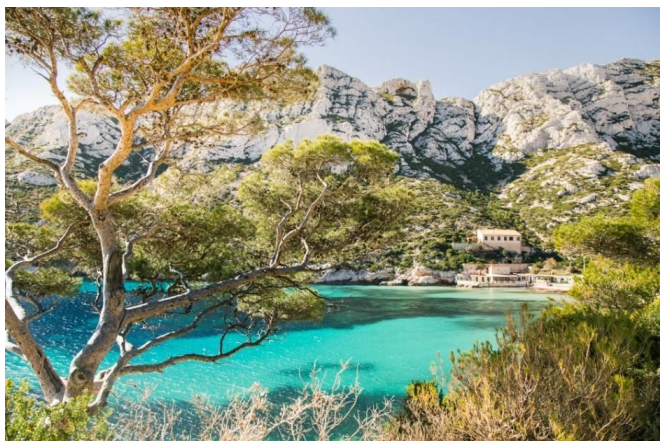


## France

### Les Calanques de Cassis à Marseille



Durée : 4 jours

Activité : Randonnée en étoile (sans portage)

Niveau : 

Hébergements : mobile home \*\*\*

Tarif : 625 €

Dates : 12 au 15 septembre 2023

*Paysage emblématique, à la fois terrestre et marin de la Provence méditerranéenne, le site des Calanques est connu dans le monde entier pour sa valeur paysagère, sa biodiversité remarquable et son patrimoine culturel.*

*C'est le seul parc national à la fois **terrestre, marin et périurbain d'Europe** où se côtoient 140 espèces terrestres animales et végétales protégées ; 60 espèces marines patrimoniales.*

*Le site est pourvu de sentiers plus beaux les uns que les autres avec le contraste des crêtes aux falaises tombant à pic dans la mer, des garrigues aux pinèdes, des « calanques » (avancées de mer dans la terre) aux petites anses offrant des plages étroites et parfois inaccessibles.*

*Voilà ce que je vous propose de découvrir ou redécouvrir au sortir de l'hiver histoire de prendre un bon bol de douceur et d'air marin.*

#### L'itinéraire jour après jour...

#### Jour 1

#### RDV 6h à Apremont / CALANQUES EN VAU ET PORT MIOU

Nous traversons Cassis à pied le long de son port de pêche pour rejoindre rapidement les Calanques. La première qui se présente à nous est celle de Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement, nous arrivons à Port-pin qui porte bien son nom. C'est un écrin turquoise au milieu des pins d'Alep. Enfin c'est

l'arrivée sur En-Vau, la fameuse. Nous y prenons notre pique-nique, les pieds dans l'eau puis rentrons par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille, les bleus de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins.

4h30 de marche / Dénivelé : +400 m

Repas compris : dîner

Hébergement : mobile home \*\*\*

## Jour 2

### CALANQUES DE SORMIOU ET MORGIOU

Notre randonnée nous emmène aujourd'hui au coeur du parc national. Nous prenons rapidement de la hauteur pour quitter la ville et basculer dans cet espace sauvage et préservé des Calanques. Nous marchons sur les crêtes dominant Sormiou, célèbre calanque aux fonds sableux, lui donnant de superbes couleurs turquoises depuis notre promontoire. Nous descendons ensuite dans la calanque de Morgiou à la découverte de l'ambiance unique de ce village de cabanoniers. Nous remontons ensuite sur les hauteurs de la calanque pour rejoindre le belvédère de Luminy qui nous permet d'apercevoir les calanques dans leur ensemble jusqu'aux falaises ocre du Cap Canaille

5h00 de marche / Dénivelé : +550

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique – dîner

Hébergement : mobile home \*\*\*

## Jour 3

### LES GOUDES - MARSEILLEVEYRE

L'itinéraire du jour vous mène vers Madrague, puis s'élève en direction du sommet de Marseilleveyre (432m), le grand sommet ouest des calanques. Passage par la grotte de Roland, célèbre site d'escalade. La randonnée descend ensuite vers la mer en passant par le col de la Galinette. Vous contournez le rocher des Goudes pour enfin accéder à Callelongue et à l'anse des Goudes, un petit village de pêcheurs aux airs d'île grecque.

5h00 de marche / Dénivelé : +560 m

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique – dîner

Hébergement : mobile home \*\*\*

## Jour 4

### MONT PUGET

Le Mont Puget, sommet culminant des Calanques, offre un large point de vue sur l'ensemble du massif et ses environs. L'ascension du couloir de l'Aiguille Guillemain est le passage clé de la randonnée proposée, en partant du Domaine de Luminy pour atteindre le Chemin du Centaure où commence le sentier de l'aiguille. À travers le plateau sommital, la superbe traversée des crêtes du Mont Puget précède un parcours plus sauvage en direction du Col de la Candelle.

