



Fugues en Montagne
24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65
contact@fuguesenmontagne.com

Evasion pédestre dans les montagnes de Provence Printemps - Automne 2024

Séjour en étoile accompagné
6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée



Partez à la découverte des plus belles montagnes de Provence! La Sainte-Victoire, magnifiquement peinte par Cézanne et la Sainte-Baume qui héberge la célèbre grotte où se réfugia Marie-Madeleine.

À plus de mille mètres d'altitude, ces immenses chaînes de calcaires blancs dominent les plaines s'étalant entre Aix et Marseille. De leurs sommets, nous pourrions admirer de superbes paysages teintés des nuances brunes des terroirs viticoles ainsi que des dégradés de vert de la garrigue et des forêts de pins et de chênes verts.

Ces deux massifs nous offriront de magnifiques terrains de jeux fait de grottes, couloirs, falaises et vallons éclairés par la lumière du midi. Nous prendrons plaisir à en découvrir chaque petit secret.

Le long de notre chemin nous rencontrerons de nombreux témoignages de l'histoire des hommes de ce pays : édifices religieux, refuges, glaciaires...

LES PLUS DE VOTRE SÉJOUR

- *L'accueil à la gare TGV d'Aix en provence*
- *L'ascension d'un sommet chaque jour!*
- *Des points de vue grandiose sur la Provence et les Alpes*
- *La visite de Saint-Maximin et de sa basilique*
- *Un hôtel confortable et une cuisine gourmande*

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil et présentation du séjour

Rendez-vous à partir de 19h00 à l'Hôtel** de France à Saint-Maximin la Sainte-Baume. Installation dans vos chambres et présentation du séjour autour d'un apéro.

Jour 2 : Jouc de l'Aigle et Grotte Sainte-Marie Madeleine

Au départ de l'Hôtellerie de la Sainte-Baume (660m) nous cheminerons à l'abri d'une forêt de chaîne jusqu'au Pas de l'Aï (1051m). De là, nous longerons la crête sommitale jusqu'au point culminant de la Sainte-Baume, le sommet du Jouc de l'Aigle (1148m), d'où nous aurons une vue grandiose jusqu'aux glaciers des Ecrins. Le chemin du retour nous mènera à la grotte de Marie-Madeleine qui donna son nom au massif. Nous pourrons méditer devant ce lieu chargé d'histoire évangélique.

Temps de marche : 4h30

-

Dénivelé : 550 m

Jour 3 : Pic des mouches et Ermitage de Saint-Ser

Nous gravirons le versant sud de la Sainte-Victoire jusqu'au Pic des Mouches qui culmine à 1010 mètres. En chemin nous pourrons admirer le garagai de Cagoloup, impressionnant gouffre au nom à la consonance on ne peut plus provençale, caractéristique de ce paysage karstique.

Notre descente vers le village de Puyloubier se fera à travers les dalles, les éboulis, les pins d'Alep, les chênes kermès puis le vignoble. Le sentier nous mènera à l'Ermitage de Saint Ser, niché au pied d'abruptes falaises blanches.

Temps de marche : 5h

-

Dénivelé : 700 m

Jour 4 : Pic de Bertagne

Depuis Plan d'Aups, nous remonterons un magnifique vallon boisé jusqu'au Pic de Bertagne (1042m), deuxième plus haut sommet du massif. Nous le contournerons et au cours d'une première descente dans la chênaie, nous découvrirons une ancienne glacière, témoin d'une activité peu commune dans les massifs provençaux : la fabrication de glace. Le retour se fera à travers un paysage parsemé de falaises et de grottes.

Temps de marche : 5h

-

Dénivelé : 790 mètres

Jour 5 : Le Signal de la Sainte-Victoire

Nous gravirons à nouveau la Sainte-Victoire, mais cette fois-ci par l'ubac. La pente sera moins abrupte et les chênes verts remplaceront les pins clairsemés de l'adret. Par la Brèche des moines, emplacement du prieuré du XVIIème siècle, nous atteindrons le signal de la Sainte-Victoire (969m) où trône la Croix de Provence. Nous aurons alors une vue époustouflante sur le Pays d'Aix et toute la Provence, de la grande bleue au Alpes du sud.

