

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

AU CŒUR DU PARC NATIONAL DES CALANQUES

Randonnées accompagnées, en semi étoile, sans portage

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel ** et en hôtel ***

				Saison			Départ garanti 			
2 Chaussures	Hôtel ** et ***	En étoile	Sans portage	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Depuis plus de 10 ans nous vous proposons de partir à la découverte des **calanques** de la côte méditerranéenne, à partir de deux hôtels situés tout près de la mer ! Dès la fin de l'hiver jusqu'au début de l'été, et tout l'automne, vous pourrez randonner au cœur d'un massif exceptionnel qui s'étend de **Cassis** jusqu'à **l'étang de Berre**. Un véritable séjour pour le randonneur qui souhaite faire 5 jours de marche !

Pour commencer, vous randonnerez dans le **Parc National des Calanques**, au départ de Cassis. 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 ...Vous serez logés 3 nuits en hôtel 2* juste à côté du port, au cœur de cassis, petit village méditerranéen, avec ses bateaux et ses terrasses accueillantes. Les vacances commencent !

Sur la deuxième partie de la semaine, vous découvrirez les **Calanques de la Côte Bleue**, moins connues, qui s'étendent à l'ouest de Marseille au pied de la chaîne de la Nerthe. Le nom de « **Côte Bleue** » fait référence à la couleur de l'eau qui entoure le massif. Logés pour 2 nuits en hôtel 3* à Carry, nous parcourons un littoral resté en partie sauvage. Aucune route ne suit la côte, dont les rochers tombent à pic dans la mer, laissant à peine la place aux petits ports blottis dans leurs calanques.

DATES & TARIFS : Du Dimanche au Vendredi

DATE DEPART		DATE DE FIN	TARIF
31/03/2023	au	05/04/2023	995,00
07/04/2023	au	12/04/2023	995,00
14/04/2023	au	19/04/2023	995,00
21/04/2023	au	26/04/2023	995,00
28/04/2023	au	03/05/2023	995,00
05/05/2023	au	10/05/2023	995,00
12/05/2023	au	17/05/2023	995,00
19/05/2023	au	24/05/2023	995,00
26/05/2023	au	31/05/2023	995,00
02/06/2023	au	07/06/2023	995,00
09/06/2023	au	14/06/2023	995,00
15/09/2023	au	20/09/2023	995,00
22/09/2023	au	27/09/2023	995,00
29/09/2023	au	04/10/2023	995,00
06/10/2023	au	11/10/2023	995,00
13/10/2023	au	18/10/2023	995,00
20/10/2023	au	25/10/2023	995,00
27/10/2023	au	01/11/2023	995,00

Prestations supplémentaires

- Supplément chambre individuelle : 245€ par personne en single avec douche et wc dans la chambre tout au long du séjour

Nuits supplémentaires par personne :

- La veille du séjour en hôtel **: Nuit et petit-déjeuner : 75 €/ personne en twin ou double et 130€ en single
- Fin de séjour en hôtel *** : Nuit et petit-déjeuner : 95 €/ personne en double et twin et 150€ en single

LE TARIF COMPREND :

- L'organisation du séjour du dimanche soir pour le dîner au vendredi
- L'hébergement en formule B/B en hôtel** à Cassis
- Les repas du soir dans un restaurant de Cassis
L'hébergement en formule B/B *** à Carry-le-

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

Rouet

- Les pique-niques de midi du lundi au vendredi
- Tous les transferts internes nécessaires au programme de randonnée ou le défraiement dans le cas où vous utilisez votre voiture.
- L'accompagnement par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transports des bagages

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

POINTS FORTS

- 5 jours de marche au cœur des plus belles calanques.
- L'intégralité des calanques avec en plus, celles de la Côte Bleue, méconnues et sauvages.
- Les repas tout près du port de Cassis
- 2 nuits en hôtel confort *** à deux pas du port
- L'expertise de notre équipe et de nos accompagnateurs sur ce territoire d'exception

Déroulement du trek

Jour 1 : ACCUEIL LE DIMANCHE A 19H00 A L'HOTEL A CASSIS



Vous voici arrivés à Cassis, sur la côte méditerranéenne. La Grande Bleue vous tend les bras et le soleil déclinant ajoute au charme de l'instant... Vous pouvez déballer vos affaires dans votre chambre que vous garderez 3 nuits durant, avant de rencontrer votre accompagnateur et votre groupe pour les premières présentations ! Profitez d'un instant de répit avant le repas pour flâner au bord du petit port typique.

