

## Week-end dans les Calanques de Cassis

*Le temps d'un **week-end à Marseille**, partez pour une aventure immersive à la découverte des merveilles de **Cassis, ses calanques et randonnées**. Ce séjour vous mène à travers trois sites emblématiques : la **calanque d'En-Vau**, le Cap Canaille, et le Pont de la Gardiole, aussi connu sous le nom de Pont-Puget. Préparez-vous à explorer des panoramas saisissants et à profiter de l'ambiance chaleureuse de la côte méditerranéenne. Le séjour commence par une randonnée dans la calanque d'En-Vau, célèbre pour ses eaux cristallines et ses falaises vertigineuses, idéale pour une pause baignade. Le lendemain, l'ascension du **Cap Canaille** offre des vues spectaculaires sur la côte méditerranéenne depuis l'une des plus hautes falaises d'Europe. Enfin, la balade au Pont de la Gardiole (ou Pont-Puget) dévoile un panorama paisible sur les reliefs des calanques. Ce **week-end à Marseille** se termine à Cassis, où vous pourrez profiter de l'ambiance animée du port et des ruelles colorées.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Arrivée à Cassis et installation**

Selon votre horaire d'arrivée installation à votre hôtel pour 3 nuits. Possibilité de randonnée le premier jour.



**TYPE D'HEBERGEMENTS** : en hôtel

### **Jour 2 : Calanque d'En-Vau**

Après avoir exploré les merveilles de **Port-Miou** et de la **calanque de Port-Pin**, le sentier vous mène vers une montée jusqu'au plateau d'En-Vau. De là, une vue imprenable s'ouvre devant vous, surplombant la calanque avec ses eaux translucides et ses falaises impressionnantes. Le chemin serpente entre des parois calcaires gigantesques, offrant des panoramas à couper le souffle. Au bout de l'effort, une récompense inestimable : une crique cachée, aux eaux turquoise étincelantes, nichée au creux de falaises vertigineuses. Une véritable pépite à découvrir lors de votre **week-end à Cassis** en randonnée.



**HEURES DE MARCHÉ** : 3h (ou variante plus difficile : 4h)

**DISTANCE** : 8 km (ou variante plus difficile : 12 km)

**DÉNIVELÉ +** : 300m (ou variante plus difficile : 400m)

**TYPE D'HEBERGEMENTS** : en hôtel

### **Jour 3 : Cap Canaille**

Depuis la **célèbre route des Crêtes**, votre **randonné à Cassis** vous fait traverser une série de belvédères naturels aux panoramas époustouflants, menant jusqu'au majestueux Cap Canaille. Cette falaise emblématique, située entre **Cassis** et **La Ciotat**, figure parmi les plus hautes falaises maritimes d'Europe, s'élevant fièrement à environ **394 mètres**. Le spectacle est saisissant : le relief unique du Cap, composé de roches rouges et ocre, se détache nettement sur l'horizon, créant un contraste saisissant avec le bleu profond de la Méditerranée qui s'étend en contrebas.



**HEURES DE MARCHÉ** : 3h

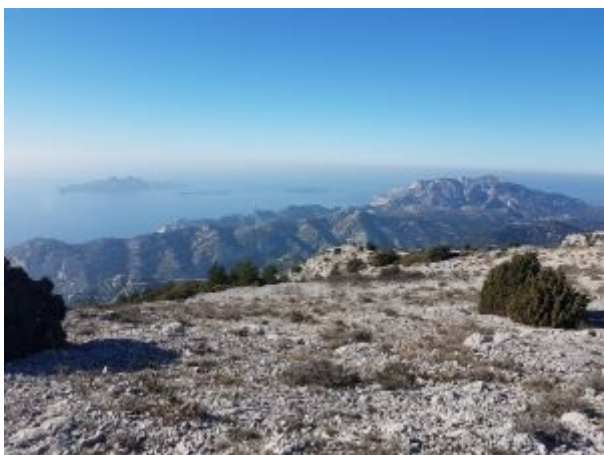
**DISTANCE** : 8 km

**DÉNIVELÉ +** : 200m

**TYPE D'HEBERGEMENTS** : en hôtel

#### **Jour 4 : Mont-Puget**

Votre randonnée à Cassis vous mène alors jusqu'au sommet tant attendu du **Mont Puget**, point culminant du [Parc National des Calanques](#) à 564 mètres d'altitude. À l'atteinte du sommet, la récompense est à la hauteur de l'effort fourni : un panorama à couper le souffle, vous offrant une vue à 360° sur les calanques, les îles avoisinantes, la Méditerranée azur et, dans le lointain, la silhouette de Marseille. Ce moment magique, au cœur de la nature sauvage, est une expérience incontournable de votre **week-end à Cassis**.



