

DES CALANQUES DE CASSIS AU MASSIF DE LA SAINTE BAUME

Séjour itinérant en hôtels 2**
6 Jours, 5 Nuits, 5 Jours de randonnée



De la montagne Sainte-Baume, massif calcaire cachant de paisibles villages provençaux nichés dans la garrigue aux calanques de la Ciotat et de Cassis, paysages de fjords et de falaises verticales, offrant des sites idylliques pour la baignade, voilà un itinéraire surprenant vous offrant une intense variété de paysages, de couleurs et de saveurs.
Un circuit en 6 jours couronné par des hôtels et restaurants de charme à la cuisine provençale qui mettrons en éveil toutes vos papilles !

Nos points forts :

- *Découverte des plus belles calanques de Méditerranée*
- *3 nuits au cœur du port de Cassis*
- *Randonnée dans l'arrière-pays Provençal*

PROGRAMME

Jour 01 : ACCUEIL À CASSIS

Accueil dans l'après-midi à l'Hôtel à Cassis. Installation pour 3 nuits et diner libre.

Jour 02 : GRAND TOUR DES CALANQUES DE SORMIOU, MORGIOU ET SUGITON.

Très beau chemin en balcon avant de descendre vers Sormiou , la vue sur Marseille et la rade est une belle entame au séjour !

Ici les couleurs de l'eau, les quelques pins d'Alp, les cabanons fleuris et quelques embarcations dans le port invitent à la contemplation ! La Crête de Morgiou à plus de 200 m au-dessus de la mer donne une impression aérienne puis descente vers la calanque de Morgiou, l'autre Calanques « habitée ».

Ici quelques pêcheurs résident encore, défiant les temps modernes en pratiquant une pêche selon des rites ancestraux sur leurs minuscules embarcations de bois : « les pointus ». La calanque de Sugiton est une pure merveille et cette crique peut offrir une baignade de rêve ! Une remontée par un large chemin permet un retour facile au point de départ.

Nuit à Cassis

Dénivelés : + 650 m, - 650 m Temps de marche : environ 6h30

Jour 03 : LE TOUR DU CAP GROS (509 M) ET DU MONT PUGET (563 M)

Traverser en début de matinée la forêt domaniale de la Gardiole permet de bénéficier des senteurs provençales !

Marcher sur le haut des falaises dessinées en grandes orgues verticales plongeant sur les eaux à près de 300 mètres de haut permet un panorama unique sur la Grande Candelle, haut lieu des grimpeurs, et vers les nombreux cap et îles du secteur.

Une petite brèche conduit au Cap Gros. La vue sur l'arrière-pays est vers le cap Canaille est superbe. Il reste à atteindre le Mont Puget, point culminant du massif à plus de 560 m au-dessus de la mer. Ici, les paysages et les ambiances montagnardes si particulières aux Calanques prennent tout leur sens !

Le retour se fait par un chemin confortable sur une large crête d'où l'on conserve tout le panorama vers l'arrière-pays et le massif de la Sainte Baume.

Dénivelés : + 550 m, - 450 m Temps de marche : environ 6h00

Jour 04 : LES PETITES CALANQUES DE PORT MIOU, DE PORT PIN ET D'EN VAU

De la calanque de Port Miou, port naturel qui abrite de nombreux voiliers, un petit chemin permet d'atteindre les célèbres calanques de Port Pin puis celle d'En Vau réputée pour ses falaises en dentelles qui en fait une des plus belles au monde !

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

Transfert en taxi (en option ou bus régulier (plus long) ou voiture personnelle à Plan d'Aups la Sainte Baume en fin d'après-midi (environ 50mn).

Dénivelés : + 300 m, - 300 m Temps de marche : environ 5h00

Jour 05 : LES CRÊTES DE LA SAINTE BAUME

Cet itinéraire vous fera découvrir les versants nord et ouest du massif de La Sainte-Baume, autre symbole de la Provence.

En suivant la ligne de crêtes située en moyenne à 1 000 m d'altitude, superbe randonnée au cœur même de la montagne Sainte-Baume jusqu'à la Grotte Marie Madeleine, haut lieu de pèlerinage, en passant par la Grotte aux Œufs.