Nuit à Cassis.

Jour 2 : TRAVERSEE DES FALAISES DU DEVENSON : ÉPOPEE MARSEILLAISE



Pour cette première journée, dégagez vos lunettes de soleil, une journée aux panoramas époustouflants nous attend ! Le contraste entre les falaises de calcaire de 300 m de hauteur 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.

*Temps de marche : 5 h 30. Dénivelé : + 650 m, - 650 m.
Nuit à Cassis.*

Jour 3 : LES CALANQUES DE SORMIOU, MORGIOU ET SUGITON : UNE CALANQUE EN CACHE UNE AUTRE...



Aujourd'hui, nous entamons notre exploration du Parc National des Calanques, au sud de Marseille. Vous serez fascinés par une traversée en balcon offrant une vue plongeante sur la magnifique calanque de Sormiou, baignée par les eaux cristallines de la Méditerranée. Notre périple se poursuit en direction de la sereine calanque de Morgiou, où le temps semble s'être figé. Ici, quelques pêcheurs perpétuent les traditions ancestrales avec leurs embarcations en bois d'époque. Nous gardons un peu d'énergie pour la suite de notre aventure ! La calanque de Sugiton se révèle, avec son célèbre "torpilleur", un rocher dressé à son entrée, semblant la protéger. Vous aurez l'occasion de faire une pause bien méritée, en vous rafraîchissant dans les eaux turquoise de la Méditerranée, ou en vous détendant à l'ombre des pins d'Alep...

Cet itinéraire comporte quelques passages escarpés équipés et sécurisés par des mains courantes ou barreaux d'échelles. N'hésitez pas à poser vos mains pour être à l'aise. Ne vous inquiétez pas, rien d'insurmontable, et votre guide sera là pour assurer vos pas.

*Temps de marche : 5 h 30. Dénivelé : + 534 m, - 534 m.
Nuit à Cassis.*

Jour 4 : LES PETITES CALANQUES DE PORT MIOU, PORT PIN ET EN VAU



Départ du pittoresque port de Cassis pour explorer les trois sublimes calanques : Port Miou, Port Pin et En Vau. Ces fjords aux falaises blanches émergent des eaux cristallines. À Port Miou, voiliers se nichent dans ce port de plaisance, autrefois une carrière de calcaire (1900-1982). Le sentier conduit à Port Pin, crique sauvage enserrée dans les rochers, offrant une plage de galets. Sur le plateau de Cadeiron, des panoramas époustouflants s'offrent à nous. En Vau, emblématique pour ses falaises en canyon, clôture cette aventure mémorable

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

Transfert à Carry-le-Rouet en fin de randonnée.

Nuit à Carry-le-Rouet.

Les participants venus en voiture pourront transférer leur véhicule sur Carry-le-Rouet en suivant le minibus de l'agence et le laisser dans le parking privatif de l'hôtel.

Jour 5 : LA COTE BLEUE DE NIOLON A LA REDONNE



Pour entamer cette journée, nous embarquons dans le pittoresque train de la Côte Bleue, reliant Marseille à Miramas via Sausset, offrant un voyage de 10 minutes avec des viaducs en calcaire témoignant du patrimoine du XXe siècle.

Nous descendons du train à l'arrêt du port de Niolon, puis grimpons jusqu'à l'ancien fort perché en bordure de falaise, offrant une vue panoramique sur la rade de Marseille et la Bonne Mère au loin. Nous suivons le chemin des douaniers, surplombant la mer, avec ses petites criques aux eaux turquoise et aux plages dorées.

