

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

RÉVEILLON AU COEUR DES CALANQUES DE CASSIS

Séjour en étoile en hôtel 2**

4 JOURS / 3 NUITS / 3 JOURS DE MARCHÉ

Se promener au cœur des Calanques en fin d'année, c'est tout simplement refaire le plein de ciel bleu, de douceur et de couleurs ! Nous avons beau y randonné tout le printemps et tout l'automne, cette période du nouvel an reste magique et unique...

Classé Parc national depuis 2012, les Calanques vous offriront un paysage exceptionnel, sculpté et tourmenté par le temps. Il aura fallu quelques millions d'années pour que se forment les vallons, les falaises, les criques... qui seront le théâtre de votre séjour. Vous serez surpris par la flore, riche en diversité, les falaises au décor assailli par la houle de la Méditerranée et les criques abritées avec de jolis petits ports colorés ...

En fin de journée, à proximité du vieux port, de ses bateaux et de ses terrasses ensoleillées, vous serez bercée par cette douceur de vivre pour terminer l'année. Vous serez logés 3 nuits en hôtel 2* juste à côté du port...

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

PROGRAMME

Jour 1

Accueil le vendredi à 19h à l'hôtel à Cassis.**

Pour les participants venus en train, prendre la navette locale (bus marcouline M1) au départ de la gare de Cassis pour se rendre à l'hôtel.

Accueil à l'hôtel et présentation du séjour par votre accompagnateur.

Jour 2

Calanques de Morgiou et Sugiton

Après un court transfert, nous empruntons le chemin en crête qui surplombe la calanque de Sormiou à plus de 200 m au-dessus de la mer. Descente dans la Calanque et visite de Morgiou, l'autre calanque « habitée » où quelques pêcheurs résident encore, défiant les temps modernes en pratiquant une pêche selon des rites ancestraux sur leur minuscule embarcation de bois : « les pointus ». Un cheminement côtier permet d'atteindre la magnifique crique de Sugiton où la baignade (sous votre responsabilité) est possible sous les pins d'Alep.

La remontée se fait par un beau sentier panoramique avec vue sur la rade de Marseille.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h + 535 m, - 535 m

Jour 3

Traversée des falaises du Devenson

Dessinées en grandes orgues verticales, les falaises de Devenson plongent sur les eaux vertes de la calanque et se poursuivent sur 2 km pour 300 mètres de haut !

Dégainez vos lunettes de soleil, une journée aux panoramas époustouflants nous attend ! Le contraste entre les falaises de calcaire et le bleu azur de l'eau en contrebas est saisissant. On a l'envie de se perdre en cheminant au milieu de la garrigue méditerranéenne avec ses odeurs de thym et de romarin... L'arrivée en haut de cette fameuse falaise nous offre un fabuleux défilé : calanques, Cap Canaille et Îles du Frioul.

La soirée du réveillon se déroulera à la « Ciotat », petite ville de bord de mer où les frères Lumière ont inventé le cinéma ! Après avoir déambulé sur le front de mer de la Ciotat, nous rejoindrons notre restaurant où nous prendrons un dîner de fête face au port. Retour à Cassis pour la nuit.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h, + 500 m, à 500 m

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Jour 4

Calanques de Port Miou, Port Pin et En Vau

Cette balade commence à pied depuis le port de Cassis pour rejoindre trois des calanques parmi les plus belles de toutes ! Non non, ceci n'est pas une galéjade (une exagération, à la mode marseillaise), vous n'allez pas en croire vos yeux... Port Miou, Port Pin et En Vau se succèdent tels des fjords aux falaises blanches contrastant avec leurs eaux cristallines. Tout d'abord, nous abordons Port Miou et son décor de port plaisancier aux voiliers bien serrés. Cet espace naturel remarquable fut exploité en tant que carrière de calcaire, des années 1900 à 1982. Suivons le sentier aux rochers patinés qui chemine le long de la côte pour découvrir l'anse de Port Pin, une petite crique sauvage de toute beauté abritant une jolie crique de galets. Enfin, prenons un peu de hauteur sur le plateau de Cadeiron où le regard se perd devant les points de vue éblouissants. En Vau sait se faire désirer, mais le jeu en vaut la chandelle ! Descendons quelques marches sous les pins d'Alep pour enfin saisir ce qui fait la renommée de cette calanque. On se croirait coupé du monde entre ces falaises verticales qui se resserrent de plus en plus pour former un canyon à son entrée. Ces trois calanques emblématiques du Parc laissent pantois, nous vous avons prévenu...

