



# Calanques, de Marseille à Cassis

## FRANCE - PROVENCE



*Les Calanques, l'Estaque, la Côte Bleue, La Ciotat... qui n'a pas rêvé de parcourir ces espaces aux noms magiques au cœur de la Provence, entre la montagne et la mer où alternent pics et petites criques rocheuses d'un bleu sublime. Ces lieux dont Simone de Beauvoir a écrit : « A la fois sauvage et d'accès facile, la nature autour de Marseille offre au modeste marcheur des secrets étincelants ».*



7 jours / 6 nuits  
6 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★



Hôtel



Code : 121

### **LES POINTS FORTS :**

- Les célèbres Calanques de Sormiou et Morgiou
- Un hôtel 2\* situé au Vieux Port à Marseille
- Trois nuits dans la charmante ville de Cassis
- La découverte de la Côte Bleue et ses criques méconnues



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : MARSEILLE

Selon votre heure d'arrivée, vous pourrez effectuer une première randonnée en boucle dans les pas de Marcel Pagnol ou visiter la ville et le Vieux Port. Nuit à Marseille en hôtel 2\*.

▲ 4h de marche, 12km, +550m/-550m de dénivelé

### JOUR 2 : LES ILES DU FRIOUL

Traversée en bateau jusqu'au Port du Frioul. Randonnée sur l'île Pomègues et ses nombreuses calanques et sur l'île Ratonneau avec les étranges ruines de l'hôpital Caroline et sa chapelle bâtie sur le modèle d'un temple grec. Nombreuses baignades possibles. Nuit à Marseille en hôtel 2\*.

▲ 4h de marche, 12km, +250m/-250m de dénivelé

### JOUR 3 : LA COTE BLEUE

Transfert par le petit train de la Côte bleue jusqu'à la Redonne. Retour à pied par la côte jusqu'à l'Estaque chère aux peintres impressionnistes, fauvistes et cubistes, attirés par les contrastes de couleurs de ces lieux enchanteurs. Nuit à Marseille en hôtel\*\*.

▲ 3h30 à 4h de marche, 8km, +250m/-250m de dénivelé

### JOUR 4 : LES CALANQUES DE SORMIOU ET MORGIOU

Aux portes de Marseille, un circuit parmi les lilas d'Espagne et les bruyères multiflores, offrant des vues exceptionnelles sur tout le massif des calanques et d'adorables petits ports aux eaux turquoise et aux plages de sable fin ou de galet. Transfert en bus pour Cassis. Installation dans un hôtel 2\* en plein cœur de la vieille ville, proche du port.

▲ 4h30 de marche, 8km, +350m/-350m de dénivelé

### JOUR 5 : PORT-MIOU, PORT PIN ET EN VAU

Du port de Cassis, vous vous dirigez vers la Calanque de Port-Miou, puis celle de Port-Pin et enfin En-Vau, dominée par le « Doigt de dieu ». Une balade féerique vers les plus célèbres calanques aux échancrures profondes et aux aiguilles vertigineuses. Retour à Cassis, seconde nuit dans le même hôtel.

▲ 6h de marche, 13km, +500m/-500m de dénivelé

### JOUR 6 : LE CAP CANAILLE

Randonnée de Cassis à la Ciotat par le chemin des Crêtes sur les plus hautes falaises maritimes de France (416m), par le Pas de la Colle, le cap Canaille, et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Retour en bus à Cassis, dernière nuit dans le même hébergement.

▲ 5h30 de marche, 11km, +500/-500m de dénivelé

### JOUR 7 : CASSIS

Fin de la prestation à Cassis après le petit déjeuner (bus et/ou train pour rejoindre la gare SNCF de 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...).
- 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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre double avec petit-déjeuner : 65€/pers.
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre individuelle avec petit-déjeuner : 120€/pers.
- Nuit supplémentaire à Cassis en chambre double avec petit-déjeuner : 65€/pers.
- Nuit supplémentaire à Cassis en chambre individuelle avec petit-déjeuner : 110€/pers.

Tarifs à partir de et donnés à titre indicatif, ajustement possible en fonction des disponibilités et des tarifs au moment de votre demande de réservation.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Des Calanques de Cassis à la Montagne Sacrée en liberté](#)

Ce séjour existe aussi en formule Accompagné, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [Randonnée Calanques, de Marseille à Cassis](#)

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. 4 à 5h30 de marche par jour avec des dénivelés ne dépassant pas les +500m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Dans les calanques, certains passages sont parfois très rocailloux (pierriers) et les sentiers peuvent être glissants, patinés par le passage des randonneurs au fil du temps. Equipez-vous de bonnes chaussures de marche. Quelques passages sont plus raides et peuvent être escarpés.



## **ENCADREMENT :**

Vous randonnez en autonomie, aucun accompagnateur.

## **TOPOGUIDE :**

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Pour ce séjour vous pourrez trouver des cartes IGN en complément de votre Topoguide. Un seul topo est imprimé pour 4 et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). Il est possible également de vous le fournir uniquement en format numérique sur demande. En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

## **HÉBERGEMENT :**

En hôtels 2\*

- A Marseille, vous serez logé dans un hôtel 2\* situé tout proche de l'incontournable Vieux Port de Marseille. Vous pourrez y sentir toute l'effervescence de ce lieu historique, entre marché aux poissons, bars, restaurants, lieux de visite... tout en étant au calme et proche de toutes commodités.
- A Cassis, votre hébergement est situé en plein cœur du centre historique où se mélangent ruelles pavées, petites boutiques artisanales et de nombreux restaurants proposant des spécialités provençales.

