

LES CALANQUES ET LA CÔTE BLEUE

Randonnée accompagnée en hôtel et *****

6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

Depuis plus de 10 ans, nous vous proposons de partir à la découverte des **calanques** de la côte méditerranéenne, au fil de randonnées accessibles et spectaculaires, au départ d'hébergements idéalement situés tout près de la mer. Proposé également en version hivernale, ce séjour se décline du cœur de l'hiver jusqu'au début de l'été, puis tout l'automne, pour randonner dans un massif exceptionnel qui s'étend de Cassis jusqu'à l'étang de Berre. Un véritable séjour pour les amateurs de marche souhaitant parcourir **les Calanques sur 5 jours de randonnée**.

Pour commencer, vous évoluerez dans le **Parc National des Calanques**, au départ de **Cassis**. La diversité de la flore méditerranéenne, les falaises sculptées par la houle et les criques abritées aux petits ports colorés composent un décor saisissant, particulièrement apprécié hors saison pour sa tranquillité et sa lumière. **En version hivernale**, l'ensemble du séjour se déroule au départ de **Cassis**, permettant d'adapter chaque journée de randonnée aux conditions du moment tout en conservant un confort optimal. Quel que soit la saison, vous serez logés en hôtel 2*, idéalement situé à deux pas du port, au cœur de Cassis, village méditerranéen animé par 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, ainsi que d'autres secteurs choisis pour la qualité de leurs panoramas. Selon la saison et la météo, les itinéraires sont sélectionnés pour offrir le meilleur de la randonnée méditerranéenne, entre sentiers côtiers, calanques sauvages et points de vue ouverts sur la mer. Ce littoral, en grande partie préservé des routes, laisse place à des rochers plongeant dans la Méditerranée et à de petits ports blottis au creux des calanques.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil le dimanche à 19h 00 à l'hôtel à 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 : Panoramas grandioses sur les calanques

Du Mont Puget à Devenson en passant par le Cap Gros, un panorama exceptionnel sur les calanques s'offre à vous. Pour cette première journée, n'oubliez pas vos lunettes de soleil, car des vues spectaculaires vous attendent !

Le contraste entre les imposantes falaises de calcaire, culminant à 300 mètres, et le bleu azur de la mer en contrebas est tout simplement saisissant. On se laisse porter par les senteurs de la garrigue méditerranéenne, où le thym et le romarin embaument l'air. Entre vallons sauvages et sommets emblématiques, laissez-vous emporter par la magie des calanques, du Cap Canaille et des Îles de Riou, qui vous offriront des souvenirs inoubliables.

Nuit à Cassis.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h 00, + 550 m à 650 m

Jour 3 : Les Calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton

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 avec 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.

Nuit à Cassis.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h 30, + 534 m, - 534 m

Jour 4 : Les calanques de Port Miou, Port Pin et En Vau : Une perle parmi les perles

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 époustouffants s'offrent à nous.

En Vau, emblématique pour ses falaises en canyon, clôture cette aventure mémorable

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.

Programme hiver : Pas de transfert, on reste à Cassis.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 5 : La Côte Bleue de Niolon à La Redonne : Partie de cache-cache avec les douaniers

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

Nuit à Carry-le-Rouet.

Programme hiver : Autour de Marseille : calanques urbaines et chemins côtiers

Cette journée ouvre le champ des possibles vers les calanques marseillaises : de Marseilleveyre aux Goudes, du littoral de la Pointe Rouge aux sentiers dominant la rade.

Selon les conditions, l'accompagnateur compose un itinéraire varié entre mer et collines, offrant de superbes points de vue sur la Méditerranée et les îles du Frioul.

Nuit à Cassis.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

Jour 6 : Calanque et fort de Figuerolles : Pour terminer en beauté...

Pour ce dernier jour, 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 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 vers 14 h 30

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

Programme hiver : Calanques et collines provençales

Pour clore le séjour, direction l'Anse de Figuerolles, le sémaphore de La Ciotat ou, si les

*conditions l'invitent, les collines chères à Marcel Pagnol autour d'Aubagne et du Garlaban. Une dernière randonnée entre garrigue, calcaire et lumière d'hiver, avant de se quitter en début d'après-midi.
Fin du séjour vers 14h30.*

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Le séjour en version hivernale

Cette version hivernale du séjour dans les Calanques a été pensée pour profiter pleinement de la Méditerranée hors saison, lorsque les lumières sont plus douces, les sentiers plus calmes et les paysages particulièrement contrastés.

Le séjour se déroule entièrement au départ de Cassis, avec 5 nuits au même hébergement, garantissant confort et simplicité logistique. Chaque jour, l'accompagnateur adapte les itinéraires en fonction des conditions météorologiques, de l'état des sentiers et de l'exposition, afin de privilégier sécurité, plaisir de marche et qualité des panoramas.