Fin de la randonnée et retour à l'hôtel vers 15 h 00

Transfert en gare de Cassis pour 16h00 (trains pour Marseille Saint-Charles)

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4 h 30 + 400 m, - 400 m

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Selon les conditions du moment, nous pouvons être amenés à modifier quelque peu le programme indiqué.

Lors des randonnées, votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (conditions météo, présence d'un fort mistral, état du sentier, niveau du groupe...). Sa bonne connaissance des Calanques permet de répondre au mieux à ces contraintes sans nuire à l'intérêt de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le vendredi 29 décembre à 19h directement à l'hôtel.

Installation et présentation du séjour par votre accompagnateur.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train

Arrivée en voiture

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

L'hôtel à Cassis est situé sur le port. Il est possible de se garer temporairement devant le temps décharger vos bagages, vous devez ensuite vous rendre directement sur un des parkings de la ville.

Parking

Attention, il y a peu d'endroits gratuits pour se garer dans Cassis. La solution la plus économique consiste à se garer au « Parking des Gorguettes » à l'entrée de la ville. Depuis le parking, sur place, de nombreuses navettes de bus sont mises à disposition pour rejoindre le centre-ville. Navette payante à votre charge (moins de 2€). Informations : <https://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html>

Autres parkings :

Parkings gardés et payants à Cassis : Parking de la Madie, Viguerie ou parking Les Mimosas proches de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours).

Parking couvert : tarif touristique à la semaine, renseignement Office de Tourisme de Cassis.

Notre conseil pour éviter le centre-ville : optez pour le Parking de La Madie avenue du Revestel 167 places qui est à 10 min de l'hôtel mais qui est plus facilement accessible car on ne rentre pas dans le centre !

Arrivée en train

Gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement pour la **gare de Cassis**.

Horaires à vérifier auprès de la SNCF.

Train de Marseille à Cassis : presque toutes les heures, 40 min de trajet.

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Pour rejoindre l'hôtel depuis la gare :

Vous devez prendre la navette locale (la Marcouline, ligne M1 arrêt Casino) qui vous permet de rejoindre directement l'hôtel où votre accompagnateur vous attendra.

Arrivée en avion

De l'Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 min de 6 h 30 à 20 h 50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet environ 25 min.

DISPERSION

Retour à l'hôtel le lundi 1 janvier après la randonnée vers 15 h 00.

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Cassis avec la navette locale (ligne M1 - Marcouline), puis retour sur Marseille, départs des TGV

FORMALITES

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).

NIVEAU

2 chaussures

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de vallonnés avec une dénivellée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Spécificités du massif des Calanques, à retenir pour le bon déroulement de votre séjour :

Contrairement à la montagne où généralement on monte avant le repas, puis on descend après, ici les itinéraires sont vallonnés avec une alternance régulière de montée / descente

Les sentiers proposés sont des vrais itinéraires de randonnée, caillouteux et nécessitent une certaine attention.

Seule la première randonnée comporte 2 passages techniques, dont un passage où vous devrez vous

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

aider des mains, et un autre ou vous devrez descendre une petite échelle de 13 barreaux (ça porte bonheur !). Mais encadrés d'un professionnel qui connaît parfaitement ce secteur, ces passages ne vous poseront pas de difficultés particulières. Cette traversée fait partie des passages incontournables pour découvrir les Calanques, rares sont les personnes qui doivent renoncer.

