



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

LE PARC NATIONAL DES CALANQUES EN ACCOMPAGNE



La découverte des calanques dans toute sa diversité, les coins les plus sauvages et les sites plus courus. Des sentiers en crête, en bord de mer, dans des vallons profonds, un dépaysement total avec des criques aux eaux turquoise, de hautes falaises blanches, le parfum entêtant de la garrigue. Ce séjour semi-itinérant, de Cassis à Carry-le-Rouet, permet la découverte des sites les plus célèbres du Parc national des Calanques : l'impressionnante falaise de Devenson, les calanques de Sormiou, Morgiou, En-Vau... Une soirée « astronomie » animée par votre accompagnateur complétera cette aventure.

› LE PROGRAMME

FA073

5 jours - 4 nuits - 4 jours de randonnée

JOUR 1 : Vous avez rendez-vous avec votre guide à 18 h à la gare SNCF de cassis, ou à 18 h 30 à votre hôtel situé sur le port (à préciser à l'inscription). Cassis, porte d'entrée des Calanques, est un village méditerranéen typique. Il fait bon profiter de son atmosphère méditerranéenne, du bouquet de couleurs offert par les pointus ! Installation à l'hôtel pour trois nuits puis dîner dans un restaurant du village.

JOUR 2 : Grande Candelle et Falaise de Devenson.

La Grande Candelle (465 m) constitue l'un des sommets emblématiques du massif



des calanques, tandis que les immenses falaises de Devenson surplombent la mer de 200 m. Transfert jusqu'au Col de la Gineste (10 km). Nous pénétrerons dans le cœur du parc national des Calanques par un accès nord. Petit à petit, la mer va se dévoiler, et le sentier dans les montagnes de calcaire va finir par surplomber la Grande Bleue. Nous passerons au pied de la Grande Candelle, promontoire magnifique sur la calanque de Sugiton et son torpilleur, le cap Morgiou, la calanque des pierres tombées, l'île du Riou. L'itinéraire en boucle se poursuit en crête sur les falaises de Devenson, dévoilant calanques, vallons et plateaux.

+ 800 m/- 800 m * 5h00 à 5h30 de marche

JOUR 3 : Le parc national des Calanques : Sormiou, Morgiou et Sugiton.

Après un court transfert en minibus à Luminy (17 km), l'itinéraire en crête, à découvert dans la garrigue, surplombe la calanque de Sormiou avant de descendre jusqu'à la calanque de Morgiou. Morgiou doit son allure de petit village pittoresque à son petit port et ses cabanons dispersés çà et là. Un cheminement côtier permet d'atteindre la magnifique crique de Sugiton où la baignade est possible sous les pins d'Alep. La remontée se fait par un beau sentier panoramique. Après le dîner, nous partons pour une balade sous les étoiles. L'accompagnateur nous conte les légendes célestes d'Hercule, Céphée et Cassiopée. Avec son laser, il nous fera découvrir les cheminements entre les constellations ainsi que les principaux objets du ciel visibles à l'œil nu ou avec des jumelles (étoiles doubles, planètes). Le télescope numérique permettra l'observation des petites merveilles visibles : l'anneau de la Lyre, la galaxie d'Andromède, les Pléiades, Nébuleuse d'Orion.

+ 700 m/- 700 m * 5h30 de marche

J4 : Les Calanques de Port-Miou, Port-Pin, En Vau

Départ à pied de l'hôtel pour une découverte des calanques au ras de l'eau ! Une invitation à aller au plus proche des criques aux eaux turquoise. Ce jour nous cheminerons au cœur des calanques, d'abord le long de Port-Miou, une profonde calanque qui abrite un petit port. Passage au trou du souffleur, le trou chantant des calanques, et aller/retour à la pointe de la Cacau qui offre LE point de vue sur la calanque de Port-Pin. Notre itinéraire se poursuit à la découverte des célèbres calanques de Port-Pin et d'En Vau. Un aller/retour au Belvédère d'En-Vau vous offrira une vue panoramique sur les calanques et leurs falaises bordées de pins. Nous longerons ensuite la forêt de la Fontasse, essentiellement composée de pins d'Alep et de garrigues, avant de rejoindre notre point de départ.



Après la randonnée, récupération des bagages à l'hôtel puis transfert à Carry-le-Rouet en minibus ou en véhicule personnel (55 km). Nuit en hôtel à Carry-le-Rouet..

+ 650 m/- 650 m * 5h00 de marche

JOUR 5 : La Côte bleue, de Niolon à la Redonne.

Transfert en train jusqu'à Niolon (10 min). Ensuite, nous entamerons l'ascension vers le Fort de Niolon par un sentier offrant une vue panoramique imprenable sur la rade de Marseille. Nous suivrons le chemin des Douaniers, qui surplombe la mer, pour rejoindre le joyau de la Côte Bleue, la calanque de l'Everine, par un sentier escarpé. Pause baignade (en saison) dans cette calanque aux eaux cristallines, nichée au pied de la falaise, face à l'île éponyme. L'itinéraire se poursuit jusqu'à la petite calanque de la Redonne. Retour en train à Carry-le-Rouet (4 min), récupération des bagages à l'hôtel et dispersion vers 17 h 30 à Carry-le-Rouet.

+ 800 m/- 800 m * 4h00 de marche

NOTA : nous pouvons être amenés 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.



Les plus belles randonnées du Parc National des Calanques : En-Vau, Devenson, Sugiton...