Dénivelés : + 516 m, - 516m Temps de marche : environ 5h20

Jour 06 : LE PIC DE BERTAGNE

Au départ du Plan d'Aups nous gravirons le Pic de Bertagne, extrémité ouest du massif de la Sainte Baume et plus haut sommet des Bouches du Rhône, d'où nous dominerons la vallée de l'Huveaune et la Baie de Marseille au loin.

Pique-nique et descente vers Plan d'Aups en début d'après-midi.

Fin de la randonnée dans l'après-midi à Plan d'Aups.

Dénivelés : + 700 m, - 700m Temps de marche : environ 4h15

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le 1er jour vers 18 h 00 à l'Hôtel situé à Cassis.

Accès voiture : Cassis est situé sur la D 559 à environ 22 km à l'est de Marseille. Parkings gardés et payants à Cassis : Parking de la Viguerie Avenue de la Viguerie 299 places (payant) Tarif à l'heure (1ère heure gratuite)

Parking couvert tarif Touristique à la semaine, renseignement Office de Tourisme de Cassis ou alors le Parking de La Madie avenue du Revestel 167 places qui est à 10 mn de l'hôtel mais qui est plus accessible car on ne rentre pas dans le centre !

Parkings Les Mimosas proche de l'hôtel.

Lorsque Le stationnement dans les parkings centraux de Cassis est saturé, nous vous conseillons de suivre le fléchage « Parking des Gorguettes ».

<http://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html>

Sur place, de nombreuses navettes de bus sont mises à disposition pour rejoindre le centre-ville.

Tarif navette : 1.60 € A/R

Autre possibilité mais sans garantie : parking gratuit le long de la route d'accès à Cassis. Peu d'endroits gratuits à Cassis. Vous pouvez également laisser votre véhicule à Marseille sur le parking SNCF gardé à côté de l'Hôtel Ibis (environ 40 €/ semaine) et rejoindre Cassis soit en train, soit en bus = horaires sur <http://www.lepilote.com/>

Carte Michelin au 1/ 175 000ème N° 340 "Bouches-du-Rhône - Var".

Carte IGN TOP 100 au 1/ 100 000ème N°67 "Marseille - Carpentras".

Accès train : gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement de train pour aller à Cassis (train presque toutes les heures) . La gare SNCF de Cassis est située à 3 kms du centre de Cassis donc prendre la navette minibus 20 places toutes les ½ heures ou toutes les heures selon période mais ne circule pas les dimanches, coût 1 €, descendre à l'arrêt Casino ; soit en taxi : tél Taxi Pascal : 06 24 52 60 78 pour gare sncf jusqu'à Cassis centre, compter 12 à 15 €/voiture de maxi 4 personnes).

Accès train + bus : Train jusqu'à la gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement pour aller à Cassis en bus

- Bus Marseille (Castellane) – Cassis (centre-ville) :45 minutes
- Bus Aubagne – Cassis tous les jours

Accès avion : de l'Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 mn de 6 h 30 à 20 h 50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet environ 25 mn puis idem accès train.

DISPERSION

Le Jour 6 à Plan d'Aups dans la journée

Dispersion à l'heure que vous souhaitez

Si retour train : plan d'aups à aubagne en taxi (30 mn) nous donner vos horaires de train pour caler le rendez-vous.

Choisir l'option train dans la rubrique tarif

FORMALITES

Carte nationale d'identité.

NIVEAU

Niveau 2 à 3 sur une échelle de 5.

Marcheurs contemplatifs à sportifs.

Cette randonnée s'adresse aux randonneurs habitués à la marche en terrain varié et ayant une bonne condition physique. L'état des sentiers est extrêmement varié.

Certains passages sont caillouteux dans les calanques et rendent la progression plus difficile.

Le dénivelé à la montée est de 400 à 700 m environ par jour.

Vous marcherez en moyenne de 5 heures par jour.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens (base moyenne de 300 m de montée environ à l'heure) sans tenir compte des pauses plus ou moins importantes : pique-nique, contemplation, photos... Ces temps sont à interpréter en fonction des capacités physiques et de l'entraînement de chacun.

Un véhicule assure le transport de vos bagages d'un hébergement à l'autre.

Vous randonnez avec un petit sac à dos pour la journée (vêtements de protection, pique nique de midi, gourde, appareil photo, ...).

