



Des calanques de Marseille au port de Cassis



A partir de 695 €

6 jours / 5 nuits

En hôtels 2 et 3*

Niveau : 

Randonnée encadrée

 **Guide provençal** 

Minibus 9 places privatisé

4 à 8 participants

Voici un séjour au départ de deux hôtels à la situation stratégique : un premier sur le Vieux Port de Marseille l'autre sur le port de Cassis.

Nous débutons notre séjour par le spectaculaire train du littoral pour découvrir les sentiers maritimes de la fameuse Côte Bleue protégée du mistral.

Les deux jours suivants nous poursuivons par les mythiques calanques côté Marseille : Marseillevyre, Sormiou, Morgiou et Sugiton.

Après un petit transfert pour le village de Cassis et son charmant port, nous parcourons entre ciel et mer la crête de la plus haute falaise maritime d'Europe jusqu'à la Ciotat le pays où sont nés la pétanque et le cinéma!

Nous finissons notre séjour en apothéose dans les plus belles calanques du massif : Port-Miou, Port-Pin et En-Vau la majestueuse.

Pourquoi on aime ce séjour ?

- Nos randonnées dans le monde fabuleux du Parc National des calanques : falaises, cabanons et criques
- Les calanques de la Côte Bleue
- Une city rando exclusive dans Marseille conçue par nos guides
- Des hôtels idéalement situés pour apprécier les ambiances de Marseille et Cassis
- Accueil en gare de Marseille

Ce séjour est -il pour moi ?

- 5 à 6 heures de marche par jour sur chemins et sentiers caillouteux
- Dénivelé positif de 600 mètres max
- Quelques passages assez raides et exposés
- Étapes de 15 km max
- Bonne condition physique requise
- Ce séjour est faisable si tu es capable de marcher tranquillement et habitué à marcher en terrains variés
- Une activité physique régulière est un plus pour profiter pleinement de ce séjour

Où se retrouve-t-on ? et quand ?

- Rendez-vous à 14H00 à la gare SNCF de MARSEILLE SAINT-CHARLES, au point rencontre (en forme de croix), à gauche de l'escalator qui descend au métro. Attention, ne pas descendre, rester au niveau qui mène à l'esplanade.
- Dispersion à 17H00 à la gare SNCF de CASSIS. Possibilité de prendre un retour en TER Cassis/Marseille.

Jour 1 Accueil et city rando dans Marseille

Au départ de l'ombrière du Vieux Port, emblématique du nouveau visage de Marseille, nous vous emmenons explorer les secrets d'histoire de la ville. Nous découvrons l'authentique "Four des Navettes", tradition marseillaise depuis 1781, dans des effluves de fleur d'oranger.



Nous visitons également le quartier pittoresque d'Endoume, pour rejoindre "La Bonne Mère", la basilique Notre Dame de la Garde.

Nous remontons vers Noailles, la cathédrale de la Major, le quartier historique du Panier et terminons cette journée par les grands sites emblématiques de Marseille Provence 2013.

- Durée : 03H de marche
- Dénivelé : +/- 150 m
- Hébergement et restauration : proche du Vieux Port

Jour 2 La côte Bleue, une mise en bouche sur le sentier maritime

Nous prenons le train des fleurs pour rejoindre Ensuès-la-Redonne. Au pied du massif de l'Estaque, la côte bleue s'étire entre Marseille et Martigues.

Des routes impossibles mènent à des bouts du monde aux allures de petit paradis oublié.

Un cadre minéral, parsemé de garrigue odorante, et un accès exceptionnel à la calanque d'Erevine, dont nous apprécions le calme et les eaux cristallines.

Nous évoluons sur un sentier douanier entre Ensuès-la-Redonne et Niolon.



NB : si horaires de train (Marseille - Ensuès) incompatibles avec le programme, il vous sera proposé une journée de randonnée sur les îles du Frioul.

- Durée : 04 à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 350 m
- Transfert en train : 00H30 aller + 00H30 retour
- Hébergement et restauration : proche du Vieux Port

Jour 3 Les calanques du bout du monde : les Goudes - Marseilleveyre & l'Escu

Aujourd'hui c'est un enchaînement de calanques très différentes qui nous attend !

