

## **LES CALANQUES : CASSIS, LA COTE BLEUE ET LES ILES DU FRIOUL**

**Randonnée accompagnée confort en hôtel 2\*\* et 3\*\*\*  
6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée**



Ce séjour facile et confortable, vous fera découvrir les plus belles calanques de Cassis à la Côte Bleue. Point d'orgue du séjour, une randonnée sur les îles du Frioul, symboles de la cité Phocéenne.

A Cassis, vous découvrirez un site unique en Europe, d'une grandeur et d'une splendeur insoupçonnée, devenu en 2012 le 10<sup>ème</sup> parc national français.

Au programme : une flore riche et variée, des hautes falaises de plusieurs centaines de mètres, aux contreforts assaillis par la houle de la Méditerranée et des criques abritées, étonneront vos yeux peu familiarisés à de telles couleurs.

A l'ouest de Marseille, vous découvrirez la Côte Bleue, dont le nom fait référence à la couleur de l'eau qui entoure le massif. Vous partirez sur des randonnées faciles et exclusives à travers les petites criques calcaires sauvages du littoral.

Enfin, vous prendrez le bateau pour découvrir le petit archipel du Frioul, situé dans la baie de Marseille. L'occasion de découvrir l'histoire militaire de la cité et de randonner avec une vue imprenable sur les Calanques !

# **PROGRAMME**

## **Jour 01 : Accueil le dimanche à 18h30 à l'Hôtel à Cassis.**

Installation à l'Hôtel pour trois nuits.

Votre accompagnateur vous retrouvera directement à l'hôtel pour la présentation du programme. Dîner dans un restaurant dans le village.

## **Jour 02 : Les belvédères de Sugiton et de la Candelle**

Un superbe parcours en balcon sur les hauteurs de Morgiou et de Sugiton, deux des plus belles calanques entre Marseille et Cassis.

Au programme de la journée, des panoramas inoubliables dans une ambiance parfumée au romarin ou le soleil brille toute l'année.

Temps de marche : 4h00. + 250 m, - 250 m

## **Jour 03 : Le mont Puget et le Cap Gros par les crêtes de l'Estret**

Une randonnée inédite qui permet de découvrir l'intérieur du massif ainsi que son sommet le Mont Puget, qui culmine à 563m au-dessus de la mer.

Vous découvrirez ses faces nord et sa flore étonnante.

Au programme également, le belvédère du Cap Gros et des superbes crêtes de l'Estret avec toujours la mer en toile de fond

Temps de marche : 4h30. + 350 m, - 350 m

## **Jour 04 : Les petites calanques de Port Miou, Port Pin et En Vau**

Nous traversons le petit port de Cassis pour atteindre la calanque de Port Miou. Cette calanque, très profonde, est un port naturel qui abrite de nombreux voiliers.

Un petit chemin permet d'atteindre les célèbres calanques de Port Pin puis celle d'En Vau.

Ses falaises en dentelle qui plongent dans les eaux turquoises font de la calanque d'En Vau une des plus belles au monde !

La randonnée s'effectue alors au milieu de paysages méditerranéens très variés, alternant belles forêts de pins, criques profondes, plateau de garrigue avec la vue sur la mer tout le long du parcours.

Temps de marche : 4h30. + 400 m, - 400 m

## **Transfert à Carry le Rouet en fin de randonnée. Nuit en hôtel 3\*\*\***

**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 05 : Les îles du Frioul**

Emblématiques de Marseille, les îles du Frioul offrent une randonnée facile et des points de vue magnifiques sur la rade de Marseille, la Côte Bleue, les calanques et les massifs du Garlaban et de la sainte Baume.

Le relief est très découpé et battu pas le mistral, qui peut y souffler très fort. Les îles sont composées de dizaines de petites criques à l'eau turquoise pour le plus grand plaisir des randonneurs.

Temps de marche : 3h30. + 100 m, - 100 m

## **Jour 06 : Les hauteurs du Rove, les calanques du Méjean et de la Figuière par la côte sauvage**

Une journée à la découverte du massif du Rove et de la Côte Bleue. Départ par de larges sentiers sur le plateau puis retour de calanque en calanque par le bord de mer.

Panoramas superbes sur la rade de Marseille et les îles du Frioul.

Temps de marche : 4h30. +350 m, - 300 m

## **Fin de la randonnée et retour à l'hôtel vers 16h30**

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

**NOTA** : nous pouvons être amené à modifier quelque peu le programme indiqué (surcharge d'hébergement, accès réglementé des Calanques...) et commencer notre séjour sur la Côte Bleue et terminer dans les Calanques de Cassis.

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

Selon les conditions de mer, la randonnée sur les îles pourra être décalée dans le programme.

#### **Nos points forts :**

- Des sorties faciles pour randonner en famille et entre amis
- Le confort des hébergements : hôtel 2\*\* et hôtel 3\*\*\*
- L'accès au jacuzzi extérieur à l'hôtel 3\*\*\*
- La splendeur des paysages des Calanques de Cassis et de la Côte Bleue
- Un transfert en bateau privatisé pour les îles du Frioul

Nous vous conseillons de prolonger votre séjour sur le week-end et de profiter des richesses culturelles et patrimoniales de Marseille.

