SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

AU CŒUR DU PARC NATIONAL DES CALANQUES

Randonnées en Liberté, en semi étoile, sans portage

Séjour 4 jours, 3 nuits, en pension complète

En hôtel ** ou ***, en chambre Twin

Difficulté :				Saison						Départ garanti
Moyen	Hotel **	En semi étoile	Sans portage	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Les Calanques, un site unique en Europe, d'une grandeur et d'une splendeur insoupçonnables.
En avril 2012, le Parc national des Calanques est devenu le 10e Parc national français. Ce massif à la géographie tourmentée, est parsemé d'un réseau de petits sentiers et passages « secrets » dont la complexité surprend même les habitués !
La flore, riche en diversité, les falaises hautes de plusieurs centaines de mètres aux contreforts assaillis par la houle de la Méditerranée et les criques abritées étonneront nos yeux peu familiarisés à de telles couleurs dans la nature. Vous logerez à Cassis, petit village qui marque à jamais le regard de ceux qui découvrent pour la première fois le port, ses bateaux et ses terrasses accueillantes.

DATE & TARIF :
Au printemps du 04/03/2023 au 15/06/2023 (dernier départ)
À l'automne du 04/09/2023 au 18/11/2023 (dernier départ)

		Hôtel 3* -	Hôtel 2*
04/03/2023	07/04/2023		425,00 €
08/04/2023	04/05/2023	415,00 €	425,00 €
05/05/2023	15/06/2023	605,00 €	425,00 €
04/09/2023	30/09/2023	605,00 €	425,00 €
01/10/2023	07/10/2023	520,00 €	425,00 €
08/10/2023	21/10/2023	555,00 €	425,00 €
22/10/2023	04/11/2023	605,00 €	425,00 €
05/11/2023	18/11/2023	555,00 €	425,00 €

Du 28/04/2023 au 05/05/2023 : 605 €

Groupe au-dessus de 4 personnes : nous consulter

Supplément 1 seul participant :
- +50 €
- Chambre single possible avec supplément (nous consulter)

LE TARIF COMPREND :
- Les frais d'organisation
- Le dossier de voyage (cartes, carnet de route…)
- L'hébergement en hôtel pour 3 nuits (chambre de 2 avec petit-déjeuner)
- Les taxes de séjour

LE TARIF NE COMPREND PAS :
- Les repas du soir à votre choix dans l'un des nombreux restaurants du port de Cassis
- Les pique-niques de midi
- Vos frais de parking et de déplacements aux départs des randonnées
- Les transferts en taxi ou bus local nécessaires au programme de randonnée
- Les boissons personnelles
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

REGLEMENT :
A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour
Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :
Nous vous proposons 3 formules d'assurances :
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).
Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).
Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Points forts

- Un programme varié avec tous les paysages des Calanques

- Un accès facile par TGV en gare de Marseille

- Le climat doux idéal pour la randonnée au printemps et en automne

- Des baignades possibles

Déroulement du séjour

Jour 1 : ACCUEIL CASSIS

Accueil à Cassis en fin de journée pour 3 nuits.

Installation à l'hôtel 2* ou 3*.

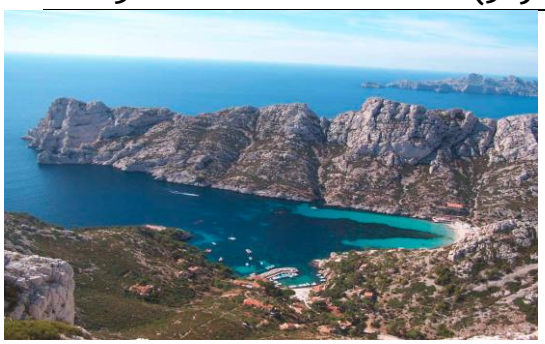
Dîner libre.

Jour 2 : 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

Variante facile : + 535 m, - 535 m Temps de marche : 4h30
Variante longue : +700 m, - 700 m Temps de marche : 5h30

Jour 3 : 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 caps 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 : + 800 m, - 800 m Temps de marche : environ 6h

Jour 4 : 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.