**HEURES DE MARCHÉ** : 2h45 (ou variante plus difficile : 5h15)

**DISTANCE** : 7,5 km (ou variante plus difficile : 13.6 km)

**DÉNIVELÉ +** : 450m (ou variante plus difficile : 588m)

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

A votre hébergement à **Cassis**.

#### **Accès :**

##### En voiture :

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites :

[www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

[www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Possibilité de parking payant à proximité de l'hôtel.

##### En train :

Veillez consulter le site de la SNCF au moment de votre inscription.

Arrivée à la gare SNCF de Marseille-Saint-Charles, puis TER (ligne 01) entre Marseille et Cassis.

Arrivée à la gare de Cassis : navette (en saison) ou bus de ligne M1 ou taxi pour le centre de Cassis (3,5 km). Renseignement auprès de l'office de tourisme de Cassis : +33 (0)4 28 01 01 03 ou sur leur site Internet "Ot-cassis.com".

##### En avion :

Aéroport de Marseille, puis navettes express (toutes les 15 minutes) pour la gare de Marseille-Saint-Charles (environ 30 min de trajet). TER Marseille-Cassis toutes les 30 minutes. Enfin, navette (en saison) ou bus de ligne M1 ou taxi pour rejoindre le centre de Cassis (3,5 km). Renseignements sur le site Internet de l'aéroport de Marseille.

### DISPERSION

A Cassis, après votre randonnée du dernier jour.

### NIVEAU

Niveau : moyen. Pour bons marcheurs pratiquant la randonnée régulièrement sur terrains variés.

Dénivelé positif moyen : entre 400 et 700 m par jour

Durée moyenne des étapes : 5 à 6 h de marche par jour

Difficultés particulières : les sentiers sont parfois escarpés, avec des courts passages sans grande difficulté mais pouvant nécessiter l'utilisation des mains sur quelques mètres (passages de rochers). Le terrain calcaire des Calanques donne des sentiers très caillouteux.

Altitude maximale des passages : entre le niveau de la mer et 560 m d'altitude.

### HEBERGEMENT

Hôtel 2 étoiles, de style provençal situé **face au port de Cassis** et à la plage. Les chambres sont confortables avec vue sur le port ou côté village, et sont équipées de douche, sanitaires et télévision, idéal pour votre **week-end randonnée à Marseille**. Accès Wifi depuis la chambre.



## **TRANSFERTS INTERNES**

En voiture ou bus régulier.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

## **GROUPE**

Dès 1 participant.

## **ENCADREMENT**

Pas de guide sur ce voyage.

Avant votre **week-end à Marseille**, nous vous remettons un **road book** spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.

Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

## **MATERIEL FOURNI**

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Vêtements**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau

- paire de gants (facultatif)
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Éviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 sous-pull (remarques idem ci-dessus) ou chemise manches longues
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste style Gore-tex, simple et légère
- 1 sur-pantalon imperméable (facultatif)
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram) de préférence imperméables
- 1 paire de sandales ou chaussures détente pour le soir
- Un maillot de bain et une serviette

### **Équipement**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants
- 1 gourde (1.5 l de préférence)
- 1 lampe frontale
- 1 boussole
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (facultatif)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence (il existe du savon liquide biodégradable de marque CAO)
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement : marque Packtowl (existe en 4 tailles)
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres.

### **Pharmacie personnelle :**

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Répulsif anti-moustiques.

## **LE PRIX COMPREND**

- Les documents de voyage,
- Les nuitées en chambre de 2 en hôtel\*\*,
- Les petits-déjeuners,
- Les frais d'inscription et d'organisation,

- Les taxes de séjours.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les assurances,
- Les pique-niques et dîners,
- Les transferts au départ des randonnées,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les boissons, visites et dépenses personnelles.