

Provence sauvage : sommets et calanques entre terre et mer



PRESENTATION

Randonnée accompagnée en hôtel**
6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

Vivez un séjour de randonnée unique en Provence, idéal pour les amateurs de grands espaces et de sentiers aériens. Au fil des jours, explorez des paysages contrastés et spectaculaires : partez sur les hauteurs des Calanques de Cassis, le long des crêtes de la Sainte-Victoire dominant Aix-en-Provence, et jusqu'à la forêt primaire et les crêtes calcaires de la Sainte-Baume. Chaque journée de marche dévoile de nouveaux horizons, avec des panoramas impressionnants sur la Méditerranée et les montagnes.

Ce programme est conçu pour les randonneurs confirmés qui cherchent des parcours authentiques, alliant nature sauvage, sites chargés d'histoire et un cadre méditerranéen idéal au printemps et à l'automne. Vous profiterez de l'accueil provençal, des villages pittoresques et de l'âme singulière de cette région au caractère bien trempé. Entre mer, forêts anciennes et falaises escarpées, la Provence se révèle ici sous son visage le plus vrai et le plus majestueux.

PROGRAMME

Jour 1

Accueil par votre accompagnateur le dimanche soir à 18h00 en gare TGV de Aix en Provence
Transfert (30 mn) à l'hôtel au pied de la Sainte Victoire

Jour 2

Montagne de la Sainte-Victoire : La Croix de Provence (946 m)

Transfert au parking du refuge Cézanne où le peintre aimait se réfugier pour créer. Un itinéraire en balcon traverse le versant sud du massif puis un petit chemin se faufile dans la végétation et il nous faudra parfois nous aider un peu de nos mains pour franchir quelques petits ressauts rocheux, mais rien de bien compliqué ni dangereux. Cette ascension est splendide et l'arrivée sur la crête sommitale n'a rien à envier à nos ambiances alpines ! Pour gagner la cime de la Croix de Provence, nous marchons sur le fil de ce fantastique massif qui domine les alentours avec de belles vues sur les Alpes et la mer.

- Retour à l'hôtel pour récupérer les bagages vers 16h30
- Transfert à l'hôtel à Plan d'Aups (40 mn de route)
- Repos et accès à la piscine de l'hôtel
- Repas du soir à l'hôtel

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5h M et D : 650 m

Jour 3

Massif de la Sainte Baume : Du sanctuaire aux crêtes (1036 m)

Changement d'ambiance sur les versants nord massif de la Sainte-Baume. Nous traverserons la dernière forêt primaire de Provence pour rejoindre la grotte Sainte-Marie-Madeleine et son sanctuaire accroché en pleine paroi. Un petit chemin méconnu permet d'accéder sur la ligne de crête calcaire que nous suivrons vers l'ouest pour rentrer à Plan d'Aups. À 1 000 m d'altitude nous surplomberons la côte méditerranéenne au sud et si le temps le permet une vue sur les Alpes vers le nord. Nuit à Plan d'Aups la Sainte-Baume.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche 4h30. M : 400 m D : 400 m

Jour 4

Massif de la Sainte Baume : Le pic de Bertagne par la glacière

Au départ de l'hôtel nous franchissons le col de Bertagne (870 m) pour atteindre le site de l'ancienne glacière, témoignage d'un temps où le réchauffement climatique n'existait pas ! Un petit chemin très peu parcouru nous permet de remonter vers le col du Fauge (960 m) en découvrant le beau versant sud de la Sainte Baume d'où nous dominerons la vallée de l'Huveaune et la baie de Marseille au loin. Il nous reste à gravir le Pic de Bertagne (1020 m) extrémité ouest du massif de la Sainte-Baume et plus haut sommet des Bouches-du-Rhône. Encore une journée avec des panoramas époustouflants !