## **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Un transfert de bagages est inclus le jour 4. La journée, vous marchez uniquement avec vos affaires de la journée.

## **TRANSFERTS :**

Les transferts indiqués au programme en transport en commun : bus, bateau et train sont à votre charge. Dans vos documents de voyage, vous retrouverez toutes les informations pour ces trajets : horaires, où prendre les billets, lieux/arrêts, lignes etc.).

## **GROUPE :**

A partir d'un seul participant (avec supplément).

## **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à l'hôtel près du Vieux Port à Marseille.

## **DISPERSION :**

Le jour 7 après le petit-déjeuner à l'hôtel à Cassis.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

- Par l'autoroute A7 pour Marseille  
Possibilité d'aller jusqu'à La Ciotat et y garer la voiture et prendre un train pour rejoindre Marseille Saint Charles.  
Itinéraire : [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)



### PARKING

#### MARSEILLE

- Parking Charles de Gaulle: 1 minute à pied, 10-20% de réduction (26€/24h)  
Information sur : [fr.parkindigo.com/parking/marseille-13000/charles-de-gaulle-13000700](http://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13000/charles-de-gaulle-13000700)
- Parking République : 5mn à pied :  
Information sur : [fr.parkindigo.com/parkings/rue-de-la-republique-marseille-france](http://fr.parkindigo.com/parkings/rue-de-la-republique-marseille-france)
- Parking Estienne d'Orves: 5 minutes à pied (16€/24h)  
Information sur : [fr.parkindigo.com/parking/marseille-13001/estienne-dorves-13003500](http://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](http://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](http://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/](http://www.eurolines.fr/)



### EN TRAIN

Gare d'accès Marseille Saint Charles

Horaires auprès de la SNCF :

- [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)
- Par téléphone : 36 35
- [www.thetrainline.com/fr](http://www.thetrainline.com/fr)



---

## EN AVION

---

➤ Aéroport : Marseille Provence

Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus 26km (Navette ligne 91 départ toutes les 15 mn).

Informations : [www.marseille.aeroport.fr/](http://www.marseille.aeroport.fr/).

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 15 janvier au 20 décembre 2024.

- Prix par personne en très basse saison (du 15/01 au 04/03 et du 12/11 au 20/12) :

Prix 1 participant : 555€.

A partir de 2 participants : 475€/pers.

A partir de 3 et 4 participants : 455€/pers.

- Prix par personne en basse saison (05/03 au 26/04 et du 14/10 au 11/11) :

Prix 1 participant : 635€.

A partir de 2 participants : 555€/pers.

A partir de 3 et 4 participants : 525€/pers.

- Prix par personne en haute saison (27/04 au 23/06 et du 06/09 au 13/10) :

Prix 1 participant : 675€.

A partir de 2 participants : 595€/pers.

A partir de 3 et 4 participants : 565€/pers.

- **A partir de 5 participants : Nous contacter.**

- Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

- 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](http://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 : 6 nuits en hôtel 2\*
- Les 6 petits déjeuners
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées (1 dossier pour 4 personnes)
- Le transport des bagages le jour 4

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les transferts au cours du circuit (bateau, train et bus)
- Les repas de midi et du soir
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les taxes de séjour
- Les frais d'inscription éventuels
- 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 (selon disponibilité) : 312€

## **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 :**

- ✓ 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 échardes (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



## FORMALITÉS

### FORMALITÉS :

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

- 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 envoyés sur demande.



## INFORMATIONS DESTINATION

### CARTOGRAPHIE :

Série bleue Cartes au 1/25 000 :

- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3145 ET
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3245 ET
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3144 OT
- Carte IGN Série Plein Air : Les Calanques de Marseille à Cassis au 1/15 000.

### ADRESSES UTILES :

- Comité régional du tourisme Provence Alpes Côte d'Azur  
Les Docks, 10 place de la Joliette, Atrium 10.5, BP 46214 - 13567 MARSEILLE - Tél : 04 91 56 47 00  
Email : [information@crt-paca.fr](mailto:information@crt-paca.fr) Web : [www.crt-paca.fr](http://www.crt-paca.fr)
- Comité départemental du tourisme des Bouches du Rhône  
Le Montesquieu, 13 rue Roux de Brignoles - 13006 MARSEILLE - Tél : 04 91 13 84 13  
Email: [cdt13@visitprovence.com](mailto:cdt13@visitprovence.com) Web: [www.visitprovence.com](http://www.visitprovence.com)
- Office de tourisme de Marseille - la Canebière - 13001 MARSEILLE - Tél : 04 91 13 89 00  
Email : [info@marseille-tourisme.com](mailto:info@marseille-tourisme.com) Web : [www.marseille-tourisme.com](http://www.marseille-tourisme.com)
- Office de tourisme de Cassis  
Quai des Moulins - 13260 CASSIS - Tél : 04 42 01 71 17 - Email : [omt@cassis.fr](mailto:omt@cassis.fr) Web : [www.cassis.fr](http://www.cassis.fr)
- Office de tourisme de La Ciotat  
Bd Anatole France - 13600 LA CIOTAT - Tél : 04 42 08 61 32  
Email : [tourismeciotat@wanadoo.fr](mailto:tourismeciotat@wanadoo.fr) Web : [www.tourisme-laciotat.com](http://www.tourisme-laciotat.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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 12/02/2024