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

Fin du séjour en fin de randonnée en début d'après-midi à Cassis (vers 14h30/15h)

AVERTISSEMENT

Attention ! Les Calanques sont soumises à l'arrêté préfectoral réglementant la circulation en cas de risque d'incendie du 1er juin au 30 septembre inclus, ainsi que par vent supérieur à 80 km/heure.
N'hésitez pas à consulter tous les jours le serveur vocal au 0811 20 13 13 afin de connaître les éventuelles contraintes ou interdictions concernant vos randonnées.
La présence du vent en rafales ou d'un mistral violent peut être dangereuse sur de nombreuses parties des itinéraires. Renseignez-vous bien avant de partir. Si votre sécurité est engagée durant la randonnée il est parfois plus prudent de faire demi-tour ou de renoncer à la journée.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES
Ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde…).
Ce séjour s'adresse néanmoins aux randonneurs habitués à la marche car les sentiers sont caillouteux, parfois escarpés et nécessitent une certaine attention. Les itinéraires de ce séjour sont sans difficultés techniques particulières mais le jour 2 comporte un court passage où il faut s'aider des mains et l'accès à la calanque de Sugiton est sécurisé d'une petite chaîne ou de petits barreaux d'échelles.
Un serveur vocal au 0811 20 13 13 vous indique chaque jour la faisabilité des randonnées en fonction des interdictions dues au vent ou aux risques d'incendies.
Attention le ravitaillement en eau reste un problème lorsque vous randonnez dans les Calanques et nous vous conseillons fortement de prévoir deux litres par jour.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	**300 à 600 m**	**3 à 5h**
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :
Pour ceux venus en train, vos bagages sont transportés par nos soins entre la gare et l'hôtel à Cassis puis ils restent dans votre chambre.
Nous les prenons également en charge pour rejoindre l'hôtel à Carry.
Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (12 kg maximum).
La journée vous ne portez que votre sac à dos (30L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde…)

BAGAGES :
Séjour en étoile, les bagages resteront à l'hôtel.

GROUPE :
Départ assuré à partir de 2 personnes

ENCADREMENT :
Pas d'accompagnateur en montagne pour les séjours Liberté

HEBERGEMENT :
En chambre de 2 personnes avec petit-déjeuner.

2 formules d'hébergements au choix

- du port ou à proximité dans le village. Ces hôtels ne possèdent pas de parking privé (parkings payants à proximité).
- en hôtel***. Situé dans le village mais proche du port (moins de 10 min à pied). Notre partenaire met à votre disposition son parking privatif et gratuit ce qui est un plus à Cassis ou les parkings sont tous payants et il est très difficile de trouver une place pour son véhicule selon les saisons ! Vous pourrez également bénéficier d'une piscine, d'un jacuzzi, et de l'accès Internet gratuit.

Les repas du soir sont libres (à votre charge) dans l'un des nombreux restaurants de Cassis
Vous trouverez dans le village les commerces nécessaires à vos achats pour confectionner vos repas de midi.
En cas de surcharge des hôtels du port, si vous êtes en voiture l'hébergement peut également se faire à proximité de Cassis.
Chambre *single* sur demande avec supplément en fonction des disponibilités des hôtels.

REPAS :
En demi-pension, pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant de l'hôtel.

ACCUEIL :
Le jour 1 en fin d'après-midi à l'hôtel à Cassis (hébergement déterminé en fonction des disponibilités des hôtels au moment de la réservation). Pour nous faciliter le choix de l'hébergement et offrir plus de possibilités, merci de nous indiquer si vous arrivez par voiture ou par le train.

ACCÈS TRAIN :
Gare SNCF de Marseille Saint-Charles. Nombreux TGV au départ de Paris et Lyon
Informations : https://www.sncf-connect.com/
TER de Marseille à Cassis. Nombreuses rotations entre les deux gares durant la journée
Informations : https://www.sncf-connect.com/
De la gare SNCF de Marseille vous pouvez également emprunter le bus pour Cassis. Le trajet dure de 50 min à 1 h selon la circulation (Horaires et tarifs au 04.91.36.06.19 ou www.lepilote.com).

De la gare de Cassis à l'hôtel
Service de bus pour rejoindre le village (15 min de trajet). Rotations toutes les 30 minutes.