- Retour à l'hôtel pour récupérer les bagages
- Transfert à l'hôtel sur Cassis (40 mn de route)
- Repos et accès à la piscine de l'hôtel
- Repas du soir à l'hôtel

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4h30 M : 550 m D : 550 m

Jour 5

Les Calanques des falaises : Du Cap Gros à la falaise du Devenson

Départ à pied de l'hôtel pour gagner le col de la Gardiole (258 m) et traverser sa belle forêt domaniale. Aujourd'hui nous découvrons les Calanques des « hautes falaises ». Votre accompagnateur vous emmène sur un petit chemin qui se faufile dans la végétation et les rochers (que nous gravirons parfois un peu à « quatre pattes » !) Mais quelle récompense lorsque l'on prend pied sur la crête à plus de 250 m au-dessus de la mer ! Superbe traversée entre la calanque de l'Eissadon et la calanque de l'œil de Verre en marchant sur la crête de la falaise de Devenson ! La vue s'ouvre de la baie de Cassis et son Cap Canaille jusqu'aux îles de Riou et le cap de Sormiou et nous sommes sous le Cap Gros (509 m) deuxième point culminant du massif. Cette randonnée, peu parcourue reste une randonnée majeure pour découvrir les différentes facettes des Calanques !

- Vers 18h, transfert à Cassis (10 mn) pour une visite-découverte de ce petit port renommé en raison de son irrésistible charme. Quartier libre pour vos flâneries personnelles dans les ruelles

du village (façades provençales, fontaines...)

- A 19h30 repas dans un petit restaurant du port

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4h30 M : 550 m D : 550 m

Jour 6

Les calanques de bord de mer : Morgiou et Sugiton

Transfert en minibus et voiture personnelle à Luminy. Magnifique boucle au cœur du massif des Calanques dans une nature sauvage et préservée avec des points de vue étonnants sur la baie de Marseille puis le grand large et l'archipel protégé de Riou. Il est incroyable de trouver une nature aussi riche et si belle à deux pas de la seconde ville de France !

Nous commençons la randonnée par une petite descente vers le vallon de Morgiou avant de remonter sur son cap à 250 m d'altitude pour une belle vue sur la calanque de Sormiou, la seconde calanque habitée du parc national. Une belle traversée du cap nous ramène au cœur de Morgiou et de son célèbre petit port de pêcheurs et ses cabanons. L'un des plus beaux chemins de bord de mer du massif va nous conduire vers la grandiose calanque de Sugiton et son décor de carte postale ! Petite baignade dans la mer d'un bleu intense avant de regagner l'hôtel avec des images étonnantes qui resteront gravées dans votre mémoire...

- Fin du séjour à l'hôtel vers 15h00
- Transfert en gare de Cassis pour 16h

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 4h30 M : 450 m D : 450 m

COMPLEMENT DE PROGRAMME

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des

chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

Envie de faire un petit plouf ?

L'appel des eaux turquoises 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.

Le petit plus pour terminer votre séjour

Si vous avez encore soif de découvertes culturelles et patrimoniales à la fin de votre séjour, pourquoi ne pas prolonger celui-ci par une escapade de week-end à Marseille ? Vous pourrez explorer le quartier du Panier, admirer la Cathédrale de la Major et Notre-Dame-de-la-Garde, ou encore vous offrir une balade depuis le MUSEM jusqu'au Vieux-Port pour savourer une bouillabaisse locale.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Par votre accompagnateur le dimanche soir à 18h en gare TGV de Aix en Provence
Transfert (30 mn) à notre hôtel proche du massif de la Sainte-Victoire

Arrivée en train

Gare TGV de Aix en Provence / Nombreux TGV au départ de Paris et Lyon
Informations : <https://www.sncf-connect.com/>

Arrivée en voiture

Si vous utilisez votre voiture pour vous rendre sur le lieu du séjour, vous pouvez rejoindre directement l'hébergement où vous retrouverez votre guide et le reste du groupe vers 19h.
Vous effectuerez ensuite les transferts à Plan d'Aups puis à Cassis avec votre véhicule en compagnie de notre minibus.
Tous les hôtels disposent d'un parking privé.
L'hôtel à Cassis est situé sur les hauteurs à l'extérieur de la ville... il dispose d'un parking gratuit.

Arrivée en avion

Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille.
Nombreuses Navette-bus pour Aix en Provence (ville et gare TGV)

DISPERSION

Le vendredi vers 15h00 après la randonnée à l'hôtel à Cassis

Si vous êtes arrivés en train :

Transfert en gare de Cassis pour 16h00. Nombreux trains pour la gare de Marseille-Saint Charles.