L'arrivée à la calanque de l'Everine est un ravissement, entre pins et roches blanches, l'endroit idéal pour une pause et une baignade rafraîchissante. L'eau cristalline des calanques offre une vue sur l'île d'Everine, créant un tableau de nuances de bleu saisissant.

Enfin, nous rejoignons la calanque de la Redonne, puis rentrons en train pour prolonger le plaisir visuel

Temps de marche : 5 h, + 350 m, - 300 m

Nuit à Carry-le-Rouet.

Jour 6 : CALANQUES ET FORT DE FIGUEROLLES



Pour ce dernier jour, nous reprenons le train de la Côte Bleue, direction le port de la Vesse. Nous attaquons la montée sur une sente qui serpente entre les herbes de la garrigue. Elle nous conduit jusqu'au Fort de Figuerolles, qui servait jadis à défendre la cité phocéenne, doublé du Fort Niolon. Il fut ensuite employé pour contrôler le trafic maritime sur la rade ouest de Marseille. Perchés sur ce promontoire, le spectacle qui nous attend est juste sublime. Toute la côte se dessine devant nous, de l'Estaque aux quais de la Joliette, en passant par les îles du Frioul. Par temps clair, on peut même apercevoir le Mont Ventoux ! La descente vers la mer s'annonce sauvage tout en sillonnant entre cavités calcaires, criques et passages étroits entre deux parois. La calanque de Figuerolles nous apparaît enfin, dans un cadre toujours aussi somptueux. Profitez

d'un dernier pique-nique avec vue sur la mer et piquez une dernière tête avant de repartir, la tête encore mouillée. Nous rejoignons le port de la Vesse via un petit sentier côtier pour sauter dans le train direction l'hôtel.

Temps de marche : 4 h 00, + 210 m, - 210 m

Nous nous quittons ici ! La peau iodée, des grains de sable cachés dans les cheveux, des couleurs sur le visage, les Calanques vous laisseront des souvenirs impérissables...

Fin de la randonnée et retour à l'hôtel vers 14 h 30

Transfert en gare de Carry (nombreux trains pour Marseille Saint-Charles)

COMPLEMENT DE PROGRAMME

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

Envie de faire un petit plouf ?

L'appel des eaux turquoise est irrésistible, mais gardez à l'esprit que ces baignades ne sont ni organisées ni encadrées par nos soins. Vous choisirez de vous baigner sous votre propre responsabilité. Bien sûr, notre accompagnateur peut vous rejoindre avec plaisir, mais il ne peut être tenu responsable de la sécurité de cette activité.

LE PETIT PLUS POUR TERMINER VOTRE SÉJOUR

Si vous avez encore soif de découvertes culturelles et patrimoniales à la fin de votre séjour, pourquoi ne pas prolonger celui-ci par une escapade de week-end à Marseille ? Vous pourrez explorer le quartier du Panier, admirer la Cathédrale de la Major et Notre-Dame-de-la-Garde, ou encore vous offrir une balade depuis le MUCEM jusqu'au Vieux-Port pour savourer une bouillabaisse locale. Si vous préférez éviter l'agitation de la ville, vous pouvez laisser vos bagages à l'hôtel de Carry-le-Rouet et rejoindre Marseille en train. Assurez-vous toutefois de vérifier les horaires de la ligne, qui peut parfois être en travaux. Si vous avez une voiture, vous pouvez la laisser dans le parking privé de l'hôtel pour éviter les soucis de stationnement et les embouteillages à Marseille.






Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Les randonnées proposées se déroulent sur des itinéraires de montagne avec dénivelés moyens de 400 à 600 m en montée et/ou descente. Comptez 4 à 5 heures de marche par jour environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

Spécificités 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.
- Seul le jour 3 comporte 2 passages techniques. Mais encadrés d'un professionnel qui connaît parfaitement ce secteur, ces passages ne vous poseront pas de difficultés particulières.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

Vous avez un doute, vous êtes sujet au vertige et vous vous questionnez sur les passages techniques du jour 3 :

Pour commencer, la randonnée du jour 1 permet à chacun de se familiariser aux sentiers des Calanques. Vous pourrez discuter avec votre accompagnateur, et ôter vos doutes pour la randonnée du jour 3.