En complément des grandes calanques emblématiques (Port Miou, Port Pin, En Vau, Morgiou, Sormiou, Devenson...), cette version hivernale permet d'explorer :

- les calanques et chemins côtiers du secteur marseillais (Marseilleveyre, Pointe Rouge, Les Goudes),
- le secteur de La Ciotat, avec la calanque de Figuerolles, le sémaphore et le sentier des Crêtes,

- ou encore, en prenant un peu de recul, les collines provençales autour d'Aubagne et du Garlaban, chères à Marcel Pagnol.

En cas de météo défavorable, certaines journées peuvent être réorientées vers des itinéraires plus abrités ou enrichies par une visite culturelle emblématique, comme la restitution de la Grotte Cosquer, offrant une immersion fascinante dans l'histoire et le patrimoine méditerranéen.

Cette approche souple et progressive permet de découvrir les Calanques autrement, dans une ambiance plus confidentielle, sans renoncer à la richesse des paysages ni à l'intensité de l'expérience.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

Vous devez prendre la navette locale (la Marcouline, ligne M371 arrêt Casino) qui vous permet de rejoindre directement l'hôtel où votre accompagnateur vous attendra.

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 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.

Pour rejoindre l'hôtel, vous pourrez utiliser la navette Marcouline, ligne M371 et descendre à l'arrêt Casino. Navette payante (Inférieur à 2€).

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 pratique est le parking des Mimosas : en rentrant dans le parking, vous prenez un ticket normal et ensuite il faut se rendre au bureau d'accueil pour le faire changer en un ticket 3 jours.

La solution la plus économique mais la plus éloignée de l'hôtel 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. Informations : <https://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html>.

Arrivée en avion : 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 le vendredi en fin de la randonnée vers 14 h 30

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 ».

Attention des travaux peuvent être en cours sur la ligne, de ce fait vous pourrez être amenés 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

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

Niveau 2 sur une échelle de 5.

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.

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.

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 !

Programme hiver : nous restons les 5 nuits à ce même hôtel

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.

Restauration : 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 : Les repas du soir, quant-à eux, seront pris dans un restaurant situé dans une des petites ruelles pentues de Cassis. Vous serez charmés par l'atmosphère intime qui règne dans la salle, entre lumières tamisées et fer forgé. Votre palais ne sera pas en reste, grâce à une cuisine du soleil ! Faites-vous plaisir en dégustant les spécialités de viandes ou de poissons. Après le repas, quoi de mieux qu'une petite marche le long de la plage pour digérer en admirant le coucher du soleil ?

A Carry-Le-Rouet : A Carry également, les repas seront pris dans un restaurant situé en bord de mer, avec vue sur le port pour admirer la mer relaxante durant votre dîner.

GROUPE

Groupe de 6 à 12 personnes.

Départ assuré à partir 6 personnes.

ENCADREMENT

Bienvenue dans notre équipe chaleureuse, composée de passionnés dévoués à vous accompagner durant votre aventure !

Vos guides, diplômés et spécialistes des Calanques, partageront leur amour pour la nature et la montagne. Ils vous feront découvrir les richesses cachées du massif. Grâce à leur connaissance approfondie de l'environnement, vous pouvez leur faire confiance pour des conseils sur votre équipement ou pour toute question pendant la randonnée.

Sécurité : Certaines zones de montagne sont isolées et sans réseau. Pas d'inquiétude, nous sommes là pour veiller sur vous ! Nos accompagnateurs sont équipés de radios VHF pour un accès direct aux services de secours et sont formés aux premiers secours.!...

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.

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).

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Équipement essentiel pour votre aventure dans les Calanques

Sac à dos

- Capacité : 30 à 40 litres.
- Muni d'armatures souples et d'une ceinture ventrale pour transporter vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique, 2 litres d'eau, en-cas, veste coupe-vent, vêtements de pluie, etc.).

Chaussures de marche

- Tige montante et semelle crantée pour une adhérence optimale.

- Évitez les baskets, inadaptées aux sentiers accidentés des Calanques.

Vêtements adaptés

- Tee-shirts, chemises ou polos légers.
- Pull chaud en laine ou en polaire pour les journées plus fraîches.
- Veste de montagne ou coupe-vent (type Gore-Tex ou équivalent, idéale pour se protéger du mistral).
- Protection contre la pluie adaptée aux vents forts (évitez les capes de pluie qui peuvent gêner sur les sentiers).
- Pantalon de marche, short ou bermuda selon la météo.
- Maillot de bain et serviette pour profiter des baignades.