HEBERGEMENT

L'hébergement se fait en chambre double (ou chambre individuelle avec supplément), 3 nuits en hôtel ** à Cassis et 2 nuits en hôtel ** à Plan d'Aups.

A Cassis, chambre + petit déjeuner (3 nuits). Le repas du soir n'est pas compris dans votre forfait mais il y a beaucoup de restaurants tout près de l'hôtel à différents tarifs.

à Plan d'Aups c'est en demi-pension (repas du soir + nuit + petit déjeuner).

- L'hôtel** 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 ** à Plan d'Aups est situé au cœur du massif de la Sainte-Baume, à 700m d'altitude. Cuisine gastronomique et régionale proposée au sein d'un restaurant typique à l'ambiance chaleureuse ; véritable étape gourmande du terroir préparé avec soin par votre Maitre-Restaurateur. Hôtel très charmant où vous pourrez profiter du parc arboré de 3000m². L'accès au WI-FI est gratuit dans l'établissement.

Tous les repas de midi et les boissons restent à votre charge. Vous avez la possibilité de prendre vos repas de midi soit dans les auberges ou restaurants situés sur le circuit. Pour la fin de la semaine, l'hôtelier pourra vous fournir un panier pique-nique (demande à faire la veille et à régler sur place : environ 7 à 10 €), excepté à Cassis (possibilité d'épicerie).

TRANSFERTS INTERNES

Bus régulier ou taxi ou voiture personnelle pour se rendre au départ des randonnées (uniquement pour les randonnées au départ de Cassis car pour la Ste Baume, départ de l'hôtel)

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée. Pour le transfert au deuxième hôtel, c'est vous qui prenez vos bagages avec vous soit dans votre voiture soit dans le taxi.

GROUPE

à partir de 2 personnes

ENCADREMENT

Aucun encadrement car le séjour est en liberté.

DOSSIER DE RANDONNEE

Un dossier liberté complet vous sera adressé par courrier, après réception de votre solde : itinéraire reporté sur photocopies de carte TOP 25 IGN au 1/ 25 000ème et descriptif étape par étape avec un commentaire des régions traversées + 1 carte topographique...
Ce dossier vous appartient et vous pourrez le conserver à l'issue de votre randonnée.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vous trouverez cet équipement dans les magasins de notre partenaire :

www.auvieuxcampeur.fr



- un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : 30 à 40 litres minimum (affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie ...)
- un grand sac plastique pour protéger le contenu du sac à dos ;
- bagages transportés : ne prenez pas trop d'affaires (9 kg maxi/ pers.) et choisissez un sac de voyage souple (un seul sac par personne) qui ferme bien et facile à transporter ;
- chaussettes coton et (ou) laine. Les chaussettes "type bouclette" vous éviteront souvent l'échauffement prématuré des pieds ;
- une paire de chaussures de marche souples déjà utilisées (type trekking avec tige montante et semelle crantée). Evitez de partir en baskets ; ce n'est pas très confortable pour la marche en tout terrain ;
- une tenue de rechange confortable et une paire de chaussures légères pour l'étape ;
- tee-shirt coton ; chemise ou polo en coton ou Rhovyl + Modal ou Dunova ;
- un pull chaud en laine ou fourrure polaire (la fourrure polaire est très pratique : légère, elle sèche vite et conserve un fort pouvoir calorifique) ;
- un anorak ou une veste coupe-vent avec un capuchon (le Goretex et le Micropore sont les meilleurs tissus) ;
- une pèlerine couvrant le sac ;
- un pantalon de marche ample en toile légère (coton ou coton polyester). Evitez les jeans qui sont relativement inconfortables pour la marche ;
- un short ou un bermuda ;
- un maillot de bain + une serviette de bain ;
- bâtons de marche
- un chapeau ; un foulard (pour se protéger le cou) ;
- une paire de lunettes de soleil ;
- crème protectrice pour la peau et les lèvres ;
- nécessaire de toilette minimum (serviettes fournies) ;
- papier hygiénique ;
- petite pharmacie personnelle : aspirine, vitamine C, élastoplaste, pansements adhésifs, double peau, boules Quies, plus vos médicaments personnels... ;
- pour les pique-niques : un bol plastique (bol hermétique type Tupperware) ; des couverts ; un gobelet ; un couteau pliant (type opinel) ;
- une gourde et/ ou une thermos (2 litres minimum) ;
- des vivres de courses : fruits secs, chocolats, barres de céréales... ;
- une lampe de poche légère (de préférence frontale) ;
- des sachets plastiques pour classer et ranger vos affaires ;
- une pochette plastique étanche avec : la Carte Nationale d'Identité ou le Passeport (valide) ; le dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou votre assurance personnelle ;
- argent : dépenses personnelles, repas de midi, boissons au cours de la randonnée, transferts bus et bateaux, visites éventuelles, ... ;

Facultatif :

- un équipement photo (appareil photo + pellicules) ;
- une paire de jumelles ;
- une paire de sandalettes en plastique.