Temps de marche : 5h

-

Dénivelé : 630 mètres

Jour 6 : Le Mont Saint-Aurélien

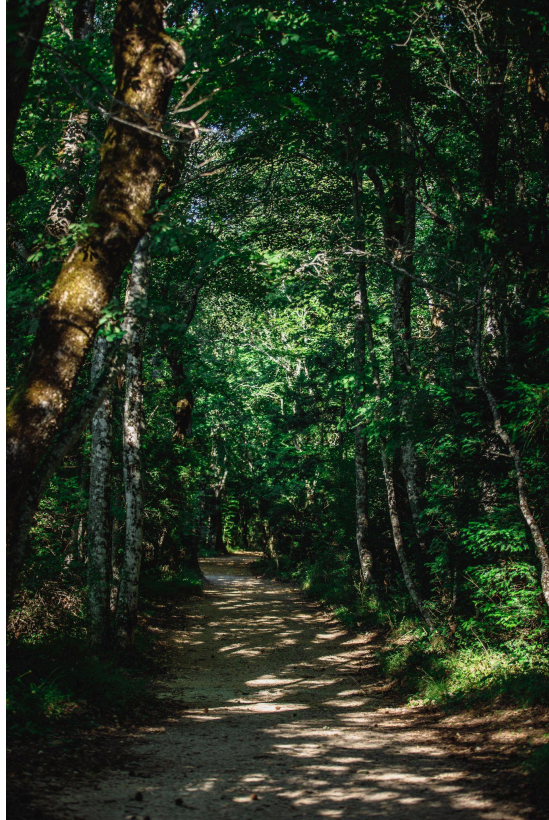
Cette dernière journée se déroulera au départ de Saint-Maximin. Le long de discrets petits sentiers de pierre, nous gravirons le Mont Aurélien (872m). De là haut nous pourrons admirer une dernière fois la beauté des paysages de Provence : Saint-Maximin et sa superbe basilique et, plus loin, les reliefs du Haut-Var.

Temps de marche : 4h30

-

Dénivelé : 580 mètres

IMPORTANT : nous nous réservons le droit de modifier le programme quelles qu'en soient les raisons (conditions météorologiques, condition physique et niveau technique des participants, coups de cœur de l'accompagnateur...). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt : pour votre sécurité et pour rendre votre séjour le plus agréable possible.



FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Nous vous donnons rendez-vous le jour 1 à 19h00 à l'Hôtel** de France à Saint-Maximin la Sainte Baume.

Un pot d'accueil vous sera offert une fois arrivé à l'hébergement, l'occasion pour votre accompagnateur de vous parler plus en détail du déroulement du séjour mais aussi de partager un moment de convivialité.

Arrivée en train :

Gare SNCF d'Aix en Provence TGV :

Sur la ligne TGV Paris-Lyon-Marseille

Arrivée en voiture :

Depuis Aix en Provence ou Nice, par l'autoroute A8 ou la route départementale DN7

Parking :

Vous pourrez stationner toute la semaine sur le parking à proximité de l'hôtel.

Navette :

Pour ceux qui arrivent en train et désirent bénéficier de notre service gratuit de navette, nous vous donnons rendez vous le jour 1 à 18h30 en gare d'Aix en Provence TGV.

DISPERSION

Le séjour se termine à l'issue de la dernière balade, aux alentours de 16h00. Nous pourrions profiter une dernière fois du bar de l'hôtel pour boire un verre avant le départ.

Retour en train :

Notre navette gratuite vous déposera en gare de Aix en Provence TGV à 18h00 au plus tard.

HÉBERGEMENT AVANT OU APRES LE SEJOUR

- Hotel** de France - 04 94 37 01 30 - reservation@hotelsaintmaximin.com

FORMALITÉS

Formalités santé :

Pour connaître les mesures COVID en vigueur dans nos séjours, consultez la page "Infos COVID" sur notre site internet. Ce sont les conditions du moment, nous ne manquerons pas de vous informer si elles devaient évoluer.

Formalités passeport et visa :

Durant la randonnée vous devez être en possession des documents suivants :

- carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité et carte vitale
- le dépliant de votre assurance voyage "MMA Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU ▲▲

La Sainte-Victoire et la Saint-Baume sont des massifs montagneux culminant à plus de 1000 mètres et présentant un relief escarpé, si bien que durant nos balades nous gravirons plusieurs centaines de mètres de dénivelés et nous rencontrerons des descentes parfois techniques. Chaque jour nous marcherons de 4 à 5 heures, nous parcourerons de 10 à 15 kilomètres et les dénivelés n'excéderont pas 800 mètres.

Si vous vous sentez plus proche d'Homer Simpson que de Rafael Nadal, n'hésitez pas à faire un peu d'exercice avant de venir. Même si le niveau est à la portée du plus grand nombre, avoir un peu d'entraînement ça ne peut pas faire de mal !