Retour avion

Navette possible également de la gare Saint Charles à l'aéroport de Marseille-Provence

NIVEAU

3 chaussures

Les randonnées proposées dans ce séjour se déroulent sur des sentiers de montagne aux reliefs variés, avec des dénivelés modérés de 600 à 800 m, en montée ou en descente, et une durée de marche d'environ 5 à 6 heures par jour. Vous évoluerez avec un sac léger, contenant seulement le nécessaire pour la journée : pique-nique, vêtement chaud et gourde.

Nos itinéraires vous entraînent dans des paysages escarpés et aériens, parfaits pour ceux qui cherchent un peu de sensation. Ces passages, parfois sécurisés par de petits câbles ou des barreaux d'échelles, nécessiteront de s'aider des mains par moments, mais ne demandent pas d'expérience en escalade. Vous serez encadré par un professionnel qui maîtrise parfaitement ces secteurs, vous guidant en toute sécurité sur ces chemins panoramiques sans difficulté majeure.

Les conditions météorologiques, comme la chaleur estivale ou le mistral, peuvent occasionnellement apporter des défis supplémentaires et nous amener à adapter le programme pour votre sécurité. Bien que les dénivelés soient modérés, les sentiers caillouteux et rocaillieux des massifs provençaux et des Calanques exigent des chaussures de randonnée avec semelles crantées pour assurer stabilité et confort.

HEBERGEMENT

En chambre de 2 personnes (Single possible avec supplément)

L'hôtel proche de la Sainte Victoire (1 nuit) : en fonction de la période et des disponibilités nous avons plusieurs partenaires possibles dans les environs de Aix en Provence. Nous prendrons le repas du soir dans un restaurant proche.

L'hôtel 3* à Plan d'Aups (2 nuits)** : il est situé au cœur du massif de la Sainte-Baume, à 700 m d'altitude. Établissement certifié Eco-label Européen. Il dispose d'un parc arboré et d'une piscine extérieure. Très bien situé pour les randonnées avec départ à pied de l'hôtel le jour 4
Repas du soir à l'hôtel

L'hôtel proche de Cassis (2 nuits)** : Premier et seul établissement certifié par un Eco-label international : Clef Verte, notre partenaire depuis de nombreuses années se situe sur les hauteurs du golfe de Cassis (à 10 mn de voiture du port). Nous apprécierons le lieu, loin de la foule et du bruit du port, ou selon les périodes il est très difficile d'accéder en véhicule (et de se garer !). Notre hôtel offre un

parking sécurisé gratuit, une piscine, des espaces terrasses donnant sur la garrigue... Sa situation est très pratique pour les randonnées (départ à pied de l'hôtel le Jour 5). En fin de journée après la randonnée, balade et temps libre dans Cassis.

Repas du soir à l'hôtel

Les repas de midi sont des pique-niques achetés par l'accompagnateur et à partager sous forme de buffet. Vous aurez également l'agréable surprise de découvrir des produits typiques Et de saison, chacun préparera sa salade avec ces différents ingrédients.

Ecoresponsabilité

En tant que professionnels du tourisme, nous sommes engagés dans la transition vers un avenir durable. Nous souhaitons reconnecter les gens avec la nature tout en préservant la beauté des lieux que nous explorons. Il est essentiel de protéger notre environnement, car nos actions influencent son équilibre. Nous vous encourageons à réduire votre empreinte écologique et à devenir des acteurs responsables de cette transition.

Zéro Déchet

Dans notre démarche zéro déchet, nous mettons l'accent sur la qualité des repas et la réduction du plastique. À votre arrivée, nous vous offrons un sac en coton réutilisable pour vos pique-niques. Nous vous conseillons d'utiliser des emballages en papier et des solutions réutilisables comme le bee-wrap. Investir dans une gourde réutilisable aide également à réduire les déchets. Ensemble, prenons soin de notre planète et laissons les paysages propres pour les générations futures.

PORTAGE DES BAGAGES

Pendant ce séjour, vous effectuerez des randonnées en étoile, ce qui signifie que vous n'aurez pas à porter vos bagages, car ils resteront à l'hôtel. Vous n'aurez donc pas besoin d'un sac à dos volumineux. Prévoyez simplement un petit sac à dos d'environ 30 à 35 litres pour emporter vos effets essentiels de la journée, tels que le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

GROUPE

De 6 à 12 participants pour 1 guide

Votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant en fonction des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou tout autre raison pouvant nuire à la sécurité du groupe et au bon déroulement du séjour.

Explorez ensemble :

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

ENCADREMENT

Bienvenue dans notre équipe chaleureuse, composée de passionnés dévoués à vous accompagner durant votre aventure !

Vos guides, diplômés et spécialistes des Calanques, partageront leur amour pour la nature et la montagne. Ils vous feront découvrir les richesses cachées du massif. Grâce à leur connaissance approfondie de l'environnement, vous pouvez leur faire confiance pour des conseils sur votre équipement ou pour toute question pendant la randonnée.

Sécurité

Certaines zones de montagne sont isolées et sans réseau. Pas d'inquiétude, nous sommes là pour veiller sur vous ! Nos accompagnateurs sont équipés de radios VHF pour un accès direct aux services de secours et sont formés aux premiers secours!...

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Équipement essentiel pour votre aventure

Sac à dos

- Capacité : 30 à 40 litres.
- Muni d'armatures souples et d'une ceinture ventrale pour transporter vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique, 2 litres d'eau, en-cas, veste coupe-vent, vêtements de pluie, etc.).

Chaussures de marche

- Tige montante et semelle crantée pour une adhérence optimale.
- Évitez les baskets, inadaptées aux sentiers accidentés des Calanques.

Vêtements adaptés

- Tee-shirts, chemises ou polos légers.
- Pull chaud en laine ou en polaire pour les journées plus fraîches.
- Veste de montagne ou coupe-vent (type Gore-Tex ou équivalent, idéale pour se protéger du mistral).
- Protection contre la pluie adaptée aux vents forts (évitez les capes de pluie qui peuvent gêner sur les sentiers).
- Pantalon de marche, short ou bermuda selon la météo.
- Maillot de bain et serviette pour profiter des baignades.

Protection contre le soleil

- Chapeau, casquette ou foulard pour protéger la tête.
- Protection pour la nuque, type Buff, pour éviter les coups de soleil.
- Lunettes de soleil avec une bonne protection UV.
- Crème solaire pour la peau et les lèvres.

Trousse de premiers secours personnelle

- Analgésiques, vitamine C, pansements, Compeed (pour les ampoules), boules Quies, etc.

Matériel pour les pique-niques

- Petite boîte hermétique (type Tupperware).
- Gobelet, couteau pliant (type Opinel) et petite fourchette.

Hydratation

- Deux gourdes, avec une capacité totale d'au moins 2 litres d'eau par jour.

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).

TRANSFERTS INTERNES

Pour les déplacements entre les hôtels, nous utilisons notre minibus de 8 places complété d'un taxi si besoin. Si vous avez votre voiture, vous l'utiliser pour vous déplacer également entre les hôtels pour l'avoir à votre disposition lors de la fin du séjour à Cassis

NOTA : selon les périodes, pour faciliter l'organisation des petits transferts vers les randonnées, nous pouvons vous demander d'utiliser votre véhicule personnel et éventuellement d'accueillir quelqu'un dans votre voiture.

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

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du dimanche au vendredi : 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

Départ toutes les semaines du 30 mars au 8 juin, puis du 14 septembre au 26 octobre dernier départ.

Prix par personne : 995 €

Options

- Supplément chambre individuelle : 185 €
- Nuit supplémentaire à proximité de Cassis, nuit + petit-déjeuner chambre standard : 75€/pers (Base 2 pers) et 130€ en chambre single

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en pension complète (pique-nique le midi) du Jour 01 au Jour 06
- L'encadrement par un Accompagnateur en Montagne diplômé
- Les transferts tels que prévus pour se rendre au départ des randonnées
- Le transport des bagages entre les hébergements
- Les taxes de séjour
- Les frais d'organisation

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons
- Toutes les dépenses d'ordre personnel
- Les assurances
- Les visites éventuelles
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques
- D'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend "

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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...

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

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.