



Les balcons des Calanques, au rythme du Sud

FRANCE - PROVENCE



Nouveauté Chemins du Sud 2023, ce séjour parcourt le parc national des Calanques, de Marseille à Cassis dont la renommée n'est plus à faire. Les sentiers ont été choisis pour permettre à tout randonneur d'y trouver son bonheur. Vous profiterez du plaisir de contempler ces fabuleux paysages en toute sécurité. La visite de Marseille, la navigation aux îles du Frioul et le port coloré et charmant de Cassis ajoutent la note provençale supplémentaire à ce séjour.



7 jours / 6 nuits
6 jours de marche



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



Hôtel



Code : 1438

LES POINTS FORTS :

- Visite de Marseille et des îles du Frioul
- Les panoramas somptueux sur la mer
- Les Calanques accessibles à tout randonneur
- Une exclusivité Chemins du Sud



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MARSEILLE

Accueil à Marseille, à la gare Saint Charles, le Dimanche à 14h. Installation à l'hôtel, dans le quartier du Vieux Port, en plein centre de Marseille. Une visite, soigneusement sélectionnée par notre accompagnateur, nous permet de remonter le temps au coeur de la cité phocéenne chargée d'histoire. Elle enchante nos yeux que notre appétit de la découverte. La balade finira par une traversée du Vieux Port, à bord du Ferry Boat. Repas dans un restaurant. Nuit en hôtel 3*.

▲ 2h30 de visite

JOUR 2 : CALANQUES DE MARSEILLE

Nous embarquons au Vieux Port, pour une traversée en bateau jusqu'à la Pointe Rouge (selon la saison et la météo ; sinon transfert en transport en commun). Nous quittons Massilia par un sentier côtier qui nous amène à un petit village de pêcheurs, Les Goudes, où l'on pique-nique dans une petite anse de sable fin. Après la sieste nous prenons la direction de Callelongue et ses cabanons, porte d'entrée du parc national des Calanques.

Retour en transport en commun (bus + tram). Pour ceux qui le souhaitent, nous rendrons visite à la Bonne Mère qui veille sur la ville. Repas au restaurant. Nuit en hôtel 3*.

▲ 4h de marche; +150m/-150m de dénivelée

JOUR 3 : GROTTES COSQUER - ILES DU FRIOUL

Avant d'embarquer à nouveau du Vieux Port pour l'archipel du Frioul, nous plongeons dans l'univers de la Grotte Cosquer. Ce centre d'interprétation abrite une reproduction partielle de la grotte couverte d'œuvres pariétales découverte dans les Calanques. Traversée en bateau pour les Iles sauvages et préservées de l'Archipel du Frioul. Nous cheminons sur les îles fortifiées de Pomègues et Ratonneau qui offrent une vue incomparable sur la baie de Marseille et le Château d'If. Baignade possible suivant la saison dans une petite crique aux eaux turquoise, véritable piscine naturelle. De retour sur la terre ferme, vous avez la possibilité de visiter un marché emblématique de Marseille, où vous serez transporté par les senteurs et les couleurs méditerranéennes. Repas au restaurant. Nuit en hôtel 3*.

▲ 4h de marche, +150m/-150m de dénivelée

JOUR 4 : BELVEDERE DES CALANQUES, SORMIOU, MORGIOU, SUGITON

Après un court transfert en transport en commun (bus), de beaux sentiers à travers la pinède nous conduisent au magnifique belvédère de Sormiou. De là, une jolie piste nous permet de rejoindre de splendides points de vue sur le massif et la mer. Nous finissons cette journée par une vue grandiose sur les calanques et la Grande Candelle, fameux piton rocheux, terrain de jeux des pionniers de l'escalade, comme Gaston Rébuffat ou du couple Georges et Sonia Livanos. Transfert privé taxi pour Cassis. Repas et nuit en hôtel 2*.

▲ 5h de marche, +300m/-300m de dénivelée

JOUR 5 : CALANQUE DE CASSIS

Avant de rejoindre le sentier de notre balade féerique vers les plus célèbres calanques aux échancrures profondes et aux aiguilles vertigineuses, nous traversons Cassis par ses petites ruelles typiquement provençales. Notre randonnée commence par la calanque de Port Miou, qui sert aujourd'hui d'abris aux bateaux de plaisance, une petite descente nous amène à une des seules plages de sable fin des calanques : Port Pin et nous pique-niquons au grandiose belvédère de la calanque d'En Vau dominée par le " Doigt de Dieu ". Le retour sur Cassis se fait par la piste du plateau de Fontasse qui permet d'avoir une vue exceptionnelle sur la baie de Cassis et le Cap Canaille qui se hisse parmi les falaises maritimes les plus hautes d'Europe. Repas et nuit en hôtel 2*.

▲ 5h de marche, +350m/-350m de dénivelée



JOUR 6 : LA JOURNÉE DU GUIDE

Nous commençons notre matinée par une promenade sur le marché de Cassis réputé pour son ambiance provençale et ses produits de la mer. Nous profitons de ce moment pour élaborer notre pique-nique grâce aux nombreux produits régionaux. La dégustation se fait en bord de mer dans le décor enchanteur des falaises ocre du Cap Canaille. Après cette dégustation, nous empruntons le Chemin du Petit Prince sur la presqu'île de Cassis qui offre de superbes vues sur la calanque de Port-Miou et sur le cap Canaille. Il vous reste suffisamment de temps pour flâner ou profiter d'une visite des calanques en bateau pour clore le séjour.