HEBERGEMENT

Cassis est un décor de carte postale, qui invite à la rêverie dès le premier regard... Pour parfaire un peu plus ce cadre idyllique, vous serez logés face au port de pêche typique et à quelques pas de la plage qui vous fait de l'œil. Avis aux amateurs pour une dernière petite baignade après la journée de randonnée ! Dans cet hôtel confortable, vous disposerez d'une salle de bain privative, ainsi que d'une télévision et du wifi dans votre chambre. En cas de forte chaleur, vous pourrez vous détendre grâce à la climatisation et profiter d'une bonne nuit de sommeil !

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes.

Les 2 repas du soir sont pris dans un restaurant dans le village de Cassis près du port. Le menu est complet : entrée, plat et dessert. Les boissons ne sont pas comprises.

Pour le réveillon, le repas se fait sur le petit port de La Ciotat. Vous aurez droit à un repas festif élaboré pour cette occasion. Le verre de champagne est inclus dans la prestation.

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques tirés du sac et consommés sur le terrain.

ENCADREMENT

Du printemps à l'automne, nos accompagnateurs parcourent ce massif avec nos groupes par tous les sentiers !

Notre équipe est constituée de femmes et d'hommes passionnés par leur métier et enthousiastes à l'idée de vous guider ! Nous vous confierons entre les mains sûres d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice, diplômé et spécialiste des Calanques qui saura vous faire partager son amour pour la nature et la montagne

Chacun d'entre-eux possède sa propre personnalité et saura attirer votre attention sur les détails merveilleux que cache la nature, comme autant de trésors à contempler.

Avant tout, il saura vous mettre en confiance, par sa connaissance du milieu, sa lecture du terrain, son attention pour chaque détail. N'hésitez pas à solliciter ce professionnel de la montagne pour son expertise sur votre matériel ou vos petits bobos. Le traditionnel « débrief » de fin de randonnée autour d'un verre désaltérant ou d'une boisson chaude est toujours le bienvenu, de même que les échanges et blagues, qui lui permettent de créer une atmosphère bienveillante et de faire de vos vacances un pur moment de plaisir et de lâcher-prise !...

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

GROUPE

Groupe de 6 à 12 personnes.
Départ assuré à partir 6 personnes.

TRANSFERTS INTERNES

Véhicule de l'accompagnateur complété par vos véhicules personnels selon la taille du groupe.
Un défraiement sera donné aux personnes utilisant leur véhicule.
Un défraiement pour les kilomètres et les frais de parking sera proposé aux personnes utilisant leur véhicule.

PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous êtes en étoile, vous n'avez pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'hôtel. Donc, pas de sac à dos volumineux à porter (ouf !). Vous devrez prévoir un petit sac à dos d'environ 25 à 35L, afin d'y glisser votre kit de survie pour la journée, c'est-à-dire : le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

Pour ceux venus en train, vous êtes autonomes à l'arrivée en gare de Cassis pour rejoindre l'hôtel avec vos bagages.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : 25 à 35 litres minimum pour loger toutes les affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, 2 litres d'eau, vivres de course, veste coupe-vent, vêtements de pluie ...)
- Une paire de chaussures de marche avec tige montante de préférence et semelle crantée. Attention les chaussures type baskets sont interdites car elles sont dangereuses sur ces sentiers et inconfortable pour marcher.
- Tee-shirt ou chemise ou polo adaptés à la randonnée
- Un pull chaud en laine ou fourrure polaire
- Une veste de montagne ou une veste coupe-vent avec un capuchon (type Gore Tex ou équivalent. Attention le mistral peut parfois être froid)
- Protection pour la pluie (attention une cape de pluie n'est pas toujours adaptée au vent et aux sentiers des Calanques !)
- Un pantalon de marche
- Un chapeau ou foulard ou casquette

SUR LES HAUTEURS

RAN DONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, vitamine C ; élastoplaste, pansements, Compeed, boules Quies...)
- Pour les pique-niques : une petite boîte hermétique type Tupperware, un gobelet, un couteau pliant (type opinel) et une petite fourchette
- Deux gourdes (il faut prévoir deux litres au minimum par jour pour les randonnées)
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