ACCÈS PAR AVION :
Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 min de 6 h 30 à 20 h 50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet 25 min. Ensuite TER vers Cassis.

ACCÈS VOITURE :
Du Nord A7–A51 (vers aéroport, Aix, Lyon) - Accès gare St Charles, Porte d'Aix
Du Littoral A55 (vers aéroport, Aix, Fos, Lyon, Montpellier, Barcelone) suivre Joliette, Vieux Port - tunnel à péage - Est A50 (vers Cassis, Toulon, Nice, Gênes)
Information : www.viamichelin.fr

PARKING DANS LE VILLAGE DE CASSIS :
Attention à Cassis, le stationnement est réglementé. La plupart des places de parking le long des rues sont payantes. Quelques places gratuites sur les hauteurs du village. Parking couvert et payant à proximité du port et des hôtels.
Informations : Office de Tourisme 0892 25 98 92 ou www.ot-cassis.com

DISPERSION :
Retour à l'hôtel le jour 4 en fin de randonnée et fin du séjour.
Service de bus pour rejoindre le village (15 min de trajet). Rotations toutes les 30 minutes.
Départs des trains de Cassis vers Marseille : https://www.sncf-connect.com/train/horaires/cassis/marseille
Départs des TGV Marseille-Paris ou Marseille-Lyon : https://www.sncf-connect.com/

Si vous préférez rejoindre la gare de Marseille par le bus
2 lignes Cassis - Marseille : 1 ligne par l'autoroute et 1 ligne par la Gineste

Si vous préférez rejoindre les gares d'Aubagne ou Aix-en-Provence
2 lignes départementales. Horaires et tarifs au +33(0)4 42 73 29 29
Bus intraurbain : www.lepilote.com

Station de taxis à Cassis : Tél. 04.42.01.78.96

FORMALITES :
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 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).

SANTE :
Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

DEPLACEMENT :
TRANSFERTS AUX DÉPARTS DES RANDONNÉES
Ils sont aisés si vous êtes en voiture. Les accès sont bien indiqués et tous équipés de parkings
Si vous arrivez par le train, il vous faudra organiser ces transferts à l'aide des services des bus locaux ou en faisant appel à un taxi.
Vous devrez alors prévoir un peu de temps pour ses déplacements. Vous trouverez dans votre dossier de randonnée les renseignements utiles à ces déplacements (horaires de bus et contacts taxi).

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :
Quelques règles de bonne conduite à connaître :
- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

ACCESSIBILITÉ AUX SENTIERS :
Attention ! Comme dans tous les espaces naturels du département, les calanques sont soumises à un arrêté préfectoral réglementant l'accès à ces sites en cas de risque d'incendie du 1er juin au 30 septembre inclus, ainsi que par risque de rafales de vent supérieures à 80 km/heure. Un serveur vocal est à votre disposition au 0811 20 13 13 pour vous renseigner chaque jour sur la faisabilité des randonnées. Il est indispensable de le contacter régulièrement.

LE TÉLÉPHONE PORTABLE :
Nous tenons à vous mettre en garde sur l'efficacité du téléphone portable dans le massif des Calanques. En effet, si la proximité des zones habitées est bien couverte par les réseaux de téléphonie mobile, sachez que de très nombreuses zones d'ombres subsistent sur les sentiers. Toutefois si un réseau est présent, en cas d'urgence nous vous conseillons de composer le 112 qui est le numéro d'appel d'urgence prioritaire.

DOSSIER DE RANDONNEE :
Pour que votre séjour en liberté se déroule le mieux possible, nous avons toujours pris soin d'apporter une attention particulière à vos documents fournis. Conscients de l'évolution des nouvelles technologies, et parce que nous souhaitons davantage vous faire partager notre passion pour le territoire, nous faisons régulièrement évoluer le contenu de notre dossier.
Nous vous proposons :

- 1 carnet de route détaillé de l'itinéraire jour par jour
- La mise à disposition d'une application de guidage assisté « Roadbook ».
- 1 carte IGN au 1/15 000 du massif et des sentiers des Calanques des documents utiles au séjour (voucher hébergement, horaires bus, contact taxi…)