La soirée « astronomie » avec un télescope numérique.

La Côte Bleue, un trésor méconnu.

Deux hôtels tout proches de la mer.

Baignades possibles en saison.

› DATES

Du dimanche au jeudi

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



NB : Afin d'organiser les transferts, merci de nous communiquer à l'inscription si vous arrivez en gare de Cassis ou directement à l'hôtel.

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 5.
- Les déjeuners sous forme de pique-nique du J 2 au J 5.
- Les dîners du J 1 au J 4.
- Les vivres de course.
- Les transferts prévus au programme, uniquement pour les personnes en minibus.
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.
- Les taxes de séjour.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous (Cassis) et depuis le lieu de séparation (Carry-le-Rouet).
- Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place :

- Les éventuels frais de parking.
- Les transferts non prévus au programme.
- Les éventuelles visites, entrées dans les musées...
- Les boissons.
- Les pourboires.

› ACCUEIL / DISPERSION

Rendez-vous : Vous avez rendez-vous avec votre guide à **18 h** à la gare SNCF de Cassis le J1, ou directement à l'hôtel à Cassis à **18 h 30** si vous êtes véhiculés.



NB : Afin d'organiser les transferts, merci de nous communiquer à l'inscription si vous arrivez en gare de Cassis ou directement à l'hôtel.

Fin du séjour : Le J5 Retour en train à Carry-le-Rouet (4 min), récupération des bagages à l'hôtel et dispersion vers 17 h 30 à Carry-le-Rouet.

Pour le retour le J 5, ne prévoyez pas de train avant 18 h 30.

IMPORTANT !

Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas rejoindre le point d'accueil, prévenez votre Accompagnateur le plus tôt possible à l'hôtel.

FORMALITES

Carte d'identité (ou passeport) en cours de validité obligatoire, contrat d'assurance assistance-rapatriement, carte Vitale pour les ressortissants français, passeport sanitaire.

> NIVEAU



(en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres.

> HEBERGEMENTS

Trois nuits en hôtel 2 étoiles situé sur le port de Cassis, et une nuit en hôtel 3 étoiles à Carry-le-Rouet. Hébergement en chambre double « standard ».

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des



allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

› RESTAURATION

Séjour en pension complète (hors boissons), du dîner du J1 au déjeuner du J6.

Les déjeuners sont pris sous forme de pique-niques, préparés par l'accompagnateur.

Les dîners sont pris dans un restaurant du village.

Les boissons sont à votre charge.

Le pique-nique tient une place importante dans une journée de randonnée. Sain et équilibré, il permet de reprendre des forces avant de poursuivre l'étape du jour. La dégustation de produits locaux est une ouverture sur les traditions et la culture régionale, et puis c'est avant tout un moment d'échange convivial.

Pendant nos séjours de randonnée, nos guides sont attentifs à ce que ces repas partagés soient des moments privilégiés, et cherchent à diversifier autant que possible les menus tout en tenant compte des contraintes liées au transport et à la conservation des aliments dans les conditions spécifiques du voyage.

Si vous avez des contraintes alimentaires strictes, nous vous invitons à nous les communiquer avant le départ, dans votre espace personnel. Rappelez-le à votre guide lors du premier briefing : chargé des pique-niques, il sera votre relais auprès des hébergeurs.

› TRANSPORT DES BAGAGES - TRANSFERTS

Sur place, déplacements en minibus, conduit par votre guide. Un transfert en bus de ligne est également prévu.

L'excursion en bateau est soumise aux conditions météo et ne saurait être remboursée en cas d'infaisabilité.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



PORTAGE DE BAGAGES

Séjour en étoile, vous portez uniquement vos affaires pour la journée et le pique

> ACCES



Gare SNCF de Cassis. Gare SNCF Marseille St-Charles (TGV pour et depuis de nombreuses destinations françaises) puis TER Marseille/Cassis toutes les 30 min.

www.oui.sncf/billet-train www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur

Si vous vous arrivez dans la matinée, ou si vous ne pouvez pas être au rendez-vous à 18 h à la gare de Cassis, vous pourrez facilement rejoindre le centre-ville de Cassis avec la navette (ou le bus M1 hors saison) qui part de la gare.

Renseignement à l'office de tourisme : +33 (0)4 28 01 01 03 ou www.ot-cassis.com
=> Pour le retour le J 5, ne prévoyez pas de train avant 18 h 30.



Aéroport de Marseille puis navettes express toutes les 15 min pour la Gare Saint-Charles. www.marseille.aeroport.fr



Cassis est situé sur la D559 à environ 22 km à l'est de Marseille. Carte Michelin au 1/175 000ème n° 340 "Bouches-du-Rhône - Var". www.viamichelin.fr

Parkings :

* A Cassis : Parkings municipaux payants. Il existe également un parking gratuit (parking des Gorguettes) relié au centre-ville par des navettes (1,60 € l'A/R, tarif 2024). Vous trouverez tous les renseignements sur le site de l'office de tourisme de Cassis, ou sur le site Internet "EFFIA" pour les parkings payants.

* A Carry-le-Rouet : Parking gratuit non gardé devant l'hôtel ou stationnement gratuit aux alentours si celui de l'hôtel est complet (pas de réservation possible).

> ENCADREMENT

GROUPE

De 6 à 14 participants. Le départ est confirmé à partir de 6 participants.



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 avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- 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 au minimum par jour pour les randonnées)
- Une lampe de poche légère (de préférence frontale)

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