DATES ET PRIX

Départ	Retour (dernier départ)	Prix	Nombre De participants
04/03/2018	10/06/2018	490 €/pers	Base 2 pers.
02/09/2018	25/11/2018	490 €/pers	Base 2 pers.

Prestations supplémentaires

- Supplément chambre individuelle : 165€ par personne
- Supplément un seul participant : 50 € par personne
- Option transfert en taxi privé durant le séjour si arrivée en train : 105 € par personne (minimum 2 pers.) supplément de 20€ si dimanche ou jour férié
 - Transfert entre Cassis et Plan d'Aups en fin de journée le J4
 - Transfert entre Plan d'Aups et la gare SNCF d'Aubagne en milieu d'après-midi le J6

Nuits supplémentaires :

- Nuit et petit-déjeuner à Cassis hôtel ** : 64€/ personne (sup. single 50€)
- Demi-pension à Plan d'Aups hôtel ** : 70€/ personne (sup. single 15€)

Chiens NON acceptés sur ce circuit en liberté.

Possible également du 01 au 15/06 et du 01/09 au 15/09 mais avec risque d'interdiction de marcher en cas de fort vent ou d'incendie. Se renseigner au jour le jour auprès de l'Office de Tourisme de Cassis.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement nuit + petit déjeuner du j1 au j 4 et en demi-pension du j4 pour le diner au j6 après le petit déjeuner.
- Le dossier liberté (la documentation pour la réalisation de la randonnée : cartes, descriptifs...);
- Les frais d'organisation.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons ;
- Les repas de midi ;
- Les dîners du J1, j2 et j 3 ;
- Toutes les dépenses d'ordre personnel ;
- Le moyen de transport jusqu'au lieu de rendez vous
- L'équipement individuel
- Les transferts en bus ou taxi indiqués dans le programme pour se rendre au départ des randonnées
- Le transfert de Cassis à Plan d'aups si l'option n'a pas été choisie
- Les assurances ;
- Les visites éventuelles ;
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

SANTÉ

Rien à signaler, aucun vaccin obligatoire.

CLIMAT

La Provence bénéficie d'un climat méditerranéen, caractérisé par un été sec et chaud, des précipitations peu abondantes (moins de 60 jours de pluie par année) et donc beaucoup de soleil. Le mercure peut atteindre 35°C en été, bien qu'il gravite plutôt autour de 30°C.

En hiver, le climat s'avère doux sur la côte, et le mercure descend rarement au-dessous de 10°C. Cependant, les villages de l'arrière-pays sont souvent plus frais en hiver, surtout ceux qui se trouvent en région exposée au vent autour du Vaucluse et des collines du Luberon.

Avril et octobre sont les mois les plus humides, et ils connaissent de fortes ondées ainsi que des averses pouvant durer quelques jours.

Les conditions sont alors meilleures de la fin mai à la fin juin, lorsque les températures oscillent autour de 26°C et que le soleil abonde. Les plantes, les fleurs et les arbres fruitiers s'épanouissent pleinement, et les routes sont généralement libres de vacanciers.

Septembre se veut agréable et bénéficie également d'un climat favorable; la mer est d'ailleurs encore assez chaude.

Par contraste, juillet et août correspondent à la haute saison touristique en Provence. Le mistral, ce vent bien connu, frappe la Provence tout au long de l'année. Il s'agit d'un vent violent qui peut atteindre 100 km/h et souffler toute une journée ou même plusieurs jours de suite.

CAPITALE

Paris

MONNAIE

L'euro

CHANGE ET PAIEMENT

Distributeurs disponibles partout en France.

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

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 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 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 MULTIRISQUES 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 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 évènements 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