du Bec de l'Aigle et le sommet des falaises Soubeyrannes, la plus haute falaise maritime d'Europe, que nous suivons par les crêtes jusqu'à Cassis. Vues grandioses sur la baie de Cassis et le massif des Calanques. Transfert en taxi ou voiture personnelle à Plan d'Aups la Sainte Baume en fin d'après-midi. Nuit à **Plan d'Aups la Sainte Baume**.

▲ **5h de marche, +600m/-600m de dénivelée**

JOUR 5

Le sanctuaire et les crêtes de la Sainte Baume. Changement d'ambiance sur les versants nord Massif de La Sainte-Baume. Nous traverserons la dernière forêt primaire de Provence pour rejoindre **la grotte Sainte Marie Madeleine** et son sanctuaire accroché en pleine paroi. La forêt, sacrée depuis des temps immémoriaux, est dominée par une longue ligne de crête de calcaire que nous suivrons pour rentrer à **Plan d'Aups**. A 1000m d'altitude nous surplomberons la côte méditerranéenne au sud et si le temps le permet les Alpes vers le nord. Nuit à Plan d'Aups la Sainte Baume.

▲ **5h de marche, +400m/-400m de dénivelée**

JOUR 6

Le pic de Bertagne. Au départ du Plan d'Aups nous gravirons le Pic de Bertagne, extrémité ouest du massif de la Sainte Baume et plus haut sommet des Bouches du Rhône, d'où nous dominerons la vallée de l'Huveaune et la Baie de Marseille au loin. Pique-nique et descente vers Plan d'Aups en début d'après-midi. Fin de la randonnée le samedi vers 13h30 à Plan d'Aups.

▲ **3h30 de marche, +400m/-400m de dénivelée**

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU : Moyen, de 5h à 6h de marche et entre 400 et 700 mètres de dénivelée par jour. L'état des sentiers est extrêmement varié. Certains passages sont caillouteux dans les Calanques et rendent la progression plus difficile.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 4 à 15 personnes

HÉBERGEMENT : 3 nuits à Cassis en hôtel** et 2 nuits à Plan d'Aups en hôtel** ou à l'hôtellerie de la Ste Baume** (chambre de 2 à 3 lits)

RENDEZ-VOUS : le dimanche vers 18h à l'hôtel à Cassis

En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : le vendredi vers 15h00 après la randonnée à Plan d'Aups

DATES ET PRIX :

24/03/2019 au 29/03/2019

07/04/2019 au 12/04/2019

28/04/2019 au 03/05/2019

12/05/2019 au 17/05/2019

09/06/2019 au 14/06/2019

23/06/2019 au 28/06/2019

08/09/2019 au 13/09/2019

22/09/2019 au 27/09/2019

06/10/2019 au 11/10/2019

20/10/2019 au 25/10/2019

27/10/2019 au 01/11/2019

Prix : 725€

Supplément single : 180 €

Option transfert en taxi privé à la fin du séjour si vous arrivez en train : 35 € par personne (à réserver et à régler à l'inscription)

Transfert entre Plan d'Aups et la gare SNCF d'Aubagne à 15h00 le J6 (*nous vous conseillons de prendre votre train à partir de 16h00 à la gare SNCF d'Aubagne*)

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 de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension
- Les pique-niques le midi sauf jour 1
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages par véhicule
- Les frais d'organisation

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- vin et boissons non compris aux repas du soir
- 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 visites éventuelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le transfert de Plan D'Aups à la gare Sncf d'Aubagne (35€/pers à réserver et régler à l'inscription)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

(À adapter selon les saisons)

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)
- Chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles antidérapantes de type Vibram
- 1 pantalon de randonnée
- 1 pull chaud et léger pour les jours de mistral !
- Chaussettes de laine ou de coton
- 1 short
- 1 maillot de bain
- 1 casquette avec visière pour se protéger du soleil et lunettes de soleil (indispensables)
- 1 vêtement de pluie (léger et peu encombrant)
- Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques
- 1 gourde d'au moins 1 litre : il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- 1 lampe de poche, crème solaire, papier hygiénique
- Une pharmacie individuelle

N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15kg.

MOYENS D'ACCES



EN VOITURE

Cassis est situé sur la D 559 à environ 22 km à l'est de Marseille.

Les hôtels sont en principe situés sur le port (nom et coordonnées fournies à la convocation).

Parkings gardés et payants à Cassis : Parking de la Viguerie ou parking Les Mimosas proche de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours et voir avec votre guide sur place pour les autres jours car on trouve parfois en fin de journée de la place sur le parking gratuit les Gorguettes en haut du village.

Un parking gratuit est disponible dans le haut de Cassis mais peu de dispo. Pas de bus gare/port le dimanche.

Autre possibilité mais sans garantie : parking gratuit, mais vers le haut le long de la route d'accès à Cassis. Peu d'endroits gratuits à Cassis. Le mieux pour les parkings, c'est de voir directement avec votre guide sur place.

Retour voiture : horaires à vérifier auprès de la Gare Routière d'Aubagne :

Bus Auriol (Bus de l'agglomération, horaires à vérifier sur www.lepilote.com) - Aubagne (Gare Routière) - Cassis (arrêt "Gendarmerie")

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.



EN TRAIN

Accès train uniquement : gare SNCF de Marseille Saint-Charles ou de Cassis.

Horaires à vérifier auprès de la SNCF : Marseille Saint-Charles - Cassis

Attention : la gare SNCF de Cassis située à 3 km du centre de Cassis : taxi (tél : 04 42 01 78 96) pour Cassis centre - compter 15 € (voiture de maxi 4 personnes).

- Transfert privé de Plan d'Aups à la gare d'Aubagne pour le retour (35€)



EN AVION

Accès avion : de l'Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 mn de 6h30 à 20h50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet environ 25 mn

Retour avion : horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF et la Gare Routière : Auriol (Bus de l'agglomération Horaires à vérifier sur www.lepilote.com) - Aubagne (Gare Routière) Aubagne Gare SNCF - Marseille Saint-Charles puis navette bus pour l'aéroport de Marseille-Provence

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évit**ez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.

FORMALITÉS

Carte nationale d'identité.

SANTÉ

Rien à signaler, aucun vaccin obligatoire.

Informations pays

CLIMAT

La Provence bénéficie d'un climat méditerranéen, caractérisé par un été sec et chaud, des précipitations peu abondantes (moins de 60 jours de pluie par année) et donc beaucoup de soleil. Le mercure peut atteindre 35°C en été, bien qu'il gravite plutôt autour de 30°C.

En hiver, le climat s'avère doux sur la côte, et le mercure descend rarement au-dessous de 10°C. Cependant, les villages de l'arrière-pays sont souvent plus frais en hiver, surtout ceux qui se trouvent en région exposée au vent autour du Vaucluse et des collines du Luberon.

Avril et octobre sont les mois les plus humides, et ils connaissent de fortes ondées ainsi que des averses pouvant durer quelques jours.

Les conditions sont alors meilleures de la fin mai à la fin juin, lorsque les températures oscillent autour de 26°C et que le soleil abonde. Les plantes, les fleurs et les arbres fruitiers s'épanouissent pleinement, et les routes sont généralement libres de vacanciers.

Septembre se veut agréable et bénéficie également d'un climat favorable; la mer est d'ailleurs encore assez chaude.

Par contraste, juillet et août correspondent à la haute saison touristique en Provence. Le mistral, ce vent bien connu, frappe la Provence tout au long de l'année. Il s'agit d'un vent violent qui peut atteindre 100 km/h et souffler toute une journée ou même plusieurs jours de suite.



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au 07 77 08 14 68