

# Randonnée dans les Calanques de Marseille et la Côte Bleue

## FRANCE - PROVENCE



Partez à la découverte des calanques de la côte méditerranéenne, à partir de deux hôtels situés tout près de la mer. Vous randonnerez au cœur d'un massif exceptionnel qui s'étend de Cassis jusqu'à l'étang de Berre. Vous serez surpris par la flore, riche en diversité, les falaises au décor assailli par la houle de la Méditerranée et les criques abritées avec de jolis petits ports colorés... Sur la deuxième partie de la semaine, vous découvrirez les Calanques de la Côte Bleue, moins connues, qui s'étendent à l'ouest de Marseille au pied de la chaîne de la Nerthe. Le nom de « Côte Bleue » fait référence à la couleur de l'eau qui entoure le massif. Aucune route ne suit la côte, dont les rochers tombent à pic dans la mer, laissant à peine la place aux petits ports blottis dans leurs calanques.



6 jours / 5 nuits  
5 jours de randonnée



6 à 12 personnes



Semi-itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 1446

### LES POINTS FORTS :

- L'intégralité des calanques avec en plus, celles de la Côte Bleue, méconnues et sauvages
- Les 2 nuits en hôtel confort 3\* proche du port
- 5 jours de marche au cœur des plus belles calanques

## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : CASSIS

Accueil le dimanche à 19h à l'hôtel de Cassis. Nous voici arrivés à Cassis, sur la côte méditerranéenne. La Grande Bleue nous tend les bras et le soleil déclinant ajoute au charme de l'instant... Nous pouvons déballer nos affaires dans notre chambre que nous garderons 3 nuits durant, avant de rencontrer notre accompagnateur et notre groupe pour les premières présentations. Nuit à Cassis.

### JOUR 2 : FALAISES DU DEVENSON

Pour cette première journée, sortons nos lunettes de soleil, une journée aux panoramas époustouflants nous attend ! Le contraste entre les falaises de calcaire de 300 m de hauteur et le bleu azur de l'eau en contrebas est saisissant. On a l'envie de se perdre en cheminant au milieu de la garrigue méditerranéenne avec ses odeurs de thym et de romarin... L'arrivée en haut de cette fameuse falaise nous offre un fabuleux défilé : calanques, Cap Canaille et Îles du Frioul.

6h de marche, +650m /-650m de dénivellée

### JOUR 3 : CALANQUES DE SORMIOU, MORGIOU ET SUGITON

Aujourd'hui, nous entamons notre exploration du Parc National des Calanques, au sud de Marseille. Vous serez fascinés par une traversée en balcon offrant une vue plongeante sur la magnifique calanque de Sormiou, baignée par les eaux cristallines de la Méditerranée. Notre périple se poursuit en direction de la sereine calanque de Morgiou, où le temps semble s'être figé. Ici, quelques pêcheurs perpétuent les traditions ancestrales avec leurs embarcations en bois d'époque. Nous gardons un peu d'énergie pour la suite de notre aventure ! La calanque de Sugiton se révèle, avec son célèbre "torpilleur", un rocher dressé à son entrée, semblant la protéger. Vous aurez l'occasion de faire une pause bien méritée, en vous rafraîchissant dans les eaux turquoise de la Méditerranée, ou en vous détendant à l'ombre des pins d'Alep... Cet itinéraire comporte quelques passages escarpés équipés et sécurisés par des mains courantes ou barreaux d'échelles.

5h30 de marche, +534m/-534m de dénivellée

### JOUR 4 : CALANQUES DE PORT MIOU, PORT PIN ET EN VAU

Départ du pittoresque port de Cassis pour explorer les trois sublimes calanques : Port Miou, Port Pin et En Vau. Ces fjords aux falaises blanches émergent des eaux cristallines. À Port Miou, voiliers se nichent dans ce port de plaisance, autrefois une carrière de calcaire (1900-1982). Le sentier conduit à Port Pin, crique sauvage enserrée dans les rochers, offrant une plage de galets. Sur le plateau de Cadeiron, des panoramas époustouflants s'offrent à nous. En Vau, emblématique pour ses falaises en canyon, clôture cette aventure mémorable. Transfert et nuit à Carry-le-Rouet. Les participants venus en voiture pourront transférer leur véhicule sur Carry-le-Rouet en suivant le minibus de l'agence et le laisser dans le parking privatif de l'hôtel.