En quoi consistent les passages techniques du jour 3 ?

- Le premier passage se fait à la montée, juste avant d'arriver au Cap de Sugiton : Une main courante sécurise un court passage où vous vous aiderez de vos mains pour monter.
- Le deuxième passage est un petit peu plus loin, et correspond à l'arrivée dans la Calanque de Sugiton : Il faudra descendre une courte échelle (13 barreaux ça porte bonheur !) pour se retrouver sur la plage, prêt à prendre un bain de mer !

Cette traversée fait partie des passages incontournables pour découvrir les Calanques, rares sont les personnes qui doivent renoncer.

ACCUEIL :

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.

Rendez-vous avec votre accompagnateur à 19 h 00 à l'hôtel.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir votre accompagnateur ou 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 train

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

Train de Marseille à Cassis : presque toutes les heures. Environ 6€, 40 min de trajet. Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF.

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 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 vendredi en fin de la randonnée vers 14h30.

Si vous êtes arrivés en train :

Dépose en gare de Carry puis train pour rejoindre la gare de Marseille Saint-Charles à votre charge (environ 6€, durée 40 min) par le magnifique « Train Bleu ».

Attention des travaux peuvent être en cours sur la ligne, de ce fait vous pourrez être amené à utiliser le service de remplacement (Autocar).

Informations : <https://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

Départs des TGV Marseille-Paris ou Marseille-Lyon : www.sncf-connect.com/

GROUPE :

Groupe composé de 6 à 12 personnes.

Départ assuré avec 6 personnes.

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT :

Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner !

Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes des Calanques prêts à vous faire partager leur amour inconditionnel pour la nature et la montagne. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature.

Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la convivialité du "débrie" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente !...

TRANSFERTS INTERNES

Sur Cassis, pour les déplacements entre l'hébergement et le départ des balades, nous utilisons notre minibus de 8 places complété par une voiture personnelle et du bus local si besoin.

Sur Carry, nous utiliserons le train pour nous rendre au départ de la randonnée (compris dans votre séjour). Attention parfois des travaux sont en cours sur la ligne, de ce fait nous pourrions être amenés à utiliser le service de remplacement mis en place ou vos véhicules.

Nous pouvons donc être amenés à répartir le groupe dans le minibus conduit par l'accompagnateur et la voiture des participants.

Un défraiement kilométrique et la prise en charge des frais de parking à Cassis sera proposé à l'utilisateur de son véhicule.

Au milieu du séjour, pour ceux venus en voiture, vous prendrez obligatoirement votre voiture afin de rejoindre le deuxième hôtel (pas de défraiement) et retrouver le parking privé de l'hôtel.

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 30 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. Vos bagages seront en revanche transportés par nos soins en milieu de séjour pour rejoindre l'hôtel à Carry. Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (10 kg maximum).

HEBERGEMENT :

Vous serez logés en hôtel en chambre de 2 personnes. Chambre single possible si disponibilité.

Hôtel ** à Cassis durant les trois premières nuits :

Cassis offre un décor digne d'une carte postale, invitant à la rêverie dès le premier regard... Pour parfaire cet environnement idyllique, votre logement se trouve face au port de pêche pittoresque, à quelques pas de la plage qui vous tend les bras. Pour les amateurs, une dernière baignade après une journée de randonnée est incontournable ! Dans cet hôtel confortable, vous bénéficierez d'une salle de bain privative, d'une télévision et d'un accès wifi dans votre chambre. En cas de chaleur intense, la climatisation vous permettra de vous détendre et de passer une nuit paisible !

Hôtel * à Carry pour les deux nuits suivantes :**

Votre hébergement est idéalement situé en plein cœur de la ville, à seulement 5 minutes à pied du port. Cet hôtel offre un grand confort avec des équipements tels que la climatisation, une télévision, une connexion wifi, et un réfrigérateur dans votre chambre. L'accueil y est chaleureux. Vous pourrez également profiter d'un petit-déjeuner sur la terrasse le matin, sous les doux rayons du soleil.