Au départ de l'hôtel 3\*\*\* de Carry le Rouet, vous pouvez atteindre la gare en moins de 10 mn de marche et utiliser le train de la Côte Bleue qui longe la mer pour rejoindre la gare Saint Charles à Marseille, où le métro vous conduira aisément vers le site du MUCEM, le vieux port, le quartier du Panier, Notre Dame de la Garde, le départ des bateaux pour les îles....

De nombreux trains vous permettent de relier Marseille et Carry le Rouet ou vous pourrez revenir à l'hôtel vous reposer en soirée où vous aurez conservé votre chambre.

Si vous avez un véhicule, vous pouvez le laisser au parking privé et fermé de l'hôtel et éviter les soucis de stationnement et d'embouteillages sur Marseille !

**En ce qui concerne les baignades** : selon les randonnées ou la saison, vous aurez parfois le loisir de pouvoir vous baigner. Attention ces baignades ne sont pas organisées ou encadrées par nos soins, elles demeurent sous votre propre responsabilité et selon votre choix en fonction des conditions sur place. Notre accompagnateur ne peut en aucun cas être considéré comme la personne en charge de la sécurité de cette activité.

## **FICHE PRATIQUE**

### **ACCUEIL**

**Le Dimanche à 18h30 à l'hôtel à Cassis**

**Accès 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.

**Parkings gardés et payants à Cassis** : Parking de la Viguerie ou parking Les Mimosas proche de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours et voir avec votre guide sur place pour les autres jours car on trouve parfois en fin de journée de la place sur le parking gratuit les Gorguettes en haut du village.

**Un parking gratuit est disponible** dans le haut de Cassis mais il y a peu de disponibilités.

Autre possibilité mais sans garantie : parking gratuit vers le haut, le long de la route d'accès à Cassis.

Peu d'endroits gratuits à Cassis. L'idéal pour les parkings, est de voir directement avec votre guide sur place à votre arrivée.

**Accès train uniquement : gare SNCF de Marseille Saint-Charles ou de Cassis. Horaires** indicatifs à vérifier auprès de la SNCF : Marseille Saint-Charles (train) - Cassis. Train presque toutes les heures.

Attention : la gare SNCF de Cassis est située à 3 km du centre de Cassis. Il vous faudra utiliser soit la navette minibus 20 places (toutes les ½ heures ou toutes les heures selon période, coût 1 €, descendre à l'arrêt Casino) soit le taxi (Taxi Pascal : 06 24 52 60 78 - pour Cassis centre, compter 12 à 15 € / voiture de maximum 4 personnes).

**Accès avion : de l'Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille.** Navette bus toutes les 20 mn de 6h30 à 20h50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet environ 25 mn.

## **DISPERSION**

### **Retour à l'hôtel le vendredi en fin de randonnée vers 15h30**

Transfert en gare de Carry le Rouet pour rejoindre la gare de Marseille Saint Charles (nombreux trains).

Informations : [www.ter-sncf.com/Region/paca](http://www.ter-sncf.com/Region/paca)

Départs des TGV Marseille-Paris ou Marseille-Lyon : [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

## **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 "MMA Assistance" 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 1 sur une échelle de 5.**

#### **Marcheurs épicuriens**

Les sentiers des Calanques alternent les petites montées et descentes pour un dénivelé total par jour de 250 à 400 m environ selon les randonnées. Environ 4 heures de marche par jour pour des distances évaluées entre 10 et 15 km.

Ce séjour est facile, mais il faut être méfiant car les sentiers sont parfois caillouteux et nécessitent une certaine attention.

## **HEBERGEMENT**

L'hébergement se fait en pension complète du dîner du J1 au pique-nique du J6, en chambre double (ou chambre individuelle avec supplément) :

- 3 nuits en hôtel 2\*\* à Cassis
- 2 nuits en hôtel 3\*\*\* à Carry le Rouet.

L'hôtel 2\*\* à Cassis est idéalement situé face au port de pêche et à 2 minutes à pied de la plage. Les chambres climatisées disposent d'une salle de bains privative ainsi que d'une télévision. Cet établissement propose le WI-FI gratuitement.

L'hôtel 3\*\*\* de Carry le Rouet se trouve dans le centre à proximité du port et du Casino. Vous êtes également logés en chambre de deux (chambre individuelle avec supplément). Un jacuzzi extérieur est en accès libre.

En cas de surcharge d'un hôtel, l'hébergement peut également se faire à proximité de Carry le Rouet ou de Cassis.

Les repas du soir sont pris à l'hôtel ou dans un restaurant proche.

Les repas de midi sont des pique-niques préparés par l'accompagnateur.

## TRANSFERTS INTERNES

En minibus

## PORTAGE DES BAGAGES

Si vous êtes venus en train, nous prenons en charge vos bagages de la gare Saint-Charles de Marseille à l'hôtel à Cassis puis jusqu'à l'hôtel à Carry en milieu de séjour et enfin de nouveau jusqu'à la gare de Marseille en fin de séjour.

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 (12 kg maximum).