4h30 de marche, +400m/-400m de dénivellée



## **JOUR 5 : LA COTE BLEUE DE NIOLON A LA REDONNE**

Pour entamer cette journée, nous embarquons dans le pittoresque train de la Côte Bleue, reliant Marseille à Miramas via Sausset, offrant un voyage de 10 minutes avec des viaducs en calcaire témoignant du patrimoine du XXe siècle. Nous descendons du train à l'arrêt du port de Niolon, puis grimpons jusqu'à l'ancien fort perché en bordure de falaise, offrant une vue panoramique sur la rade de Marseille et la Bonne Mère au loin. Nous suivons le chemin des douaniers, surplombant la mer, avec ses petites criques aux eaux turquoise et aux plages dorées. L'arrivée à la calanque de l'Everine est un ravissement, entre pins et roches blanches, l'endroit idéal pour une pause et une baignade rafraîchissante. L'eau cristalline des calanques offre une vue sur l'île d'Everine, créant un tableau de nuances de bleu saisissant. Enfin, nous rejoignons la calanque de la Redonne, puis rentrons en train pour prolonger le plaisir visuel.

▲ 5h de marche, +350m/-300m de dénivelée

## **JOUR 6 : CALANQUE ET FORT DE FIGUEROLLES**

Pour ce dernier jour, direction le port de la Vesse. Nous attaquons la montée sur une sente qui serpente entre les herbes de la garrigue. Elle nous conduit jusqu'au Fort de Figuerolles, qui servait jadis à défendre la cité phocéenne, doublé du Fort Niolon. Il fut ensuite employé pour contrôler le trafic maritime sur la rade ouest de Marseille. Perchés sur ce promontoire, le spectacle qui nous attend est juste sublime. Toute la côte se dessine devant nous, de l'Estaque aux quais de la Joliette, en passant par les îles du Frioul. Par temps clair, on peut même apercevoir le Mont Ventoux ! La descente vers la mer s'annonce sauvage tout en sillonnant entre cavités calcaires, criques et passages étroits entre deux parois. La calanque de Figuerolles nous apparaît enfin, dans un cadre toujours aussi somptueux. Profitez d'un dernier pique-nique avec vue sur la mer et piquez une dernière tête avant de repartir, la tête encore mouillée. Fin de la randonnée vers 14 h 30 puis transfert en gare de Carry (nombreux trains pour Marseille Saint-Charles).

▲ 4h de marche, +210m/-210m de dénivelée

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- L'appel des eaux turquoise est irrésistible, mais gardez à l'esprit que ces baignades ne sont ni organisées ni encadrées par nos soins. Vous choisirez de vous baigner sous votre propre responsabilité. Bien sûr, notre accompagnateur peut vous rejoindre avec plaisir, mais il ne peut être tenu responsable de la sécurité de cette activité.
- 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.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

- La veille du séjour en hôtel 2\*, petit-déjeuner compris :  
En chambre de 2 personnes : 75€ par personne  
En chambre individuelle : 130€
- En fin de séjour en hôtel 3\*, petit-déjeuner compris :  
En chambre de 2 personnes : 95€ par personne  
En chambre individuelle : 150€

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Les balcons des Calanques, en randos douces](#)

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

## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Confirmé  
Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.  
Environ 4 à 6h de marche par jour, -/+210m à -/+650m de dénivelée.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

- Ici, les itinéraires sont vallonnés avec une alternance régulière de montée / descente.
  - Les sentiers proposés sont des vrais itinéraires de randonnée, caillouteux et nécessitent une certaine attention.
  - Seul le jour 3 comporte 2 passages techniques. Mais encadrés d'un professionnel qui connaît parfaitement ce secteur, ces passages ne vous poseront pas de difficultés particulières.
- Les passages techniques du jour 3 : le premier passage se fait à la montée, juste avant d'arriver au Cap de Sugiton : une main courante sécurise un court passage où vous vous aiderez de vos mains pour monter. Le deuxième passage est un petit peu plus loin, et correspond à l'arrivée dans la Calanque de Sugiton : il faudra descendre une courte échelle (13 barreaux, ça porte bonheur!) pour se retrouver sur la plage, prêt à prendre un bain de mer ! Cette traversée fait partie des passages incontournables pour découvrir les Calanques, rares sont les personnes qui doivent renoncer.