Au départ des Goudes, nous rejoignons la calanque de Callelongue, puis celle de la Mounine (minuscule et intimiste), et nous poursuivons avec la calanque de Marseilleveyre qui nous permet un premier bain.



C'est ensuite au tour de la calanque des Queyrans, de Podestat pour finir à l'Escu.

- Durée : 05H à 06H de marche
- Dénivelé : +/- 500 m
- Transfert en minibus : 01H aller + 01H retour
- Hébergement et restauration : proche du Vieux Port

Jour 4 Les calanques mythiques : Sormiou, Morgiou, Sugiton

Au départ de Luminy, nous randonnons sur les crêtes de Sormiou.

Nous empruntons ensuite la crête de Morgiou par le col du Renard, puis par le sentier noir nous rejoindrons le charmant port de Morgiou et nous déjeunerons sur sa plage.

Après le déjeuner nous contournons Morgiou par le Cap Sugiton pour atteindre la calanque du même nom et son joli point de vue sur le Torpilleur au pied de la Grande Candelle.

Retour par le vallon de Sugiton pour rejoindre les hauteurs de Luminy.

Transfert pour Cassis.



- Durée : 05H à 06H de marche
- Dénivelé : +/- 350 m
- Transfert en minibus : 01H aller + 01H retour
- Hébergement et restauration : sur le port de Cassis

Jour 5 Le Cap Canaille et le sémaphore du Bec de l'Aigle

De Cassis à la Ciotat.

Randonnée sur les crêtes de Cassis et le Cap Canaille (plus haute falaise maritime d'Europe).

Magnifiques panoramas sur les calanques, la baie de la Ciotat et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Cette falaise tranche par rapport au calcaire des calanques par sa couleur dorée due à sa texture (grès doré).

Descente dans la Calanque de Figuerolles dont les rochers rouges donnent l'impression de marcher sur la lune!

Après la randonnée, soirée libre à Cassis.



- Durée : 04H à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 580 m
- Transfert en minibus : 01H aller + 01H retour
- Hébergement et restauration : sur le port de Cassis

Jour 6 Les plus belles calanques : *Port-Miou, Port-Pin et En-Vau*

Cette randonnée va nous permettre de découvrir les calanques de Port-Miou, Port-Pin avant d'arriver à la calanque d'En-Vau.

Départ à pied et 30 minutes plus tard nous voilà à Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux, voiliers et pointus s'alignent le long des rives de cette calanque profonde, qui s'enfonce de plus d'1.5 km dans la terre.



Rapidement nous arrivons à Port-Pin. Comme son nom l'indique, cette calanque abrite des pins d'Alep et se trouve dans un cadre magnifique. C'est une calanque très boisée avec des eaux bleues turquoises.

Et enfin, la calanque d'En-Vau. Nichée au creux de hautes falaises, la Calanque d'En-Vau est l'une des plus grandioses du massif et s'inscrira probablement en haut de la liste de vos calanques favorites.

Au fond, s'y trouve une assez grande plage de galets bordée par des eaux turquoises. Retour par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille et sur les bleus de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins !

- Durée : 04H à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 350 m

Du 1er juin au 30 septembre, les accès aux massifs forestiers des Bouches-du-Rhône sont réglementés par arrêté préfectoral. En fonction du niveau de danger, l'accès peut être autorisé, réduit de 6h à 11h voire totalement interdit.

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Où dort-on et que va-t-on manger?

Hébergement

Les hôtels, 2 ou 3*, sont situés proches des ports de Marseille et de Cassis. Vous serez logés en chambre double avec salle de bain privative.



Restauration

Vous découvrirez les spécialités du pays. Les petits-déjeuners sont pris à l'hôtel. Les repas du midi sont pris sous forme de paniers pique-niques (salades) préparés par votre accompagnateur et consommés sur le terrain (pensez à prendre vos couverts, Tupperware individuel et un gobelet).



Qui sera le Guide?