Protection contre le soleil

- Chapeau, casquette ou foulard pour protéger la tête.
- Protection pour la nuque, type Buff, pour éviter les coups de soleil.
- Lunettes de soleil avec une bonne protection UV.
- Crème solaire pour la peau et les lèvres.

Trousse de premiers secours personnelle

- Analgésiques, vitamine C, pansements, Compeed (pour les ampoules), boules Quies, etc.

Matériel pour les pique-niques

- Petite boîte hermétique (type Tupperware).
- Gobelet, couteau pliant (type Opinel) et petite fourchette.

Hydratation

- Deux gourdes, avec une capacité totale d'au moins 2 litres d'eau par jour.

Éclairage

- Lampe de poche légère, de préférence une frontale pour avoir les mains libres.

DATES ET PRIX

Du dimanche au vendredi : 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

- Départ toutes les semaines du 29 mars au 7 juin 2026, puis du 13 septembre au 25 octobre 2026 dernier départ.
- Prix par personne : 995 €

Date Début	Date de début	Prix par Personne
04/01/2026	09/01/2026	795,00 €
11/01/2026	16/01/2026	795,00 €
18/01/2026	23/01/2026	795,00 €
25/01/2026	30/01/2026	795,00 €
01/02/2026	06/02/2026	795,00 €
08/02/2026	13/02/2026	795,00 €
15/02/2026	20/02/2026	795,00 €
22/02/2026	27/02/2026	795,00 €
01/03/2026	06/03/2026	795,00 €
08/03/2026	13/03/2026	795,00 €
15/03/2026	20/03/2026	795,00 €
22/03/2026	27/03/2026	795,00 €
29/03/2026	03/04/2026	995,00 €
05/04/2026	10/04/2026	995,00 €
12/04/2026	17/04/2026	995,00 €

19/04/2026	24/04/2026	995,00 €
26/04/2026	01/05/2026	995,00 €
03/05/2026	08/05/2026	995,00 €
10/05/2026	15/05/2026	995,00 €
17/05/2026	22/05/2026	995,00 €
24/05/2026	29/05/2026	995,00 €
31/05/2026	05/06/2026	995,00 €
07/06/2026	12/06/2026	995,00 €
13/09/2026	18/09/2026	995,00 €
20/09/2026	25/09/2026	995,00 €
27/09/2026	02/10/2026	995,00 €
04/10/2026	09/10/2026	995,00 €
11/10/2026	16/10/2026	995,00 €
18/10/2026	23/10/2026	995,00 €
25/10/2026	30/10/2026	995,00 €
01/11/2026	06/11/2026	895,00 €
08/11/2026	13/11/2026	895,00 €
15/11/2026	20/11/2026	895,00 €
22/11/2026	27/11/2026	895,00 €
29/11/2026	04/12/2026	895,00 €
06/12/2026	11/12/2026	995,00 €
13/12/2026	18/12/2026	995,00 €
20/12/2026	25/12/2026	995,00 €

Prix hiver de janvier à mars : 795 €

Prestations supplémentaires

- Supplément chambre individuelle : 245€ par personne en single avec douche et wc dans la chambre tout au long du séjour
- Supplément chambre individuelle hiver janvier à mars : 215 € 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 PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour du dimanche soir pour le dîner au vendredi après la randonnée.
- L'hébergement en formule B/B en hôtel** à Cassis
- Les repas du soir dans un restaurant de Cassis les J1, J2, J3
- L'hébergement en formule B/B *** à Carry-le-Rouet
- Les repas du soir à Carry, à l'hôtel ou en restaurant
- 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 PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons personnelles
- Les assurances
- Les visites de musée ou autre entrée payantes non prévues au programme
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'équipement individuel
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend

POUR EN SAVOIR PLUS

Ecoresponsabilité

En tant que professionnels du tourisme, nous sommes engagés dans la transition vers un avenir durable. Nous souhaitons reconnecter les gens avec la nature tout en préservant la beauté des lieux que nous explorons. Il est essentiel de protéger notre environnement, car nos actions influencent son équilibre. Nous vous encourageons à réduire votre empreinte écologique et à devenir des acteurs responsables de cette transition.

Zéro Déchet

Dans notre démarche zéro déchet, nous mettons l'accent sur la qualité des repas et la réduction du plastique. À votre arrivée, nous vous offrons un sac en coton réutilisable pour vos pique-niques. Nous vous conseillons d'utiliser des emballages en papier et des solutions réutilisables comme le bee-wrap. Investir dans une gourde réutilisable aide également à réduire les déchets. Ensemble, prenons soin de notre planète et laissons les paysages propres pour les générations futures.

DESCRIPTION

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 grimpette 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 attisent 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

Pourquoi randonner dans les Calanques en hiver ?