### **ENCADREMENT :**

Par un guide accompagnateur diplômé d'Etat connaissant bien le territoire.



## **HÉBERGEMENT :**

Vous serez logés en hôtel en chambre de 2 personnes. Chambre individuelle possible sous réserve de disponibilité.

➤ Hôtel 2\* à Cassis durant les trois premières nuits :

Cassis est un décor de carte postale, qui invite à la rêverie dès le premier regard... Pour parfaire un peu plus ce cadre idyllique, vous serez logés face au port de pêche typique et à quelques pas de la plage qui vous fait de l'œil. Avis aux amateurs pour une dernière petite baignade après la journée de randonnée ! Dans cet hôtel confortable, vous disposerez d'une salle de bain privative, ainsi que d'une télévision et du wifi dans votre chambre. En cas de forte chaleur, vous pourrez vous détendre grâce à la climatisation et profiter d'une bonne nuit de sommeil.

➤ Hôtel 3\* à Carry-le-Rouet pour les deux nuits suivantes :

Vous serez logés au cœur de la ville, à 5 minutes à pied du port, dans cet hôtel grand confort (climatisation, télévision, wifi, frigo dans la chambre). L'accueil y est convivial. Le matin, vous pourrez apprécier votre petit déjeuner sur la terrasse en laissant le soleil caresser votre visage...

## **RESTAURATION :**

➤ Les petits déjeuners seront servis par les hôtels, dans un grand choix de mélange sucré et/ou salé.

➤ Les pique-niques seront concoctés par votre accompagnateur, selon son inspiration et ses talents de cuisinier ! Pour vous immerger un peu plus dans la culture du Sud, sous le signe de la convivialité et du partage, vous retrouverez bien souvent un étalage de spécialités à piocher, sous forme de tapas. Vous aurez l'agréable plaisir de découvrir des produits typiques de la région : charcuterie artisanale, fromages locaux, tartinades et délices sucrés, etc.

## **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

## **TRANSFERTS :**

➤ Sur Cassis, pour les déplacements entre l'hébergement et le départ des balades, nous utilisons notre minibus de 8 places complété par une voiture personnelle et du bus local si besoin.

➤ Sur Carry, nous utiliserons le train pour nous rendre au départ de la randonnée (compris dans votre séjour). Attention parfois des travaux sont en cours sur la ligne, de ce fait nous pourrions être amenés à utiliser le service de remplacement mis en place ou vos véhicules.

Nous pouvons donc être amenés à répartir le groupe dans le minibus conduit par l'accompagnateur et la voiture des participants.

Un défraiement kilométrique et la prise en charge des frais de parking à Cassis sera proposé à l'utilisateur de son véhicule.

Au milieu du séjour, pour ceux venus en voiture, vous prendrez obligatoirement votre voiture afin de rejoindre le deuxième hôtel (pas de défraiement) et retrouver le parking privé de l'hôtel.

## **GROUPE :**

De 6 à 12 participants.

## **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à 19h à l'hôtel de Cassis.

## **DISPERSION :**

Le jour 6 après la randonnée, vers 14h30.



## MOYENS D'ACCÈS :



### EN VOITURE

Cassis est situé sur la D559 à environ 22km à l'est de Marseille.

L'hôtel à Cassis est situé sur le port. Il est possible de se garer temporairement devant le temps de décharger vos bagages, vous devez ensuite vous rendre directement sur l'un des parkings de la ville.



### PARKING

➤ Attention, il y a peu d'endroits gratuits pour se garer dans Cassis. La solution la plus économique consiste à se garer au «Parking des Gorguettes» à l'entrée de la ville. Depuis le parking, sur place, de nombreuses navettes de bus sont mises à disposition pour rejoindre le centre-ville. Navette payante à votre charge (moins de 2€).

