

## Nouvel an - Côte Bleue et îles du Frioul



### ***PRESENTATION***

La Côte Bleue et les îles du Frioul

4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée

Entre Marseille et Martigues se cache une partie de la côte méditerranéenne sauvage et préservée : La Côte Bleue. Ce nom rêveur fait référence à la couleur de la mer qui entoure le massif de l'Estaque. Ce séjour vous invite à célébrer le Nouvel An au coeur de la Provence de Pagnol, entre Niolon et le Cap Couronne et entre les calanques de l'Erevine et les îles du Frioul! Le tout logés dans un hôtel 3\*\*\* en bord de mer!

#### **Nos points forts :**

- L'hôtel 3\* en bord en mer
- La beauté de la Côte Bleue, peu connue et magnifique
- La traversée jusqu'aux îles du Frioul.
- La navigation en bateau privé le long du sentier des douaniers

# PROGRAMME

## Jour 1 : Sausset-les-Pins

**Accueil à 18h à l'hôtel à Sausset-les-Pins.**

Accueil à 18h avec votre accompagnateur à l'hôtel à Sausset les Pins. Présentation du programme et dîner.

## Jour 2 :

**Sentiers des Douaniers > Niolon > La Redonne**

Transfert en bateau privatisé le long de la côte pour rejoindre le charmant petit port de Niolon, réputé pour ses sites de plongée. Départ pour une randonnée en balcon au dessus de la mer, en passant par les calanques de l'Erevine pour arriver jusqu'au Cap Méjéan. Retour à Sausset en bateau privatisé

**Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

5h30 à 6h de marche - + 500m / - 500m

## Jour 3

**Sausset Les Pins - Îles du Frioul**

Transfert en taxi pour le centre de Marseille (40min). Départ du Vieux Port pour une traversée en navette maritime pour l'archipel du Frioul (traversée de 20min. environ). Iles sauvages et préservées, Pomègues et Ratonneau nous dévoileront leurs beautés secrètes. De retour sur la terre ferme après notre retour en bateau (20min), nous rentrons en transport en commun à l'hôtel (50min environ), où nous fêterons le passage à la nouvelle année par un réveillon dansant.

**Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

3 h de marche et visites

## Jour 4

**Sentiers des Douaniers : Cap Couronne - Sausset**

Train pour la Couronne (10 min) puis marche vivifiante le long du sentier côtier pour rejoindre Sausset.  
Fin du séjour vers 16h à Sausset-les-Pins

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

4h de marche

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

### **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.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le jour 1 à 18h avec votre accompagnateur à l'hôtel à Sausset les Pins (les coordonnées vous seront fournies dans la convocation envoyée environ 10 jours avant votre départ).

En cas d'arrivée tardive, vous pourrez avertir notre accompagnateur. La réception de l'hôtel est ouverte 24h/24.

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.

## Arrivée en train

Gare Marseille Saint Charles puis TER jusqu'à Sausset les Pins

Horaires auprès de la SNCF : [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com) et par téléphone : 36 35

## Arrivée en voiture

Autoroute A7 et A55.

Itinéraire : [www.google.fr/maps](http://www.google.fr/maps)

Carte Michelin au 1/ 175 000ème N° 340 "Bouches-du-Rhône - Var". Carte IGN TOP 100 au 1/ 100 000ème N°67 "Marseille - Carpentras.

Parking: Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel (gratuit).

## 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](http://www.covoiturage.fr) ou [www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com) ou [www.easycovoiturage.com](http://www.easycovoiturage.com), etc.

## Arrivée en avion

Aéroport : Marseille Provence

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

Option 1 : Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus (Navette ligne 91 départ toutes les 15 mn), puis train pour Sausset Les Pins.

Option 2 : Liaison bus Aéroport - Martigues

- Bus Ligne L038 (Vers Pôle d'Échange)

Arrêt Général Leclerc à Martigues

Marcher jusqu'à l'Eglise des Jonquières (Martigues) - Bus ligne L055 ( Vers Parc Camoins)

Arrêt Charles Roux / Gare SNCF (Sausset-les-Pins)

## DISPERSION

Le jour 4 dispersion vers 16 h à Sausset les Pins.

## 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 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).

## NIVEAU

### 2 chaussures

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. De 3h à 5h30 de marche par jour, faibles dénivelées, sauf le jour 2 avec +/-500m.

Pas de difficulté technique. Certains sentiers des douaniers peuvent être très rocailleux et un peu glissants, patinés par le passage des randonneurs au fil des ans.

## **HEBERGEMENT**

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 3\*\*\*. L'hôtel charmant est situé en bord de mer à Sausset-les-Pins, petit port tranquille de la Côte Bleue à mi-chemin entre Marseille et la Camargue.

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

## **TRANSFERTS INTERNES**

Les jours 2 et 3, transferts en bateau, dont le jour 2 en formule privatisée car ce trajet est inédit, et donc non proposé habituellement.

Un transfert par la route, le jour 3, afin de ne pas dépendre des horaires de TER, et nous assurer d'arriver à l'heure souhaitée pour prendre le bateau pour les îles du Frioul. Les jours 2 à 4, transport public en train régional.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Pas de portage de bagages, vous portez uniquement vos affaires de la journée.

## **GROUPE**

Groupe de 6 à 15 personnes.

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

**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).

## 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.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Tarif par personne: 895€

### Options :

- Chambre individuelle possible sur demande avec supplément : 270€
- Nuits supplémentaires à Sausset les Pins avec petit-déjeuner inclus : 90€ par personne en chambre de 2, et 160€ en chambre individuelle , (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des hébergements et des types de chambres disponibles du moment).

## LE PRIX COMPREND

- L'encadrement
- L'hébergement et les repas tels que décrits avec réveillon inclus (1 bouteille de vin pour 4 personnes uniquement pour le réveillon)
- Les transferts en transport en commun tels que prévus
- Les transferts en bateau privatisé pour le jour 2
- Les taxes de séjours

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion (Sausset les Pins)
- Les visites éventuelles non prévues au programme
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance assistance et/ou annulation
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

# EN SAVOIR PLUS

## CARTE

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 /

[www.crt-paca.fr](http://www.crt-paca.fr)

Office de Tourisme Aix-en Provence :

Les allées provençales, 300 Avenue Giuseppe Verdi, BP 40160- 13605 Aix-en-Provence Tél : 04 42 16

11 61

## TERRITOIRE ET CULTURE

Le Guide du Routard : "Provence - Côte d'Azur" - Ed Hachette.

"Bouche du Rhône" - Ed Gallimard.

Le Guide Vert : "Provence" - Ed Michelin.

Le Guide Bleu : "Provence" - Ed Hachette ;

Le Guide Région : "Provence" - Ed Le Petit Futé.