Repas et nuits en hôtel 2*.

▲ 3h de marche, +150m/-150m de dénivelée

JOUR 7 : CASSIS

Séparation vers 9h00, après le petit déjeuner, possibilité de train en gare de Cassis, ou de bus pour Marseille.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.
- De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités. Nos accompagnateurs sont habitués et formés, pour vous proposer une randonnée de remplacement le cas échéant, ou modifier l'ordre du programme lorsque cela est possible

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuit dans le centre ville de Marseille, dans le quartier du Vieux Port, avec petit-déjeuner buffet inclus : 74€ par personne par nuit en chambre double ou lits séparés, 128€ pour une chambre individuelle.

Nuit dans le centre ville de Cassis, avec petit-déjeuner inclus : 65€ par personne par nuit en chambre double ou lits séparés, 128€ pour une chambre individuelle.

Tarifs donnés à titre indicatif, ajustement possible en fonction des hôtels et types de chambres disponibles au moment de votre demande de réservation.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région en liberté :

[Calanques, de Marseille à Cassis en liberté](#)



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible. Nous vous conseillons d'utiliser une paire de bâtons de marche télescopiques, votre guide pourra vous conseiller sur le terrain pour une utilisation optimum des bâtons.

De 2h30 à 4h de marche par jour environ. Faibles dénivelés positifs allant de 100 à 300m maximum.

NIVEAU TECHNIQUE :

Certains sentiers des calanques sont caillouteux, et un peu glissants par endroit, patinés par le passage des randonneurs au fil du temps.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé.

HÉBERGEMENT :

➤ 3 nuits en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 3* dans le quartier du Vieux Port, en plein centre de Marseille.

➤ 3 nuits en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 2* familial

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

RESTAURATION :

Le midi : 5 pique-niques préparés par votre accompagnateur

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Les transferts sont effectués en transport public, en bateau pour les navigations, et en bus ou métro pour rejoindre les départs de randonnées.



GROUPE :

De 6 à 15 personnes.

RENDEZ-VOUS :

Accueil à 14h à la gare St Charles au point rencontre près de la sortie principale ou à 14h30 dans le hall de la réception de notre hôtel à Marseille (les coordonnées seront indiquées sur la convocation).

En cas d'arrivée tardive, vous pourrez appeler notre accompagnateur pour qu'il vous donne un RV dans le centre ville. Au préalable, vous déposerez vos bagages à l'hôtel prévu à Marseille.

Pour les arrivées en voiture, consulter la rubrique Parking de notre fiche technique.

Pour les arrivées en train, vous pouvez consulter la rubrique « Moyens d'accès / Train » de notre fiche technique.

DISPERSION :

Séparation après le petit-déjeuner le jour 7 à Cassis.

Possibilité de laisser les bagages à l'hôtel pour profiter de la matinée à Cassis.

Retour possible en bus ou en train sur Marseille.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Par l'autoroute A7. Itinéraire : www.google.fr/maps

➤ COVOITURAGE

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.



PARKING

➤ Parking Charles de Gaulle: 1 minute à pied, 10-20% de réduction (26€/24h)

Information sur <https://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13000/charles-de-gaulle-13000700>

➤ Parking République : 5 mn à pied :

Information sur <https://fr.parkindigo.com/parkings/rue-de-la-republique-marseille-france>

➤ Parking Estienne d'Orves: 5 minutes à pied (16€/24h)

Information sur <https://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13001/estienne-dorves-13003500>



EN NAVETTE

Ouibus est la filiale autocar de longue distance de la SNCF. De nombreuses destinations sont desservies en France et dans plusieurs pays européens.

Le site de Ouibus : fr.ouibus.com/destinations/lyon

➤ FlixBus, leader du transport en bus longue distance en Europe, dessert Marseille.

Consultez le site Flixbus : www.flixbus.fr/bus/france

➤ Eurolines accueille 3,5 millions de voyageurs vers plus de 600 destinations en France et à travers toute l'Europe. Parmi les nombreuses liaisons proposées : Milan, Barcelone, Amsterdam...

Le site d'Eurolines : www.eurolines.fr



EN TRAIN

Gare Marseille Saint Charles

Horaires auprès de la SNCF :

➤ www.sncf-connect.com - par téléphone : 36 35

➤ www.thetrainline.com/fr



EN AVION

➤ Aéroport : Marseille Provence

Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus (Navette ligne 91, départ toutes les 15 min)

Informations : www.marseille.aeroport.fr/

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement en hôtel situé en plein centre ville, de bon confort
- La pension complète avec des pique-niques le midi, du J1 au soir jusqu'au J7 au matin
- L'encadrement par un accompagnateur expérimenté connaissant bien la région
- Les transferts tels que prévus au programme
- Les taxes de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les assurances rapatriement et/ou annulation
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- Les boissons et les dépenses personnelles
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans le "Prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

**EN OPTION :**

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 350€ (330€ pour le départ de mars)

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ****BAGAGES :**

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Carte vitale
- Dépliant de votre assurance voyage 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)

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

BIBLIOGRAPHIE :

- Provence Alpes Côte d'Azur Tourisme : provence-alpes-cotedazur.com/
- Office de Tourisme Marseille : www.marseille-tourisme.com/



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 03/02/2024