

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 et sans portage

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel 2* et en hôtel 3*

				Saison				Départ garanti 		
2 Chaussures	En Hôtel 2* et 3*	En semi Itinérance	Sans portage	J	F	M	A	M	J	À partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Cela fait maintenant quelques années que nous vous invitons à explorer les calanques de la Méditerranée, au fil de 5 jours de randonnée entre mer et falaises, logés confortablement à proximité immédiate de la côte.

La première partie du séjour vous emmène dans le Parc National des Calanques, au départ de Cassis. Entre falaises sculptées par la mer, criques turquoise et ports colorés, la beauté brute du paysage vous émerveillera. Vous séjournerez trois nuits dans un hôtel 2*, au cœur du village, à deux pas du port et de ses terrasses accueillantes.

La suite du voyage vous conduit vers un trésor plus discret : les Calanques de la Côte Bleue, à l'ouest de Marseille. Nichées au pied de la chaîne de la Nerthe, ces calanques sauvages bordent une mer d'un bleu intense. Sans route littorale, la côte dévoile ses criques secrètes et ses petits ports blottis entre les rochers. Deux nuits en hôtel 3* à Carry-le-Rouet viennent clore cette parenthèse iodée.

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

DATES & TARIFS : Du Dimanche au Vendredi

DATE DÉPART		DATE DE FIN	TARIF
27/04/2025	au	02/05/2025	995,00
04/05/2025	au	09/05/2025	995,00
11/05/2025	au	16/05/2025	995,00
18/05/2025	au	23/05/2025	995,00
25/05/2025	au	30/05/2025	995,00
01/06/2025	au	06/06/2025	995,00
08/06/2025	au	13/06/2025	995,00
14/09/2025	au	19/09/2025	995,00
21/09/2025	au	26/09/2025	995,00
28/09/2025	au	03/10/2025	995,00
05/10/2025	au	10/10/2025	995,00
12/10/2025	au	17/10/2025	995,00
19/10/2025	au	24/10/2025	995,00
26/10/2025	au	31/10/2025	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 2* : Nuit et petit-déjeuner : 75 €/ personne en twin ou double et 130€ en single
- Fin de séjour en hôtel 3* : 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-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

LE TARIF NE COMPREND PAS :

les boissons,
les dépenses personnelles,
les assurances.

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.

RÈGLEMENT :

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.

Déroulement du trek

Jour 1 : ACCUEIL LE DIMANCHE À 19H00 À CASSIS



Bienvenue à Cassis, joyau de la côte méditerranéenne. Tandis que le soleil décline sur la Grande Bleue, installez-vous dans votre hôtel pour trois nuits. Prenez le temps de vous poser, puis rejoignez votre accompagnateur et le groupe pour un premier moment de partage. Avant le dîner, laissez-vous séduire par l'ambiance du port, ses bateaux colorés et ses ruelles animées.

Nuit à Cassis.

Jour 2 : TRAVERSÉE DES FALAISES DU DEVENSON : ÉPOPÉE MARSEILLAISE



Lancez votre première journée de randonnée sous le soleil méditerranéen : une immersion au cœur de panoramas spectaculaires. Les falaises de calcaire, hautes de 300 mètres, plongent dans des eaux d'un bleu profond. Au fil du sentier, les senteurs de garrigue – thym, romarin – vous accompagnent. Au sommet, un tableau grandiose s'ouvre à vous : les calanques, le Cap Canaille, et au loin, les 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...



Cap sur le Parc National des Calanques pour une journée spectaculaire en balcon au-dessus de la Méditerranée. La calanque de Sormiou, d'un bleu cristallin, s'offre à vous, suivie de la paisible Morgiou, où quelques barques de pêcheurs rappellent un temps suspendu.

En fin de parcours, la calanque de Sugiton dévoile son emblématique "torpilleur", gardien de pierre à son entrée. L'itinéraire, ponctué de passages escarpés sécurisés, demande un peu d'agilité – votre guide sera là pour vous accompagner sereinement.

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



Depuis le charmant port de Cassis, partez à la découverte des trois joyaux du littoral : Port Miou, ancien site d'extraction devenu havre de voiliers, Port Pin et ses eaux turquoise bordées de pins, puis En Vau, spectaculaire calanque encaissée entre d'imposantes falaises. Le sentier, entre criques et points de vue vertigineux depuis le plateau de Cadeiron, vous promet une journée inoubliable entre ciel, mer et calcaire éclatant.

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 CÔTE BLEUE DE NIOLON À LA REDONNE



Nous débutons la journée à bord du pittoresque train de la Côte Bleue, filant entre viaducs en pierre et mer scintillante. Descente à Niolon, petit port blotti au pied des falaises. Une montée vers l'ancien fort dévoile une vue imprenable sur la rade de Marseille. Le sentier des douaniers nous guide ensuite au-dessus des criques turquoise, jusqu'à la calanque de l'Everine, écrin sauvage parfait pour une pause et une baignade. L'itinéraire se poursuit jusqu'à la calanque de la Redonne, d'où nous reprenons le train, des images plein les yeux.

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

Nuit à Carry-le-Rouet.

Jour 6 : CALANQUES ET FORT DE FIGUEROLLES



Pour cette ultime journée, nous reprenons le train de la Côte Bleue jusqu'au port de la Vesse. Un sentier escarpé nous mène à travers la garrigue jusqu'au fort de Figuerolles, d'où s'ouvre un panorama grandiose : l'Estaque, Marseille, les îles du Frioul... et parfois même le Mont Ventoux !

La descente vers la mer, sauvage et minérale, serpente entre falaises, criques et rochers sculptés. Arrivée magique à la calanque de Figuerolles pour un dernier pique-nique et un plongeon dans les eaux limpides. Retour par le sentier côtier jusqu'à la Vesse, avant de reprendre le train, des bleus plein les yeux.

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

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

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

À NOTER

- Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme, en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour. Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- Baignade possible tous les jours en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité

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 séjour

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 incontournable 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 et autres parkings :

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>

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 (environs 6€, durée 40 min) par le magnifique « Train Bleu ».

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

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

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** Au cœur du Parc National des Calanques 6 jours - 2025

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 :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

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 : Uniquement les affaires de la journée ainsi que le pique-nique.

PORTAGE DES BAGAGES : Vos bagages seront 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).

HÉBERGEMENT : 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 tartines et des délices sucrés, dans une ambiance conviviale et propice au partage.

À 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.

À 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.

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou de votre passeport, de votre carte vitale ou carte européenne et d'un 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).

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

ÉCORESPONSABILITÉ

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 débris abandonnés par d'autres randonneurs. Prendre soin de notre planète est l'affaire de tous.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour les hôtels

- Un sac de voyage pour vos affaires, durant le séjour
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

POUR LA RANDONNÉE : Équipement vestimentaire et matériel

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice



ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste chaude ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un surpantalon imperméable
- Une cape de pluie (facultative)
- Un short
- Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)
- Casquette ou chapeau de soleil
- Tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.



MATÉRIEL

- Un sac à dos de 30/50 litres avec **une ceinture ventrale** avec une housse de protection
- Un duvet ou drap de sac (pour les grands treks uniquement)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une paire de bâtons de marche
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos (facultatif)
- Protection solaire (crème 50+ et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde si possible isotherme
- Une boîte alimentaire avec un couvercle étanche
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Une lampe frontale
- Un briquet (facultatif)
- Une couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange



Une petite pharmacie personnelle (Votre guide a une pharmacie pour le groupe)



- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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

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