DATES ET PRIX

Séjour en étoile en hotel 2*

Du vendredi 29 décembre (soir) au lundi 1 janvier (fin d'après-midi)

4 jours, 3 nuits, 3 jours de marche

Tarif : 775 €/pers

Options :

- Chambre individuelle (Sous réserve de disponibilité) : 165€
- Nuit supplémentaire formule nuit + petit déjeuner base 2 pers : 80€/pers
- Nuit supplémentaire formule nuit + petit déjeuner single : 135€/pers

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement : 3 nuits en hôtel **
- Les 3 petits déjeuners, les 3 dîners, et les 3 pique-niques le midi
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé
- Le repas spécial du réveillon (voir descriptif sur cette fiche) y compris un verre de champagne
- Les taxes de séjour
- Les frais d'organisation

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et les consommations pour les dîners sauf pour la coupe de champagne du réveillon (voir ci-dessus)
- Les transferts entre la gare et l'hôtel du premier et dernier jour si vous venez en train
- Toutes les dépenses d'ordre personnel
- Les assurances
- Les visites éventuelles
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend"

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

Parc national des Calanques

Créé en avril 2012, le Parc national des Calanques est devenu le 10e Parc national français. Avec 158 100 hectares, il est ainsi le premier parc périurbain, maritime (à 90%) et terrestre d'Europe. Il est à noter que seul deux autres Parc nationaux de cette envergure existent dans le monde : celui du Cap en Afrique du Sud et celui de Sidney en Australie.

Il a été entièrement conçu selon les dispositions de la loi du 14 avril 2006 qui a profondément réformé les modalités de création et de gestion des Parcs nationaux.

Deux zones sont intégrées et différenciées pour permettre une protection plus ciblée et plus efficace. Le cœur du Parc est soumis à une surveillance maximale et à une réglementation particulière. Il s'étend sur les villes de Marseille, Cassis et La Ciotat, protégeant ainsi plus de 50 000 hectares à la biodiversité fragile.

L'Aire Optimale d'Adhésion (AOA) regroupe, quant à elle, les communes proches du cœur de Parc. Celles-ci ont la possibilité d'adhérer à la charte. Le Parc national est alors un partenaire privilégié pour les acteurs locaux souhaitant inscrire leurs projets dans une démarche de développement durable. L'AOA intègre 4 communes supplémentaires sur plus de 100 000 hectares : Carnoux-en-Provence, la Penne-sur-Huveaune, Ceyreste et Roquefort-la-Bédoule.

Pour l'heure, la gestion du Parc national est confiée au GIP en attendant la constitution définitive du Conseil d'Administration.

Ses objectifs

- Le Parc national des Calanques aura pour objectif principal la protection durable de ce patrimoine naturel :
- Préserver un site très fréquenté pour garantir l'accès aux générations futures, sans le dégrader.
- Protéger la biodiversité terrestre et marine en cœur de Parc et les espèces les plus menacées du massif.
- Créer un partage harmonieux du site afin que les hommes et la nature cohabitent sans se causer de tort.
- Réduire les pollutions.
- Valoriser le patrimoine culturel matériel et immatériel.
- Gérer la fréquentation du site.
- Sensibiliser les usagers à une démarche plus respectueuse de l'environnement.

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

CARTOGRAPHIE

Cartes IGN TOP 25 au 1/ 25 000ème : N° 3245 ET "Aubagne - La Ciotat" ;
N° 3145 E "Marseille" ;
Carte IGN au 1/ 15 000ème : "Les Calanques »

BIBLIOGRAPHIE

Guide Gallimard : "La Provence" - Ed Nouveaux Loisirs ;
Le Guide du Routard : "Provence - Côte d'Azur" - Ed Hachette ;
Guide Vert : "Provence" - Ed Michelin ;
Le Guide Bleu : "Provence" - Ed Hachette ;
Le Guide Région "Provence" - Ed Le Petit Futé.