REPAS :

Les petits déjeuners seront préparés par les hôtels et offriront une variété de mets sucrés et/ou salés. Quant aux pique-niques, ils seront préparés avec soin par votre accompagnateur, qui vous réglera avec des créations inspirées de la cuisine locale. Vous aurez l'occasion de goûter à une sélection de spécialités régionales, notamment de la charcuterie artisanale, des fromages locaux, des tartinades et des délices sucrés, dans une ambiance conviviale et propice au partage.

A Cassis :

Pour les dîners, vous aurez l'occasion de savourer des repas dans un charmant restaurant niché au cœur des petites ruelles escarpées de Cassis. L'atmosphère intime, baignée de lueurs douces et ornée de fer forgé, vous séduira. Vos papilles seront choyées par une cuisine ensoleillée ! Régalez-vous avec des spécialités de viandes ou de poissons. Après le repas, une agréable promenade le long de la plage vous permettra de digérer tout en contemplant le coucher de soleil.

A Carry-Le-Rouet :

À Carry-le-Rouet, les dîners seront servis dans un restaurant en bord de mer, offrant une vue sur le port pour que vous puissiez savourer votre repas en profitant de l'atmosphère apaisante de la mer.

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).

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

ECORESPONSABILITE

En tant que professionnels du tourisme, nous avons notre rôle à jouer dans la transition actuellement en cours vers un avenir plus durable. Nous constatons un fort attrait pour la nature, une envie de retour aux sources, un besoin de déconnexion vis-à-vis de la technologie et de reconnexion avec soi-même. Nous souhaitons être en lien, en communion avec notre environnement, mais nos modes de vie actuels nous ont éloignés de l'essentiel ! C'est là qu'interviennent les professionnels de la montagne, afin d'encadrer et de sécuriser les pratiques, tout en préservant le milieu naturel. Mais gardez à l'esprit que ce que nous pouvons vous proposer seront uniquement des expériences.

Nous devons prendre conscience qu'en tant qu'êtres vivants, nous faisons partie intégrante de notre environnement. Nous avons besoin de lui et participons à son bon fonctionnement. Nous devons le préserver, mais surtout le respecter. En prenant conscience de notre impact sur l'environnement et en étant soucieux de le limiter, nous commençons à agir. Nous avons à cœur de vous transmettre ces valeurs et de vous inciter à devenir acteur et responsable, pour pouvoir continuer à cheminer ensemble

au cœur de cette belle nature qui nous entoure. En ouvrant les yeux sur la magie du monde qui nous entoure, vous aussi, vous prenez part à cette transition.

L'écoresponsabilité se distille au travers de tous nos petits actes du quotidien. En vacances, il devient plus naturel et aisé de changer son mode de vie, de consommer moins, d'essayer le « *Do It Yourself* » (fait maison). Nous vous incitons à essayer de garder ces habitudes vertueuses lorsque vous rentrerez chez vous, en pensant à toutes ces fleurs que vous avez contemplées, tous ces animaux que vous avez eu la chance d'apercevoir durant votre séjour parmi nous...

ZÉRO DÉCHET

Dans notre quête du zéro déchet et de l'écoresponsabilité, nous mettons en avant la qualité de vos repas et une réduction maximale de l'utilisation du plastique. Pour vous accompagner dans cette démarche, nous vous offrons un sac en coton réutilisable en guise de cadeau de bienvenue, parfait pour votre pique-nique et vos futures aventures. Nous vous encourageons également à opter pour des emballages en papier ou des solutions réutilisables telles que le bee-wrap, fabriqué à partir de cire d'abeille et de tissu, que vous pouvez confectionner vous-même ou trouver dans les boutiques bio.

Investir dans une gourde réutilisable en plastique ou en métal est un autre moyen efficace de réduire les déchets liés aux bouteilles d'eau. Chaque petit geste compte dans notre démarche environnementale.