Parce que l'hiver révèle les Calanques sous leur jour le plus authentique.

Loin de l'affluence estivale, les sentiers retrouvent calme et sérénité. La lumière hivernale, plus rasante, souligne les reliefs calcaires et intensifie les contrastes entre falaises blanches, garrigue et Méditerranée. Les températures douces sont idéales pour la randonnée, offrant des conditions de marche confortables tout au long de la journée.

C'est aussi la saison parfaite pour prendre le temps d'observer : flore méditerranéenne, panoramas dégagés sur la mer, ambiance paisible des petits ports et villages côtiers. En hiver, la randonnée dans les Calanques se vit autrement, dans une atmosphère plus confidentielle, propice à la contemplation et à l'immersion.

Grâce à une organisation souple et des itinéraires adaptés aux conditions du moment, cette version hivernale permet de découvrir toute la richesse du massif en toute sérénité, sans renoncer à la diversité des paysages ni à l'intensité de l'expérience.

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.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

ANNULATION De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 14 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

ANNULATION De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

Dans le cas général.

- Jusqu'à 31 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : 100 % du montant du séjour.

Dans le **cas particulier** de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €

De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour

A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les **groupes constitués** auxquels il est proposé un tarif par personne, le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation. L'assurance n'entre en vigueur que si votre voyage est soldé.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non-respect des consignes de sécurité.

ASSURANCES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

- **Assurance Annulation + Assurance Bagages + extension Epidémies (3,4 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Frais de Recherche et Secours + Assistance Rapatriement + extension Epidémies (2 % du montant du séjour avec un minimum de 4 €/personne).**
- **Assurance Multirisques Annulation + Assurance Bagages + Retard de transport, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension Epidémies (4.8 % du montant du séjour avec un minimum de 11 €/personne).**

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n° 4637 joint à votre confirmation d'inscription. Il est disponible sur www.espace-evasion.fr/telechargements ou sur simple demande. **Attention, ce contrat**

s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

L'assurance Annulation

L'assurance entre en vigueur dès la souscription et si votre voyage est soldé. Les évènements garantis sont :

- L'annulation pour **motif médical** : maladie grave, accident corporel grave ou décès de vous-même, un membre de votre famille...
- L'annulation pour **causes dénommées** :
 - * Dommages graves ou vols dans locaux privés ou professionnel, convocation en tant que témoin ou juré d'assise, ..., une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.
 - * La mutation professionnelle, la suppression et la modification des dates de congés payés du fait de l'employeur, vol des papiers d'identité, ... (franchise de 100 € par personne).
- L'annulation **toutes causes justifiées** (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne et 150 € par dossier).
- Assurance Bagages : plafond de 1500 €

Extension Epidémies :

- Annulation pour maladie en cas d'épidémie/pandémie, refus d'embarquement suite à prise de température, en cas d'absence de vaccination devenue obligatoire (franchise de 10 % du montant des frais d'annulation avec un minimum de 50 € par personne).

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise éventuelle, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de **la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.**

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage. Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès de Mutuaide Assistance sont :

- les frais de recherche et secours jusqu'à un plafond de 10 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux hors du pays de résidence,
- la prolongation de séjour (10 nuits maximum)
- l'avance de fonds à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 5 000 €,
- la responsabilité civile vie privée à l'étranger
- ...

Extension Epidémies :

Frais hôteliers suite à mise en quarantaine (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

Soutien psychologique suite à mise en quarantaine

Frais médicaux sur place

Retour impossible suite à vol annulé par autorités ou compagnie aérienne (1000 €)

Frais hôteliers suite retour impossible (80 €/nuit – maxi 14 nuits)

L'Assurance Multirisques

Cette assurance reprend les garanties des assurances annulation et assistance rapatriement, elle est complétée par deux garanties :

Interruption de séjour : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis sont :

- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 30 000 € par évènement, ou d'activité 100 € par jour (maximum 3 Jours)

Retard de transport : uniquement disponible dans la formule multirisques à 4.8 %.

Si vous avez subi un retard de transport plus de 4 heures (avion, train, bateau), une indemnité avec plafond de 50 € par personne pour un retard de 4 à 8 h, de 100 € par personne pour un retard supérieur à 8 heures

Les indemnités sont cumulables si le retard est subi par le trajet aller, le trajet retour ou un trajet pendant le voyage.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assesseur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les **séjours à l'étranger**, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront remplir un formulaire et nous **fournir une attestation** de leur assurance. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une **garantie « frais de recherche et secours »** avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie «frais de recherche et secours».

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 NOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : n°AU460941 - GENERALI –

BP 7 – 38530 CHAPAREILLAN