Informations : [www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html](http://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html)

➤ Autres parkings : parkings gardés et payants à Cassis : parking de la Madie, Viguerie ou parking Les Mimosas proches de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours).

➤ Parking couvert : tarif touristique à la semaine, renseignement Office de Tourisme de Cassis.

➤ Notre conseil pour éviter le centre-ville : optez pour le parking de La Madie avenue du Revestel 167 places qui est à 10 min de l'hôtel mais qui est plus facilement accessible car on ne rentre pas dans le centre.



### EN TRAIN

Gare SNCF de Marseille Saint-Charles puis changement pour la gare de Cassis.

Train de Marseille à Cassis : presque toutes les heures. Environ 6€, 40min de trajet.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF.

Si vous êtes arrivés en train : dispersion en gare de Carry puis train pour rejoindre la gare de Marseille Saint-Charles à votre charge (environs 6€, durée 40 min) par le magnifique « Train Bleu ». Attention des travaux peuvent être en cours sur la ligne, de ce fait vous pourrez être amené à utiliser le service de remplacement (Autocar).

Informations : <https://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>



### EN AVION

Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20min de 6h30 à 20h50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet environ 25min.

## 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](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### **Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%**

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, 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'organisation du séjour du dimanche soir pour le dîner au vendredi après la randonnée
- L'hébergement en hôtels 2\* et 3\*
- La pension complète
- Tous les transferts internes nécessaires au programme de randonnée ou le défraiement dans le cas où vous utilisez votre véhicule
- L'accompagnement par un professionnel diplômé d'État
- Le transport des bagages

### NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- 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 : 245€



## **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 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 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)

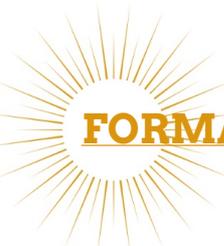
### **AUTRES**

- ✓ 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 (facultatif, 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 conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

## **PHARMACIE :**

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 :**

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

### **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 votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

## INFORMATIONS DESTINATION

### GÉOGRAPHIE :

#### LE PARC NATIONAL DES CALANQUES

Merveille de la nature, écrin de biodiversité, le massif des Calanques regorge de trésors à protéger. Ce territoire d'une beauté et d'une richesse exceptionnelle est aussi d'une grande fragilité liée à la proximité de la deuxième ville de France (pression urbaine, pollutions, surfréquentation, prélèvements excessifs, incendies de forêt...). Les Calanques sont à l'origine des formations géologiques de roches calcaires, de profondes criques rocheuses surplombées de falaises abruptes. Depuis 2012, celles situées entre Marseille et Cassis ont obtenu le statut de Parc National, ainsi qu'une immense partie du territoire marin et les îles du Frioul. En effet, le Parc est à la fois terrestre et marin. Sa faune et sa flore sous-marine sont aussi exceptionnelles que celles sur la surface! Sa diversité lui vaut le nom de "jardin sous-marin", peuplé de poulpes, anémones, oursins, sars, mérours, etc. La réglementation du Parc limite notamment la fréquentation des bateaux et exclut tous types de pêches.

Le Parc est composé d'une zone de cœur qui bénéficie d'une protection renforcée grâce à une réglementation stricte et spécifique, comme tous les autres Parcs Nationaux de France. Celui-ci a la particularité de posséder un cœur marin couvrant 90% du cœur total, comme les parcs nationaux de Port-Cros et de la Guadeloupe.

Le reste de la zone constitue l'aire d'adhésion, qui est ici divisée en deux de la même manière que la zone de cœur. La zone terrestre a pour but de soutenir, valoriser et favoriser le développement durable. Les villes de Marseille, Cassis et La Penne-sur-Huveaune font partie de ce périmètre. La zone maritime, quant- à elle, a également pour vocation la solidarité écologique, sans adhésion nécessaire de la part des communes.