4h45 de marche / Dénivelé : +480 m

Repas compris : petit déjeuner - pique-nique

### Fin de la randonnée à Cassis et séparation à Apremont vers 19h30

NB : Votre guide peut être amené à modifier le programme suivant les conditions météorologiques, l'état de forme du groupe. Marcher avec un guide c'est aussi avoir la liberté de parler, modifier suivant le désir du groupe un parcours qui vous sera proposé du jour au lendemain lors d'un briefing chaque soir. Quoi qu'il en soit attendez-vous à un choix d'itinéraires variés ou vous en prendrez plein les yeux et un peu dans les jambes !

Les groupes sont composés de 5 à 12 personnes maximum

### Le prix comprend

- Le trajet A/R de Apremont à Cassis
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- L'hébergement en mobile home \*\*\*, base chambres double lits séparés ou grand lits de 2 personnes.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement du voyage.
- La pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 4.
- Les taxes de séjours.
- Une trousse de premiers secours.

### Le prix ne comprend pas

- Le pique-nique du jour 1
- Les boissons et achats personnels
- Les frais de dossier d'AEM Voyages de 15€/dossier
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),

— Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

### **Vos dépenses sur place**

- Les entrées des sites touristiques et musées non prévues au programme.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires éventuels

### **Détails du voyage et niveau de difficulté :**

Dénivelé moyen : +/- 500 m. Randonnée se déroulant sur de bons sentiers en haute montagne, accessible à toute personne en bonne condition physique. Les bâtons de marche sont vivement recommandés

#### Encadrement :

Sylvain PONCET, Accompagnateur en Montagne diplômé d'Etat

N° de téléphone : 06 74 33 06 37

Adresse e-mail : [sylvain.poncet@orange.fr](mailto:sylvain.poncet@orange.fr)

<https://montagneaventure.fr/>

Hébergement : mobile home \*\*\* à Aubagne, base chambres double lits séparés ou grand lits de 2 personnes.

Alimentation : Pension complète du dîner du Jour 1 au pique-nique du jour 4. Les petits déjeuners et dîners sont pris aux refuges. Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques.

Déplacement et portage : Durant le séjour transferts en bus public et remontées mécaniques, les bagages sont transférés

### **Formalités et assurances**

- Carte d'identité en cours de validité
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

### **Informations COVID-19**

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures

sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

## **Votre Matériel de randonnée**

### Généralités:

Conseil: munissez-vous d'un ou deux grands sacs poubelle pour parer à tout imprévu d'étanchéité.

### La tête:

Un chapeau ou casquette, lunettes de soleil UV3 mini.

### Le corps:

Deux tee-shirt (un de rechange) évacuant la transpiration combiné à une polaire fine plus une veste et pantalon étanche sont l'idéal. Plusieurs couches de vêtements valent mieux qu'une grosse, mais n'interposez pas de coton (conservant l'humidité) dans des couches suivant une logique d'évacuation de l'humidité car ce même coton annulerait la fonction des autres couches...

### Les jambes:

pantalon/short.

### Les pieds :

Les chaussettes de randonnée sont plus amortissantes, évacuent mieux la transpiration. Elles durent bien plus longtemps aussi ! Deux ou trois paires suffisent puisque vous pouvez les laver vite fait sous la douche.

Chaussures de randonnée légères ou baskets bien crantées pour les personnes sans soucis de chevilles.

### A emporter pour la nuit:

Nécessaire de toilettes

### Dans votre sac à dos:

Vos affaires de la journée (appareil photo, crème solaire, pique-nique, eau...).

Maillot de bains et petite serviette !

## Votre Matériel Technique

### A prendre:

Un sac à dos 20/25 litres avec larges bretelles et sangle ventrale. Une paire de bâtons de randonnée (télescopiques) est vivement conseillée.

## Pharmacie Personnelle

Elastoplast 6 cm de large, Compeed, Savon de Marseille et Biafine, aspirine ou doliprane, crème solaire et stick à lèvres sont à prendre avec le petit nécessaire - **Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours**

## Formalités

Carte nationale d'identité ou passeport OBLIGATOIRE. L'Euro est la monnaie locale. Carte de sécurité sociale européenne conseillée. Quelques francs Suisse peuvent dépanner

**Électricité :** 230V Vous n'aurez pas à prévoir un adaptateur pour vos équipements électroniques.