



PROVENCE

Côte Bleue et Massif de la Sainte Victoire

6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Une des exclusivités et nouveautés est ce superbe séjour en 6 jours des calanques de la Côte Bleue au massif de la Sainte Victoire !

Un programme parfaitement équilibré en Hôtel* idéalement situé entre le petit port de pêche de Sausset-les-Pins et la célèbre ville culturelle d'Aix en Provence.**

A travers ce séjour nous vous emmenons tous les jours pour des randonnées variées, sauvages entre mer, massif, calanques, îles et tout ça agrémenté de balades en bateau !



PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1

Accueil le dimanche vers 18h à l'hôtel à Sausset-les-Pins.

Installation pour 3 nuits dans votre hôtel 3***.

Présentation du séjour par l'accompagnateur. Dîner dans un restaurant du village.

JOUR 2

Sentiers des Douaniers - Niolon - La Redonne

Après un court transfert en train de la Côte Bleue et ses superbes vues sur la rade de Marseille, départ du petit port de Niolon pour une randonnée en balcon au-dessus de la Méditerranée. C'est la partie la plus sauvage de la Côte Bleue, une immersion entre le blanc du rocher et le bleu de la mer dans une ambiance de garrigue qui sent bon la Provence.

▲ **5h00 de marche, +500m/-500m de dénivelée**

JOUR 3

Marseille et Iles du Frioul

Départ en bateau privé de Sausset pour les îles du Frioul au milieu de la baie de Marseille. Nous traverserons Ratonneau et Pomègues, les deux îles principales de l'archipel. Balayé par les vents et creusé par la mer, la côte 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.

▲ **3h de marche**

JOUR 4

Du port de Carro à Sausset par la côte

Après un court transfert en train nous partirons à la découverte de la dernière partie de la côte bleue. Une belle pinède en introduction puis les petits ports, criques et anses qui se succèdent dans une ambiance toujours charmante. En milieu d'après-midi nous prendrons la route (en voitures personnelles ou taxi) pour rejoindre Aix en Provence et la deuxième partie du séjour dans le massif de la Sainte Victoire. Installation pour 2 nuits dans votre hôtel au centre d'Aix en Provence. Dîner dans un restaurant à proximité de votre hébergement.

▲ **4h de marche**

JOUR 5

La croix de Provence et le Prieuré en traversée

Un court transfert en bus nous permet de rejoindre le barrage Bimont, point de départ de notre traversée nord sur de la partie occidentale de la montagne Sainte Victoire. Nous montons tranquillement par une jolie crête pour déboucher au sommet à la Croix de Provence qui domine la région. Vues superbes des Alpes à la Méditerranée ! Descente par la Face Sud, le Prieuré et le Baou Cézanne à travers les oliviers et les amandiers.

Retour en bus à Aix en Provence.

JOUR 6

L'ermitage de Saint Ser et le sentier en balcon de la face sud

Transfert en bus pour Saint Ser point de départ de randonnée en balcon à la découverte de la face sud de la Sainte Victoire. Au programme aujourd'hui un ermitage récemment restauré, une cabane où l'on s'installerait volontiers, une ancienne carrière de marbre et tout du long des vues imprenables dans une ambiance unique entre falaises et chênes verts avec toujours ce parfum inimitable de la Provence. Retour à Aix en Provence à 17h.

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 : Cette randonnée ne présente pas de difficulté technique particulière et s'adresse aux randonneurs habitués à la marche en terrain varié (terrain caillouteux) et ayant une bonne condition physique. Le dénivelé moyen à la montée est de 100 à 500 m environ par jour. L'itinéraire se déroule à une altitude comprise entre le niveau de la mer et 150 mètres. Vous marcherez en moyenne de 4 à 5 heures par jour.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 6 à 15 personnes

HÉBERGEMENT : hôtels** et hôtels***

RENDEZ-VOUS : Le dimanche vers 18h l'hôtel à Sausset-les-Pins (Bouches-du-Rhône-13 - les coordonnées vous seront fournies à l'inscription)

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

DISPERSION : Le vendredi vers 17h à Aix en Provence

DATES ET PRIX :