Ce dossier vous sera envoyé après réception du solde, au plus tard 15 jours avant le départ de votre séjour (1 dossier de voyage pour 2 à 6 personnes).
Dossier supplémentaire sur demande avec un **supplément de 50€.**

L'application mobile : Application à télécharger sur votre smartphone quelques jours avant votre départ. Cette application vous donne accès aux cartes détaillées du parcours (Fond de carte Openmap), la trace de l'itinéraire, les points d'intérêts à découvrir tout au long de votre randonnée. Simple d'utilisation, elle vous géo localise et vous guide en temps réel sur le terrain. Une fois le parcours téléchargé, cette application fonctionne sous le mode avion de votre téléphone. Vous pouvez l'utiliser dès le départ du circuit, ou en court de route pour vérifier votre positionnement. Nous vous conseillons de prendre une petite batterie externe pouvant vous dépanner.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 25 à 35 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- paire de guêtre (facultatif)
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- pantalon chaud pour le soir (style survêtement)
- casquette, chapeau
- crème solaire,
- un maillot de bain
- serviette de bain
- lunette de soleil
- fourrure ou un pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- couteau, gobelet et couvert personnel pour le pique nique du midi

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux,
- votre appareil photo
- vos papiers

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger durant votre séjour

Information sur les Calanques

Le Parc National des Calanques

Créé en Avril 2012, le Parc National des Calanques est devenu le 10e Parc National français.
Avec 158 100 hectares, il est ainsi le premier parc périurbain, maritime (à 90%) et terrestre d'Europe. Il est à noter que seul deux autres Parc Nationaux de cette envergure existent dans le monde : celui du Cap en Afrique du Sud et celui de Sidney en Australie.
Il a été entièrement conçu selon les dispositions de la loi du 14 avril 2006 qui a profondément réformé les modalités de création et de gestion des parcs nationaux.
Deux zones sont intégrées et différenciées pour permettre une protection plus ciblée et plus efficace.
Le cœur du parc est soumis à une surveillance maximale et à une règlementation particulière. Il s'étend sur les villes de Marseille, Cassis et La Ciotat, protégeant ainsi plus de 50 000 hectares à la biodiversité fragile.
L'Aire Optimale d'Adhésion (AOA) regroupe, quant à elle, les communes proches du cœur de parc. Celles-ci ont la possibilité d'adhérer à la charte. Le parc national est alors un partenaire privilégié pour les acteurs locaux souhaitant inscrire leurs projets dans une démarche de développement durable.
L'AOA intègre 4 communes supplémentaires sur plus de 100 000 hectares : Carnoux-en-Provence, la Penne-sur-Huveaune, Ceyreste et Roquefort-la-Bédoule.
Pour l'heure, la gestion du Parc National est confiée au GIP en attendant la constitution définitive du Conseil d'Administration.

Ses objectifs

- Le Parc National des Calanques aura pour objectif principal la protection durable de ce patrimoine naturel :
- Préserver un site très fréquenté pour garantir l'accès aux générations futures, sans le dégrader.
- Protéger la biodiversité terrestre et marine en cœur de Parc et les espèces les plus menacées du massif.
- Créer un partage harmonieux du site afin que les hommes et la nature cohabitent sans se causer de tort.
- Réduire les pollutions.
- Valoriser le patrimoine culturel matériel et immatériel.
- Gérer la fréquentation du site.
- Sensibiliser les usagers à une démarche plus respectueuse de l'environnement.

CARTOGRAPHIE :

Cartes IGN TOP 25 au 1/ 25 000ème : N° 3245 ET "Aubagne - La Ciotat" ;
N° 3145 E "Marseille" ;
Carte IGN au 1/ 15 000ème : "Les Calanques »

BIBLIOGRAPHIE :

Guide Gallimard : "La Provence" - Ed Nouveaux Loisirs ;
Le Guide du Routard : "Provence - Côte d'Azur" - Ed Hachette ;
Guide Vert : "Provence" - Ed Michelin ;
Le Guide Bleu : "Provence" - Ed Hachette ;
Le Guide Région "Provence" - Ed Le Petit Futé.

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **appelez nous au : 05 61 97 66 04**
- un e-mail à : **info@surleshauteurs.com**
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442