En fin de compte, nous vous invitons à laisser derrière vous un environnement propre et préservé. Rien n'est plus décevant que de découvrir un magnifique paysage jonché de détritiques abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

Nécessaire et Indispensable

Voici la liste des équipements recommandés pour votre aventure en plein air :

- Sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres, muni d'armatures souples et d'une ceinture ventrale pour transporter vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique pour le déjeuner, 2 litres d'eau, en-cas, veste coupe-vent, vêtements de pluie, etc.).
- Chaussures de marche avec tige montante et semelle crantée pour une adhérence optimale. Évitez les baskets, car elles ne conviennent pas aux sentiers des Calanques.
- Vêtements adaptés à la randonnée, tels que des tee-shirts, chemises ou polos.
- Pull chaud en laine ou polaire pour les journées plus fraîches.
- Veste de montagne ou coupe-vent avec capuche (type Gore-Tex ou équivalent, car le mistral peut parfois être froid).
- Protection contre la pluie (veillez à ce qu'elle soit adaptée aux vents forts et aux sentiers des Calanques, évitez les capes de pluie).
- Pantalon de marche.
- Short ou bermuda.
- Maillot de bain et serviette.
- Chapeau, foulard ou casquette pour vous protéger du soleil.
- Protection pour la nuque (par exemple, un «buff») pour éviter les coups de soleil.
- Lunettes de soleil offrant une bonne protection.
- Crème solaire pour la peau et les lèvres.
- Petite trousse de premiers secours personnelle comprenant des analgésiques, de la vitamine C, des pansements, des Compeed, des boules Quies, etc.
- Pour les pique-niques : une petite boîte hermétique (type Tupperware), un gobelet, un couteau pliant (type opinel) et une petite fourchette.
- Deux gourdes (prévoyez un minimum de deux litres d'eau par jour pour les randonnées).
- Lampe de poche légère, de préférence frontale.

Assurez-vous d'avoir ces articles essentiels pour garantir votre confort et votre sécurité lors de votre exploration des Calanques.

Informations sur les Calanques

LE PARC NATIONAL DES CALANQUES

Merveille de la nature, écrin de biodiversité, le massif des Calanques regorge de trésors à protéger. Ce territoire d'une beauté et d'une richesse exceptionnelle est aussi d'une grande fragilité liée à la proximité de la deuxième ville de France (pression urbaine, pollutions, surfréquentation, prélèvements excessifs, incendies de forêt...). Les Calanques sont à l'origine des formations géologiques de roches calcaires, de profondes criques rocheuses surplombées de falaises abruptes. Depuis 2012, celles situées entre Marseille et Cassis ont obtenu le statut de Parc National, ainsi qu'une immense partie du territoire marin et les îles du Frioul. En effet, le Parc est à la fois terrestre et marin. Sa faune et sa flore sous-marine sont aussi exceptionnelles que celles sur la surface ! Sa diversité lui vaut le nom de "jardin sous-marin", peuplé de poulpes, anémones, oursins, sars, mérours, etc. La réglementation du Parc limite notamment la fréquentation des bateaux et exclut tous types de pêches.

Le Parc est composé d'une zone de cœur qui bénéficie d'une protection renforcée grâce à une réglementation stricte et spécifique, comme tous les autres Parcs Nationaux de France. Celui-ci a la particularité de posséder un cœur marin couvrant 90% du cœur total, comme les parcs nationaux de Port-Cros et de la Guadeloupe.

Le reste de la zone constitue l'aire d'adhésion, qui est ici divisée en deux de la même manière que la zone de cœur. La zone terrestre a pour but de soutenir, valoriser et favoriser le développement durable. Les villes de Marseille, Cassis et La Penne-sur-Huveaune font partie de ce périmètre. La zone maritime, quant-à-elle, a également pour vocation la solidarité écologique, sans adhésion nécessaire de la part des communes.