Consulter notre site pour les prix actualisés

Supplément single : 150 €

Nuit supplémentaire à Aix en Provence base chambre double en formule nuit et petit déjeuner : **50€**/personne (supplément chambre individuelle : **30€**/personne)

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
- Les taxes de séjour
- 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
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "*Le prix comprend*"



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

(À adapter selon les saisons)

- un **sac à dos** à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : **30 à 40 litres minimum** (affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivre de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...);
- un grand sac plastique pour protéger le contenu du sac à dos ;
- **bagages transportés** : ne prenez pas trop d'affaires (**9Kg maxi/ pers.**) et choisissez un sac de voyage souple (un seul sac par personne) qui ferme bien et facile à transporter ;

- chaussettes coton et (ou) laine. Les chaussettes "type bouclette" vous éviteront souvent l'échauffement prématuré des pieds ;
- une paire de chaussures de marche souples déjà utilisées (type trekking avec tige montante et semelle crantée).
Évitez de partir en baskets, ce n'est pas très confortable pour la marche en tout terrain ;
- une tenue de rechange confortable et une paire de chaussures légères pour l'étape (genre tennis) ;
- tee-shirt coton ; chemise ou polo en coton ou Rhovyl + Modal ou Dunova ;
- un pull chaud en laine ou fourrure polaire (la fourrure polaire est très pratique : légère, elle sèche vite et conserve
- un fort pouvoir calorifique) ;
- un anorak ou une veste coupe-vent avec un capuchon (le Gore Tex et le Micropore sont les meilleurs tissus) ;
- une pèlerine couvrant le sac ;
- un pantalon de marche ample en toile légère (coton ou coton polyester). Évitez les Jeans qui sont relativement inconfortables pour la marche ;
- un short ou un bermuda ;
- un chapeau ; un foulard (pour se protéger le cou) ;
- une paire de lunettes de soleil ;
- crème protectrice pour la peau et les lèvres ;
- nécessaire de toilette minimum ;
- **petite pharmacie personnelle** (une pharmacie collective est prévue pour le groupe) : antalgique : aspirine, Doliprane ; vitamine C ; élastoplaste, pansements adhésifs, double peau (Compeed) ; boules Quies ; plus vos médicaments personnels... ;
- **pour les pique-niques** : un bol plastique (bol hermétique type Tupperware) ; des couverts ; un gobelet ; un couteau pliant (type opinel) ;
- une gourde et/ ou une thermos (1 litre minimum) ;
- une lampe frontale ;
- des sachets plastiques pour classer et ranger vos affaires ;
- **une pochette plastique étanche** : la Carte Nationale d'Identité ou le Passeport (valide) ; le dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou votre assurance personnelle ;
- **argent** : dépenses personnelles, boissons, visites éventuelles, ...

Facultatif :

- un équipement photo ;
- une paire de jumelles ;
- une couverture de survie (modèle renforcé) ;
- une paire de bâtons de marche télescopiques.

Pour la baignade :

- un maillot de bain + une serviette ;
- un masque, un tuba (facultatif)
- une paire de sandales plastiques.

MOYENS D'ACCES



EN VOITURE

Accès voiture : Autoroute A7 et A55

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

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

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

Retour voiture : Autoroute A8 ou A51

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 : Marseille St-Charles ou gare *TGV* de l'Arbois (Aix en Provence 25 Km) puis *TER* jusque Sausset les Pins.

Retour train : TGV direct depuis la gare TGV d'Aix en Provence jusque 20h le soir ou TER depuis la gare ferrovière d'Aix en Provence jusque Marseille puis TGV depuis la gare Marseille Saint Charles



EN AVION

Accès avion : aéroport de Marseille Provence (25km).

Liaison bus ou taxi pour la gare *SNCF* de Sausset les Pins

Retour avion : TER jusque Marseille Provence puis vol national
28/01/2017 - Provence Alpes Côte
d'Azur MEAIP043

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, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's** tant que le départ n'est pas assuré.

Formalité et santé Provence Alpes Côte d'Azur

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.

CAPITALE

Paris

MONNAIE

L'euro

CHANGE ET PAIEMENT

Distributeurs disponibles partout en France.



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter
au 07 77 08 14 68