Pour accéder aux Calanques, il faut se munir de bonnes chaussures, ou bien d'une embarcation! Elles sont accessibles par la terre (hors période estivale, propice aux feux de forêts), via des sentiers plus ou moins escarpés, ou bien par voie maritime (bateau, kayak, etc.). Certains sites sont également très réputés pour l'escalade, avec leurs falaises de calcaires abruptes de plusieurs centaines de mètres! Entre baignades dans les eaux cristallines, pagayage loin du rivage, ou grimpe dans la garrigue, il y en a pour tous les goûts...

#### LA CÔTE BLEUE

Située au nord de Marseille, il s'agit de la côte entre l'Estaque et Martigues. Hors de la zone du Parc National, cette zone est restée très sauvage et reste encore préservée du flot du tourisme de masse. Son charme réside dans la difficulté d'accès à ses innombrables petites criques, plages et anses qui bordent ses flancs. Elle reste célèbre dans la mémoire collective grâce à de grands cinéastes tels que Marcel Pagnol et Robert Guédiguan. Cette façade maritime est riche de son patrimoine, grâce à ses forts de défense et de surveillance (Fort de Niolon, Fort de Figuerolles) et à sa ligne de chemin de fer qui la parsème d'une flopée de viaducs et ouvrages d'arts bien intégrés au paysage. Mais la Côte Bleue, c'est aussi une zone riche de biodiversité, et gare aux baigneurs imprudents! Ses plages sont bordées de galets et ses eaux peuplées d'oursins... Ceux-ci font la renommée des "oursinades" de Carry-le-Rouet et de Sausset-les-Pins durant le mois de février. En termes de flore, on peut citer notamment les herbiers de posidonie, espèces d'algues protégées qui servent de refuge à de nombreux poissons. Enfin, ce territoire de bord de mer est riche de ses habitants et de sa culture traditionnelle. On retrouve de nombreux cabanons de pêcheurs, nichés dans ses calanques, qui se transmettent en famille de génération en génération. On s'y retrouve aujourd'hui encore pour des fêtes en famille ou entre amis, un véritable art de vivre à la marseillaise : pétanque, sieste, cigales, apéros et galéjades (histoires à dormir debout)...



La spécificité de la Côte Bleue, comme celle des calanques, réside dans son accès. Pour s'y rendre, il faut faire preuve de motivation, d'une bonne paire de chaussures, d'une embarcation, ou bien d'un billet de train! Son fameux train régional permet de desservir grâce aux nombreux ponts et tunnels nombre de petites gares le long des plages. Ce chemin de fer qui date des années 1900 a été mis en œuvre par l'ingénieur Paul Séjourné. A pied, on peut accéder aux petites criques via le sentier du littoral ou GR51, appelé également le "sentier des Douaniers".

#### L'ESTAQUE

Ce quartier situé à la sortie de Marseille, juste avant la Côte Bleue, est réputé pour son authenticité et son identité bien marquée. Cet ancien village de pêcheurs et d'ouvriers du Piémont italien et de l'Espagne, devient ensuite un lieu de villégiature prisé au XIXe siècle. Ses paysages magnifiques sur la Côte Bleue et la mer attirent l'inspiration des plus grands peintres : Monticelli, Cézanne, Braque, Renoir, et même Picasso ! Ce quartier a su conserver ses traditions, et notamment les fameux "chichis" (beignets frits) ou encore la panisse (pâte de pois-chiches frite) qui se dégustent sur le pouce, devant la vue des quais de Marseille et sous le regard de la Bonne Mère...

#### MARSEILLE

Deuxième ville de France, Marseille peut se targuer d'être également la plus grande ville du Midi. Nommée "Massalia" dans l'antiquité, la cité phocéenne connaît depuis toujours un rayonnement à travers la mer méditerranée. Pôle de commerce, la ville a vu son industrie se développer de manière considérable. Marquée par son ouverture sur l'Europe du sud, le Proche-Orient, l'Asie et l'Afrique du Nord, Marseille est marquée par son multiculturalisme et porte parfois le surnom de "Porte de l'Orient". De magnifiques édifices religieux du XIXe siècle mettent en valeur ce mélange de cultures. Notre-Dame-de-la-Garde, aussi appelée

#### **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.

#### **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 »



## 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 : 07/11/2023