HÉBERGEMENT

Vous serez hébergés à l'Hôtel** de France, dans des chambres doubles ou twin avec sanitaires privés. Le bar de l'hôtel et sa terrasse ombragée seront à votre disposition tout au long du séjour. L'accès au wi-fi sera libre et gratuit. Le linge et le nécessaire de toilette sont fournis par nos hôtes. Sur demande et en fonction des disponibilités, possibilité de chambres individuelles avec supplément.

Aucune inscription ou demande particulière de votre part ne sera prise en compte directement par l'hébergeur qui n'est pas responsable du planning ni de l'organisation de ce séjour. La répartition des chambres et autres détails liés à l'hébergement, se font exclusivement entre l'hôtelier et Fugues en Montagne. Merci de votre compréhension.

RESTAURATION

- Le petit déjeuner : proposé en terrasse ou en salle, un grand buffet varié et raffiné, adapté à vos envies : viennoiseries, confitures, différents types de pains, jus de fruits frais, produits laitiers, céréales, fromages, charcuterie, fruits et compotes...
- Le pique-nique : salades composées, fromages et charcuterie de pays, cakes «maison»... Vous devriez tenir jusqu'au goûter! Une boisson chaude (thé ou café) viendra ponctuer ce délicieux moment.

La pause pique-nique sera l'un des moments forts de ce séjour en termes de partage et de convivialité. Pourquoi n'en profiterions nous pas pour déguster quelques spécialités culinaires de votre région que vous aurez pris soin d'apporter dans vos bagages?

- Le dîner : nous les prendrons Côté Jardin, le restaurant de l'hôtel. Jean-Philippe, le propriétaire des lieux, a choisi de faire confiance au Chef Ramel pour mettre en avant ses talents culinaires au service d'une cuisine généreuse et raffinée aux couleurs du sud. Il met en avant l'authenticité, la simplicité et la qualité à travers sa collaboration avec des producteurs locaux et en favorisant un approvisionnement quotidien de produits frais.

ENCADREMENT

Par un membre de Fugues en Montagne, accompagnateur en montagne diplômé et passionné, connaissant bien la Provence.

Votre accompagnateur sera systématiquement équipé d'une trousse de premiers soins et d'une paire de jumelles.

GROUPE

Le groupe sera composé de 6 à 8 personnes.

Si le groupe ne se compose que de 5 personnes, avec l'accord de tous et moyennant un supplément de 50€/personne, nous sommes en mesure d'assurer le séjour.

Si votre groupe se compose de plus de 8 personnes, demandez-nous une offre personnalisée.

TRANSFERTS INTERNES

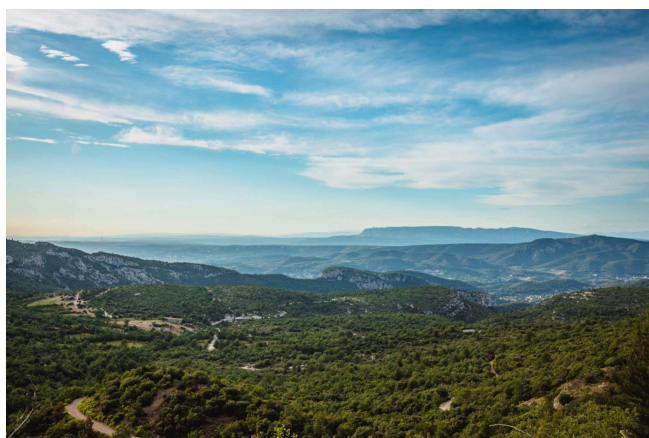
Les transferts aller et retour entre la gare à l'hôtel, ainsi que ceux pour rejoindre le départ des randonnées seront effectués gratuitement par votre accompagnateur.

PORTAGE DES BAGAGES

C'est un séjour en étoile. Vous porterez uniquement vos affaires de la journée : vêtements, pique-nique et boissons.

MATÉRIEL FOURNI

Pour les pique-niques nous vous fournissons des sacs en tissu, des thermos, des gobelets et des cuillères pour les salades et boissons chaudes.



EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Le climat méditerranéen est réputé pour sa douceur. Cependant, au printemps, comme à l'automne, en début et fin de journée les températures peuvent être fraîches.

En Provence, rappelez-vous qu'un bon coup de mistral n'est pas à exclure, pensez donc à vous munir d'une bonne veste coupe-vent.

Si vous investissez à l'occasion d'un séjour avec nous, nous vous conseillons d'adopter des vêtements en fibres naturelles (laine de mérinos), chauds, respirant et sans mauvaises odeurs de transpiration.

