



Un long week-end dans les calanques, côté Cassis



A partir de 500 €

4 jours / 3 nuits

En hôtels 2 et 3*

Niveau : 

Randonnée encadrée

 **Guide provençal** 

Minibus 9 places privatisé

4 à 8 participants

Extraordinaire mélange de roches calcaires et des eaux transparentes de la Méditerranée, le massif des Calanques vous enthousiasmera sans aucun doute.

Laissez-vous guider par vos sens dans ce théâtre propice à la randonnée, rythmé par le chant des cigales, l'odeur unique de la mer et des points de vues uniques.

A votre arrivée à Cassis, vous pouvez visiter la ville et pourquoi pas profiter d'une baignade dans ses eaux transparentes. Vous randonnez sur les crêtes de Cassis jusqu'au Cap Canaille, profitant d'un magnifique panorama

sur les Calanques.

Vous finissez par les Calanques d'En Vau, Port Pin et Port Miou, rivalisant de beauté, entre pins et falaises escarpées.

Pourquoi on aime ce séjour ?

- Un séjour parfait pour s'échapper pendant les longs week-ends
- Les Calanques, l'un des sites naturels les plus remarquables de France
- Le Cap Canaille, plus haute falaise maritime d'Europe et Port-Miou, petit port encerclé par ses grandes falaises
- Un minimum de déplacement et un maximum de dépaysement

Ce séjour est -il pour moi ?

- 3 à 5 heures de marche par jour sur chemins et sentiers caillouteux
- Dénivelé positif de 500 mètres max
- Quelques passages assez raides et exposés
- 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 15H00 à la gare SNCF de CASSIS.
- Dispersion à 16H00 à la gare SNCF de CASSIS.

Jour 1 Arrivée à Cassis

Accueil en début d'après-midi à la gare de Cassis. Installation à notre hôtel et visite de la ville.

Pour ceux qui le souhaitent, temps libre pour la baignade.



- Hébergement et restauration : proche du port de Cassis

Jour 2 Le Cap Canaille

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).



Retour à Cassis.

- Durée : 04H à 05H de marche
- Dénivelé : +/- 580 m
- Hébergement : proche du port de Cassis
- Restauration : dîner libre

Jour 3 Les crêtes de l'Estret - Le Devenson

Aujourd'hui nous prenons de la hauteur pour profiter du plus beau panorama des falaises, une vue allant de la mer à perte de vue, au massif des Ecrins et du Ventoux.

Le Cap Gros est le deuxième sommet du massif des calanques en altitude derrière le Mont Puget, le panorama est donc superbe.

Notre randonnée nous fera passer entre le col de l'Oule et le col des Charbonniers nous offrant des points de vue extrêmement spectaculaires puisque nous dominerons la mer de plus de 300 mètres.



- Hébergement et restauration : proche du port de Cassis

Jour 4 Les plus belles calanques : *Port-Miou, Port-Pin et En-Vau*

Elles rivalisent de beautés entre elles.

Charmantes et envoutantes, mélanges de pins d'Alep, de falaises escarpées et d'eau cristalline.

Elles ne peuvent laisser insensibles le randonneur amoureux de la beauté à l'état pur.

Dispersion en fin d'après-midi.



- 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?

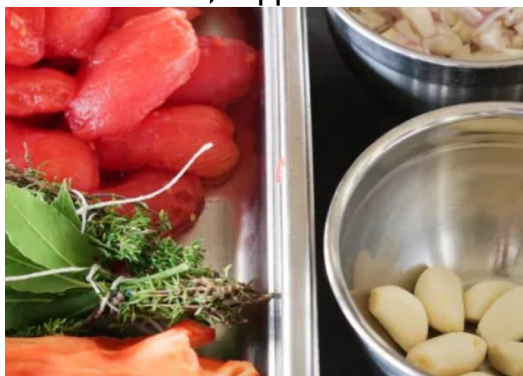
Hébergement

L'hôtel 2* est situé proche du port 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.
23/04/2020	26/04/2020	500 €
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 hôtel 2*, base chambre twin
- Les repas, sauf le dîner du jour 02
- 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
- 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