- Les guides que nous avons retenus pour ce séjour sont tous membre du réseau « Artisans de la Randonnée » et Labelisés qualité guide.
- Les Artisans de la randonnée sont nos partenaires pour la qualité d'encadrement, la gentillesse, l'envie de partager leur amour de la région et leurs connaissances.
- Chez Artisans de la Randonnée c'est les guides qui montent le séjour et qui vous emmènent.

Arnaud POUPONOT

Accompagnateur en Montagne (BEAEM) et Guide Nature ; vivant en Provence et amoureux de la région.



Frédéric BRUNET-DEBAINES

Accompagnateur en montagne (BEAEM) et Guide Nature ; natif d'Avignon.



La plupart du temps vous serez en compagnie de Frédéric ou Arnaud, mais ils peuvent être exceptionnellement remplacés par un(e) autre guide de la région avec la même formation et le même amour de la Provence.

Nos guides sont choisis pour leur expérience de terrain, leurs connaissances spécifiques d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour leur passion à faire découvrir sa région.

Quand est-ce qu'on peut venir ? et à quel prix ?

Du	Au	Prix TTC/pers.
06/06/2020	12/06/2020	695 €
Autres dates sur demande		

Pour vous inscrire

- Arnaud : 06 83 28 73 54
- Email : contact@artisansdelarandonnee.com

Le prix comprend

- Les transferts sur place
- L'hébergement en hôtels 2 ou 3*, base chambre twin
- Les repas, sauf le dîner du jour 05
- Le transfert des bagages
- L'encadrement par nos guides Arnaud ou Frederic
- Les frais d'inscription

Le prix ne comprend pas

- Les frais de transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous

A payer sur place

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Le dîner du jour 05
- Les visites éventuelles

Options

- Supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) : 139 EUR.

Savoir-vivre

Le savoir-vivre en pleine nature est bien sûr basé sur son respect. La nature est fragile, et de nombreuses chartes existent pour le respect de l'environnement, en voici quelques extraits :

- Partons tôt et pas trop vite.
- Soyons discret et courtois. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.
- Le ramassage en pleine nature est difficile et très coûteux. La nature ne doit pas conserver les traces de notre passage.
- Emportons nos déchets jusqu'à la prochaine poubelle du prochain village.
- N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières. Ne dégradons ni les cultures ni les plantations et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux.
- De nombreuses espèces végétales sont protégées et fragiles, leur cueillette est interdite. Ce geste répété peut entraîner la disparition de fleurs rares. Apprenons à les reconnaître.
- Observons les animaux, mais ne les dérangeons pas.
- Respectons le tracé des sentiers et n'utilisons pas de raccourcis.
- Respectons les règlements des parcs et des réserves naturelles.
- Point de feu nous ne faisons dans les régions sensibles.
- Soyons prudents avec l'eau des ruisseaux : est-elle potable ?
- Saluons le randonneur que nous croisons.

Tourisme responsable

Nous œuvrons pour un tourisme plus responsable qui s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables.

L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
- L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
- L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour.

Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez-les dans des poubelles ou ramenez-les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains, signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

Que doit-on emmener?

2 sacs

- Un petit sac-à-dos confortable (30 litres min) pour porter les pique-niques et tes affaires de la journée
- Un sac de voyage pour tous tes effets personnels

Vêtements des pieds à la tête pour la randonnée

- Chaussures de randonnée à tige haute (maintien de la cheville)
- Chaussettes de randonnée (éviter si possible le coton)
- Bâton de marche
- Pantalon de randonnée
- Short de randonnée
- Vêtements confortables pour le soir
- Softshell (veste chaude, coupe-vent et déperlante)
- Veste imperméable et respirante (type goretex)
- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil

Pharmacie

- Votre pharmacie personnelle + crèmes solaire et après-solaire
- Pour mémoire le guide n'est pas autorisé à vous distribuer des médicaments

Pour manger et s'hydrater

- Boîte étanche type Tupperware
- Couteau type Opinel
- Gobelet
- Couverts
- Gourde de grande contenance (1.5l) ou poche à eau