Pour la journée :

- un sac à dos de taille moyenne (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée (gourde, vêtements chauds, jumelles, appareil photo...) et le pic-nic.
- un sur sac pour protéger les affaires en cas de pluie
- des sous vêtement respirant plutôt à manche courte et de préférence en mérinos
- des pantalons légers et éventuellement un sur pantalon imperméable
- des shorts
- un pull léger et un peu respirant éventuellement en mérinos ou polaire
- un coupe-vent type Gore Tex ou kway
- des chaussures de randonnées avec de bonnes semelles, montantes ou basses suivant vos habitudes et vos convenances
- une casquette ou autre chapeau pour vous protéger du soleil
- une gourde isotherme de préférence (1,5 litres minimum)
- un couteau de poche
- une paire de lunettes de soleil très protectrice
- un tube de crème solaire et un stick à lèvres, tous deux très protecteurs
- une pochette étanche pour transporter vos documents importants,
- facultatif : un appareil photo, une paire de jumelles...

Pour la soirée :

- 2 à 3 paires de chaussettes,
- des vêtements de rechange
- des chaussures ou chaussons pour l'intérieur
- une pharmacie, avec le nécessaire pour soigner la bobologie quotidienne, pensez aux éventuels soins des pieds (compeed, strap et autres pansements), et bien sûr vos traitements personnels.
- **Les serviettes et le nécessaire de toilette sont fournis par l'hébergement.**

DATES ET PRIX

Pour connaître les dates programmées, veuillez consulter la page du séjour sur notre site internet, onglet Dates et prix.

895 euros / personne

LE PRIX COMPREND

- la pension complète avec pique-nique à partir du dîner du jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 6
- la taxe de séjour
- 5 journées d'encadrement

LE PRIX NE COMPREND PAS

- l'assurance annulation facultative (3,5% du prix du séjour)
- l'assistance rapatriement facultative (1,5% du prix du séjour)
- les boissons et dépenses personnelles
- le supplément chambre individuelle (selon disponibilités) : nous consulter
- le supplément pour un groupe de 5 personnes

ASSURANCE ET ASSISTANCE

Elles sont facultatives, mais nous sommes tenus de vous les proposer. Lors de la réservation de votre séjour, vous pouvez souscrire à une Assurance annulation - perte de bagages - interruption de séjour et/ou à une Assistance rapatriement. Leur montant est calculé en fonction du prix du séjour. Elles doivent être réglées en totalité dès la réservation. Vous pouvez télécharger les contrats détaillés sur notre site, nous les joindrons à votre confirmation d'inscription.

Vous êtes peut-être déjà couverts par vos propres assurances, en particulier si vous réglez votre séjour par carte bancaire. Renseignez-vous auprès de votre assureur et de votre banquier.

MODALITES DE PAIEMENT

Si votre réservation intervient plus de trois semaines avant la date de départ, vous commencez par régler un acompte d'un montant équivalent à 30% du prix du séjour. Le solde restant devra ensuite être réglé, au plus tard, trois semaines avant la date de départ.

Si votre réservation intervient moins de trois semaines avant la date de départ, vous réglez directement la totalité du prix du séjour.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les cartes

- IGN Top 25 : 3244 ET – Montagne Ste Victoire, Aix en Provence, Gardanne, Trets
- IGN Top 25 : 3245 ET – Aubagne, La Ciotat, Massif de la Sainte-Baume
- IGN Top 25 : 3344 OT – Saint-Maximin la Sainte-Baume, Barjols, Trets, Mont Aurélien
- IGN Top 25 : 3345 OT – Signes, Tourves, Massif de la Sainte-Baume



FUGUES EN MONTAGNE

24, impasse du Cancel - 05100 Cervières
07.64.42.99.65

contact@fuguesenmontagne.com - www.fuguesenmontagne.com

SIRET : 905 341 368 00017 / APE : 9499Z / TVA intracommunautaire : FR60905341368

Association de tourisme Affiliée à l'APRIAM – 73800 Porte de Savoie

Immatriculation Atout France – 79/81 rue de Clichy - 75009 Paris - n° IM 073.10.0023

Garantie financière : Groupama assurance – 5, rue du centre - 93199 Noisy le Grand – 01.49.31.31.31 – Contrat n°4000713451/0

Responsabilité civile et professionnelle : Mutuelles du Mans – 14, Bd marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans - Police A3.056.234

Médiateur de la consommation : Société Médiation Professionnelle - 24, rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux

<http://www.mediateur-consommation-smp.fr>