La journée vous ne portez que votre sac à dos (30L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...)

## GROUPE

Groupe limité à 14 personnes maximum.

Départ assuré à partir 6 personnes.

## ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état connaissant bien la région.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours...
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager sa passion ainsi que ses connaissances de la nature et du patrimoine local.
- Être disponible et à votre écoute.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire : [www.auvieuxcampeur.fr](http://www.auvieuxcampeur.fr)**

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : 30 à 40 litres minimum pour loger toutes les affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, 2 litres d'eau, vivres de course, veste coupe-vent, vêtements de pluie ...)
- Une paire de chaussures de marche avec tige montante de préférence et semelle crantée. Attention les chaussures type baskets sont interdites car elles sont dangereuses sur ces sentiers et inconfortable pour marcher.
- Tee-shirt ou chemise ou polo adaptés à la randonnée
- Un pull chaud en laine ou fourrure polaire
- Une veste de montagne ou une veste coupe-vent avec un capuchon (type Gore Tex ou équivalent. Attention le mistral peut parfois être froid)
- Protection pour la pluie (attention une cape de pluie n'est pas toujours adaptée au vent et aux sentiers des Calanques !)
- Un pantalon de marche
- Un short ou un bermuda
- Un maillot de bain + une serviette de bain
- Un chapeau ou foulard ou casquette
- Une protection pour la nuque pour éviter les coups de soleil ! (type «buff» par ex)
- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, vitamine C ; élastoplaste, pansements, Compeed, boules Quies...)
- Pour les pique-niques : une petite boîte hermétique type Tupperware, un gobelet, un couteau pliant (type opinel) et une petite fourchette.



- Deux gourdes (il faut prévoir deux litres minimum par jour pour les randonnées)
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)

## DATES ET PRIX

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

DATE DEPART	DATE DE FIN	TARIF/PERSONNE
03/03/2019	08/03/2019	835,00 €
10/03/2019	15/03/2019	835,00 €
17/03/2019	22/03/2019	835,00 €
31/03/2019	05/04/2019	895,00€
07/04/2019	12/04/2019	895,00€
14/04/2019	19/04/2019	895,00€
28/04/2019	03/05/2019	895,00€
05/05/2019	10/05/2019	895,00€
12/05/2019	17/05/2019	895,00€
19/05/2019	24/05/2019	895,00€
26/05/2019	31/05/2019	895,00€
02/06/2019	07/06/2019	895,00€
01/09/2019	06/09/2019	895,00€
08/09/2019	13/09/2019	895,00€
15/09/2019	20/09/2019	895,00€
22/09/2019	27/09/2019	895,00€
29/09/2019	04/10/2019	895,00€
06/10/2019	11/10/2019	895,00€
13/10/2019	18/10/2019	895,00€
20/10/2019	25/10/2019	895,00€
27/10/2019	01/11/2019	895,00€

### LE PRIX COMPREND

- L'organisation du séjour
- L'hébergement en formule B&B en hôtel 2\*\* à Cassis
- L'hébergement en ½ pension en hôtel 3\*\*\* à Carry le Rouet
- Les repas du soir dans un restaurant du port de Cassis les J1, J2 et J3
- Les pique-niques du lundi au vendredi
- Tous les transferts internes nécessaires aux programmes des randonnées
- L'accompagnement par un professionnel de la montagne diplômé d'Etat
- Les transports des bagages

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons personnelles
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'équipement individuel
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans le prix comprend
- L'assurance multirisque

# **POUR EN SAVOIR PLUS**

## **Parc National des Calanques**

Créé en avril 2012, le parc national des Calanques est devenu le 10e parc français. Avec 158100 hectares, il est ainsi le premier parc périurbain, maritime (à 90%) et terrestre d'Europe. Il est à noter que seul deux autres parcs nationaux de cette envergure existent dans le monde : celui du Cap en Afrique du Sud et celui de Sidney en Australie.

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

Deux zones sont intégrées et différenciées pour permettre une protection plus ciblée et plus efficace.

Le cœur du parc est soumis à une surveillance maximale et à une réglementation particulière. Il s'étend sur les villes de Marseille, Cassis et La Ciotat, protégeant ainsi plus de 50 000 hectares à la biodiversité fragile.

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

## **Ses objectifs**

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

## **CARTOGRAPHIE**

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](http://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**

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 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **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) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.

L'assurance n'entre en vigueur qu'à partir de 30 jours avant le départ et si votre voyage est soldé. Ceci implique que la somme retenue en cas d'annulation à plus de 30 jours du départ n'est pas couverte par l'assurance.

- Entre 30 et 21 jours : 35 % du montant du séjour.

- Entre 20 et 14 jours : 50 % du montant du séjour.

- Entre 13 et 7 jours : 75 % du montant du séjour.

- A moins de 7 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

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.

## **ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

### **L'Assurance Annulation**

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

### **Les évènements garantis sont :**

- Maladie, accident ou décès

- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur

- Vol de la carte d'identité, du passeport

- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, 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'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.



Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

#### 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, Interruption de Séjour :  
La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur 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 nous fournir une attestation et nous signer une décharge. 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 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –  
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex