

# Randonnée Méditerranéenne : Les Splendeurs Cachées des Calanques



## *PRESENTATION*

Hébergement en hôtel

5 jours, 4 nuits, 5 jours de randonnée

Les Calanques constituent un écrin exceptionnel pour les passionnés de randonnée et de nature. Situé entre la Méditerranée et les montagnes, ce massif aux falaises vertigineuses plongeant dans des eaux cristallines est un véritable trésor naturel. Classé Parc national en 2012, le site des Calanques se distingue en Europe par sa biodiversité incroyable et ses paysages à couper le souffle. Les sentiers balisés s'étendent à travers des gorges, des forêts de pins et longent des criques secrètes, invitant à l'exploration et à l'émerveillement.

Ce séjour de randonnée dans les Calanques est l'occasion idéale pour découvrir cette région préservée à votre propre rythme. Le climat doux du printemps et de l'automne offre des conditions parfaites pour la marche, loin des foules estivales, tout en permettant d'admirer une faune et une flore locales riches et variées. Grâce à notre formule en liberté, vous profitez de notre expertise sur cette destination unique. Nous avons méticuleusement sélectionné les meilleurs itinéraires pour vous garantir des expériences mémorables entre falaises et mer.

Vous serez hébergés à Cassis, un charmant village pittoresque qui constitue le point de départ parfait

pour vos aventures. Que vous soyez un amoureux des grands espaces, un passionné de patrimoine naturel ou simplement en quête d'une évasion authentique, ce séjour est conçu pour vous. Selon la saison, certaines criques vous permettront même de vous baigner, offrant ainsi une pause rafraîchissante bien méritée.

Avec notre application mobile, vous disposerez de toutes les informations nécessaires pour randonner en toute sérénité. Préparez vos chaussures de randonnée et laissez-vous séduire par une immersion totale au cœur de la nature sauvage, entre ciel et mer.

# PROGRAMME

## Jour 1

Arrivée dans la matinée à Cassis, conseillée entre 10h30 et 11h00. Dépose de vos bagages et départ en randonnée possible à pied depuis l'hôtel..

### 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.

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

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

## 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.

*Approche possible en transport en commun, environs 1h00*

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

Variante facile : + 535 m, - 535 m Temps de marche : 4 h 30

Variante longue : +700 m , - 700 m Temps de marche : 5 h 30

## 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. Approche en taxi car l'arrêt de bus au départ de la randonnée n'est plus desservi

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

Dénivelés : + 800 m, - 800 m Temps de marche : environ 6 h

## Jour 4

### À LA DECOUVERTE DES CALANQUES SAUVAGES DE MARSEILLEVEYRE

Depuis la Pointe Rouge, au sud de Marseille, cette randonnée vous emmène à travers le massif de Marseilleveyre, un territoire sauvage où se cachent les petites calanques isolées de Marseilleveyre, la Mounine et Callelongue. Vous traverserez une grande diversité de paysages, entre collines méditerranéennes et sentiers côtiers, offrant des panoramas époustouflants sur la mer. Loin des foules, cette escapade est idéale pour les randonneurs intermédiaires à la recherche de calme et d'authenticité. Entre crêtes rocheuses et criques aux eaux turquoise, chaque étape révèle un nouveau visage de la nature méditerranéenne. Une parenthèse dépayssante au cœur du Parc National des Calanques, parfaite pour les amateurs de randonnée.

Approche transport en commun possible, 1h30 jusqu'au départ de la randonnée. Randonnée aménageable en traversée et permet de gagner 30 min de trajet au retour. Taxi possible

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

Dénivelés : + 590 m, - 590 m Temps de marche : environ 5 h 30

## Jour 5

### CAP CANAILLE ET LE SENTIER DES CRÊTES

*Approche possible en car pour éviter les transferts de voitures. Prévoir ce transfert le matin. Portions de routes goudronnées à prévoir, eu début et en fin de randonnée mais la ligne 30 peut vous faire gagner un peu de temps pour se rapprocher du départ.*

Le Passage de l'Anse du Cannier offre une randonnée époustouflante entre La Ciotat et Cassis.

Commencez près de la Chapelle Notre-Dame de la Garde et suivez les sentiers vers des vues panoramiques à couper le souffle. Traversez des criques isolées, des hameaux charmants et des crêtes spectaculaires surplombant la mer Méditerranée. Les falaises vertigineuses et les eaux scintillantes vous émerveilleront à chaque pas. Les panoramas sur la Baie de La Ciotat et les Calanques sont à couper le souffle, vous invitant à contempler la beauté brute de la côte méditerranéenne. Enfin, admirez la Baie de Cassis depuis les hauteurs avant de conclure votre aventure au Pas de la Colle.

*Approche transport en commun possible, 1h30 jusqu'au départ de la randonnée. Nous conseillons une approche en taxi si vous souhaitez raccourcir un peu la journée*

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

Dénivelés : + 590 m, - 590 m Temps de marche : environ 6h00

## **AVERTISSEMENT**

Les temps de randonnées sont donnés hors temps d'approche pour se rendre au départ de la randonnée. Selon les moyes de locomotions utilisés les temps de trajet peuvent varier de 20 min à 1h30.

### **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.

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Le jour 1 le matin, idéalement entre 10h00 et 11h00 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.

## Arrivée en train

Arrivée en Gare SNCF de Marseille Saint-Charles, puis liaison TER vers Cassis (Au moins 1 rotation par heure en journée).

Informations :

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

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](http://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.

## Arrivée en 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](http://www.viamichelin.fr)

## Parking

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.

Parkings gardés et payants à Cassis :

- Parking de la Viguerie Avenue de la Viguerie, 299 places (payant) Tarif à l'heure (1ère heure gratuite).
- Parking couvert tarif Touristique à la semaine, renseignement Office de Tourisme de Cassis ou alors le Parking de La Madie avenue du Revestel 167 places qui est à 10 min de l'hôtel mais qui est plus accessible car on ne rentre pas dans le centre !
- Parkings Les Mimosas proche de l'hôtel.

Lorsque le stationnement dans les parkings centraux de Cassis est saturé, nous vous conseillons de suivre le fléchage « Parking des Gorguettes ».

<http://www.ot-cassis.com/parking-relais-des-gorguettes.html>

Sur place, de nombreuses navettes de bus sont mises à disposition pour rejoindre le centre-ville.

Navette payante à votre charge ( 2€).

Informations : Office de Tourisme 0892 25 98 92 ou [www.ot-cassis.com](http://www.ot-cassis.com)

## DISPERSION

Retour à l'hôtel le jour 5 en fin de randonnée et fin du séjour.

Si vous êtes venus en train :

Service de bus pour rejoindre la gare de Cassis. Rotations toutes les 30 minutes.

Retour sur Marseille en TER ou en bus

## 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).

## NIVEAU

### 3 chaussures

Ce séjour s'adresse aux randonneurs habitués à la marche, car les sentiers sont caillouteux, parfois escarpés, et nécessitent de l'attention. Chaque jour, vous parcourez des itinéraires avec une dénivellée positive de 300 à 800 m, sur des sentiers techniques, pour environ 5 à 6 heures de marche. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires essentielles, telles que pique-nique, vêtement chaud et gourde. Bien que les parcours ne présentent pas de difficultés techniques majeures, le jour 2 inclut des courts passages où l'utilisation des mains est nécessaire, ainsi qu'un accès à la calanque de Sugiton, sécurisé par une chaîne ou de petits barreaux.

Un serveur vocal au 0811 20 13 13 vous informe quotidiennement des conditions de randonnée en fonction des restrictions liées au vent ou aux risques d'incendie. Le ravitaillement en eau peut être un problème dans les Calanques, il est donc conseillé de prévoir au moins deux litres par jour.

## HEBERGEMENT

### En chambre de 2 personnes avec petit-déjeuner.

2 formules d'hébergements au choix

- **En hôtel\*\*** : Nos partenaires sont proches 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 où 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.



## GROUPE

Départ assuré à partir de 1 personne

### 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.

## DOSSIER DE RANDONNEE

Afin de vous garantir une expérience des plus agréables lors de votre séjour en liberté, nous attachons une grande importance à la qualité de vos documents. Nous avons également à cœur de ne pas vous surcharger avec des documents superflus, vous laissant le choix d'avoir un carnet de voyage imprimé ou non.

Voici ce que nous vous proposons :

### Dossier numérique

- La mise à disposition de notre application de guidage assisté « Roadbook » pour tous les participants, incluant itinéraire, fond de carte, localisation en temps réel, point d'intérêts, variantes.
- Edition de votre carnet de route au format PDF, incluant des extraits de carte 1 :25 000<sup>e</sup> de votre parcours

### En complément, vous pouvez nous demander :

- L'envoi de la trace gps au format \*gpx (Format compatible avec tout type de GPS ou smartphone)
- L'impression et l'envoi de votre carnet de route

**En option payante :** mise à disposition de la carte IGN Calanque au format 1 : 15 000<sup>e</sup>, incluant le tracé du parcours et le détail des sentiers Calanques.

### L'Application Mobile : Votre Compagnons de Voyage

Découvrez notre application mobile, à télécharger quelques jours avant le départ. Elle vous offre un accès aux cartes détaillées du parcours (avec fond de carte Openmap), à la trace de l'itinéraire, ainsi

qu'aux points d'intérêt à explorer tout au long de votre randonnée.

Facile à utiliser, elle vous géolocalise et vous guide en temps réel pendant votre aventure. Une fois le parcours téléchargé, l'application fonctionne en mode avion, préservant ainsi la batterie de votre téléphone. Vous pouvez l'activer dès le début de votre circuit ou en cours de route pour vérifier votre position. Par souci de sécurité, nous vous recommandons d'avoir une petite batterie externe à portée de main, car la recharge des téléphones en refuge peut s'avérer impossible.

Profitez au maximum de votre voyage avec cette application pratique !

## REMISE DES DOCUMENTS

### Préparez-vous à l'aventure :

Tout au long de votre parcours, nous vous accompagnons et vous tenons informé de l'état de votre dossier :

- Lors de la réservation : nous vous tenons informé des retours et des modifications éventuelles qui peuvent nécessiter votre accord.
- Confirmation de séjour : Quand nous avons le retour de tous les hébergeurs, vous recevez une confirmation de séjour, avec la liste complète de vos prestations
- À partir de J-15 avant votre départ :
  - Nous mettons à dispositions dans votre espace client des informations pour préparer votre randonnée.
  - Vous recevez votre convocation
  - Vous recevez un mail contenant : les informations pour accéder à l'application, un lien vers votre carnet de route PDF à télécharger, et les traces GPX personnalisées.

## TRANSFERTS INTERNES

### 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).

## ENCADREMENT

Vous êtes en autonomie totale pendant ce séjour, sans guide professionnel en montagne. Vous assumez la responsabilité de votre propre sécurité.

## Sécurité :

Il est important de noter que l'utilisation du téléphone portable peut être limitée. Si vous avez besoin d'aide en cas d'urgence et que vous avez une connexion, composez le 112, le numéro d'appel prioritaire. L'application mobile que nous fournissons fonctionne en mode avion, ce qui vous permet de suivre votre parcours et d'alerter en cas de besoin (en désactivant le mode avion). Elle vous fournit également les coordonnées GPS de votre position.

## 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.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Couche intermédiaire manche longue** : Cette couche vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Choisissez des vêtements qui sèchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

### Votre fond de sac

- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Compte tenu de l'état des sentiers, les chaussures basses ne sont pas recommandées.
- Gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne à 2 litre

selon la saison. Pas de point d'eau sur les parcours.

- Petite boîte plastique hermétique, gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

### **Les petits plus à ne pas oublier :**

- Un maillot de bain + une serviette de bain
- Un chapeau ou foulard ou casquette
- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres

### **Pour le soir à l'hébergement**

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

### **Pharmacie personnelle**

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Au printemps du 29/03/2025 au 15/06/2025 (dernier départ)

À l'automne du 06/09/2025 au 16/11/2025 (dernier départ)

Hôtel 2\* : 465 € / pers base 2 pers

Hôtel 3\* : à partir de 645€ / pers base 2 pers

Groupe au-dessus de 4 personnes : nous consulter

Si vous partez seul, supplément 1 seul participant obligatoire, comprend la nuit en chambre individuelle :

- + 295 € quelle que soit la formule

Nuit supplémentaire :

- Hôtel 2\*, chambre double formule nuit + PDJ : 75 € / pers
- Hôtel 3\*, chambre double formule nuit + PDJ : à partir de 105 € / pers

Carte IGN Calanques personnalisée : 15 €

## LE PRIX COMPREND

- Les frais d'organisation
- Le dossier de voyage tel que décrit au programme
- L'hébergement en hôtel pour 4 nuits (chambre de 2 avec petit-déjeuner)
- Les taxes de séjour

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas du soir à votre choix dans l'un des nombreux restaurant 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".

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### 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 réformée 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 réglementation 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.

### 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.