Pour accéder aux Calanques, il faut se munir de bonnes chaussures, ou bien d'une embarcation ! Elles sont accessibles par la terre (hors période estivale, propice aux feux de forêts), via des sentiers plus ou moins escarpés, ou bien par voie maritime (bateau, kayak, etc.). Certains sites sont également très réputés pour l'escalade, avec leurs falaises de calcaires abruptes de plusieurs centaines de mètres ! Entre baignades dans les eaux cristallines, pagayage loin du rivage, ou grimpe dans la garrigue, il y en a pour tous les goûts...

LA CÔTE BLEUE

Située au nord de Marseille, il s'agit de la côte entre l'Estaque et Martigues. Hors de la zone du Parc National, cette zone est restée très sauvage et reste encore préservée du flot du tourisme de masse. Son charme réside dans la difficulté d'accès à ses innombrables petites criques, plages et anses qui bordent ses flancs. Elle reste célèbre dans la mémoire collective grâce à de grands cinéastes tels que Marcel Pagnol et Robert Guédiguan. Cette façade maritime est riche de son patrimoine, grâce à ses forts de défense et de surveillance (Fort de Niolon, Fort de Figuerolles) et à sa ligne de chemin de fer qui la parsème d'une flopée de viaducs et ouvrages d'arts bien intégrés au paysage. Mais la Côte Bleue, c'est aussi une zone riche de biodiversité, et gare aux baigneurs imprudents ! Ses plages sont bordées de galets et ses eaux peuplées d'oursins... Ceux-ci font la renommée des "oursinades" de Carry-le-Rouet et de Sausset-les-Pins durant le mois de février. En termes de flore, on peut citer notamment les herbiers de posidonie, espèces d'algues protégées qui servent de refuge à de nombreux poissons. Enfin, ce territoire de bord de mer est riche de ses habitants et de sa culture traditionnelle. On retrouve de nombreux cabanons de pêcheurs, nichés dans ses calanques, qui se transmettent en famille de génération en génération. On s'y retrouve aujourd'hui encore pour des fêtes en famille ou entre amis, un véritable art de vivre à la marseillaise : pétanque, sieste, cigales, apéros et galéjades (histoires à dormir debout) ...

La spécificité de la Côte Bleue, comme celle des calanques, réside dans son accès. Pour s'y rendre, il faut faire preuve de motivation, d'une bonne paire de chaussures, d'une embarcation, ou bien d'un billet de train ! Son fameux train régional permet de desservir grâce aux nombreux ponts et tunnels

nombre de petites gares le long des plages. Ce chemin de fer qui date des années 1900 a été mis en œuvre par l'ingénieur Paul Séjourné. A pied, on peut accéder aux petites criques via le sentier du littoral ou GR51, appelé également le "sentier des Douaniers".

L'ESTAQUE

Ce quartier situé au nord de Marseille, juste avant la Côte Bleue, est réputé pour son authenticité et son identité bien marquée. Cet ancien village de pêcheurs et d'ouvriers du Piémont italien et de l'Espagne, devient ensuite un lieu de villégiature prisé au XIXe siècle. Ses paysages magnifiques sur la Côte Bleue et la mer attirent l'inspiration des plus grands peintres : Monticelli, Cézanne, Braque, Renoir, et même Picasso ! Ce quartier a su conserver ses traditions, et notamment les fameux "chichis" (beignets frits) ou encore la panisse (pâte de pois-chiches frite) qui se dégustent sur le pouce, devant la vue des quais de Marseille et sous le regard de la Bonne Mère...

MARSEILLE

Deuxième ville de France, Marseille peut se targuer d'être également la plus grande ville du Midi. Nommée "Massalia" dans l'antiquité, la cité phocéenne connaît depuis toujours un rayonnement à travers la mer méditerranée. Pôle de commerce, la ville a vu son industrie se développer de manière considérable. Marquée par son ouverture sur l'Europe du sud, le Proche-Orient, l'Asie et l'Afrique du Nord, Marseille est marquée par son multiculturalisme et porte parfois le surnom de "Porte de l'Orient". De magnifiques édifices religieux du XIXe siècle mettent en valeur ce mélange de cultures. Notre-Dame-de-la-Garde, aussi appelée

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.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442