

PROVENCE

# L'intégrale des calanques, de Marseille à la Ciotat

- La découverte des multiples facettes des calanques : par la terre, le bateau et le train
- La découverte du plat traditionnel : la fameuse bouillabaisse et la visite d'une savonnerie
- Les pauses baignades et pique niques en bord de mer

À PARTIR DE

**890 €**

DURÉE

5 jours

TYPE

Voyage en petit groupe

NIVEAU



THÉMATIQUE

Randonnée

Les calanques ...Bienvenue sur ce territoire d'exception où garrigue, pinèdes, falaises, criques aux eaux claires et cabanons sont notre décor de randonnée pour la semaine !

L'accès à ce massif méditerranéen se mérite puisque les calanques se découvrent à la force des jambes par la terre ou au grès du vent par la mer. La proximité entre la bouillonnante citée phocéenne et la nature sauvage du parc national amplifie le dépaysement. C'est dans ce cadre que nous vous proposons de vous immerger pour une semaine de randonnée au départ de la Côte Bleue jusqu'aux falaises Soubeyrannes de La Ciotat en passant par une traversée en bateau jusqu'aux îles du Frioul, silhouette de calcaire à seulement 3km au large de Marseille. Le soir, les nuits dans vos hébergements à Marseille et à Cassis seront autant d'occasion de profiter des charmes de ces cités et de la gastronomie locale.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **Accueil à Marseille – Les calanques secrètes de la Cote Bleue**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 340 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 340 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE OU HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE

Rdv en tout début de matinée à notre hôtel à Marseille pour déposer nos bagages puis nous rejoignons la gare Saint Charles à Marseille. Notre journée démarre par un superbe trajet par le train de la Côte Bleue qui domine la rade de Marseille avec ses nombreux viaducs jusqu'à rejoindre le port de la Redonne, petit village au port typique. Nous y démarrons notre randonnée pour découvrir cette côte méconnue et pourtant si attachante. Nous marchons sur le sentier des douaniers qui surplombe la mer traversant une roche ocre devenant progressivement calcaire. Ce chemin de randonnée offre d'innombrables vues sur la baie et autant d'occasions de profiter de l'ombre d'un pin parasol ou d'une petite plage pour faire une pause fraîcheur dans ces eaux turquoise. Nous rejoignons Niolon, à proximité de l'Estaque, petit village marseillais cher aux peintres, attirés par les contrastes de couleurs de ces lieux enchanteurs.

## JOUR 2

### **Parc National des calanques : Les calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton**

MARCHE : 5H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 540 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 540 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE OU HÔTEL

Notre randonnée nous emmène aujourd'hui au coeur du parc national. Nous prenons rapidement de la hauteur pour quitter la ville et basculer dans cet espace sauvage et préservé des Calanques. Nous marchons sur les crêtes dominant Sormiou, célèbre calanque aux fonds sableux, lui donnant de superbes couleurs turquoise depuis notre promontoire. Nous descendons ensuite dans la calanque de Morgiou à la découverte de l'ambiance unique de ce village de cabanoniers. Nous remontons ensuite sur les hauteurs de la calanque pour rejoindre le belvédère de Luminy qui nous permet d'apercevoir les calanques dans leur ensemble jusqu'aux falaises ocres du Cap Canaille où nous randonnerons en fin de séjour. Retour en bus à notre hébergement à Marseille.

Cet itinéraire comporte de brefs passages équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains, sans vertige.

### JOUR 3

## ***Randonnée sur les Iles du Frioul et visite d'une savonnerie***

MARCHE : 3H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE OU HÔTEL

Après avoir flâné sur le Vieux Port pour découvrir son marché aux poissons traditionnels, nous partons en bateau pour les îles du Frioul derrière lesquelles se cache Marseille. Notre randonnée nous fait découvrir ces îles au patrimoine unique avec ses criques sauvages et ses vestiges du passé.

Nous découvrons l'île de Pomègues avec ses calanques invitant à la baignade ou à la pause pique nique, ses fortifications historiques et sa ferme aquacole élevant loups (bars) et daurades. Le climat aride englobant l'archipel, nous permet d'approcher une flore endémique et une faune composée d'oiseaux maritimes, comme le goéland leucophée, alias le « gabian » pour les Provençaux.

Retour en bateau sur Marseille en longeant le Château d'If. Cette forteresse aurait abrité Edmond Dantès, le héros imaginaire du roman *Le Comte de Monte Cristo* d'Alexandre Dumas.

Nous prenons ensuite la direction d'une savonnerie traditionnelle pour visiter la fabrique et comprendre les différentes étapes de la fabrication du célèbre savon de Marseille.

Nous récupérons ensuite nos bagages et effectuons un transfert vers La Ciotat pour nous installer dans notre hébergement pour les deux prochaines nuits.

### JOUR 4

## ***Port Miou, Port Pin et En-Vau***

MARCHE : 4H30 | DÉNIVELÉ POSITIF : 280 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 280 M | HÉBERGEMENT : AUBERGE OU HÔTEL

Nous traversons Cassis à pied le long de son port de pêche pour rejoindre rapidement les Calanques. La première qui se présente à nous est celle de Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement, nous arrivons à Port-pin qui porte bien son nom. C'est un écrin turquoise au milieu des pins d'Alep. Enfin c'est l'arrivée sur En-Vau, la fameuse. Nous y prenons notre pique nique, les pieds dans l'eau puis rentrons par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille, les bleus de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins.

Ce soir, afin de vous immerger encore davantage dans la culture locale, nous vous proposons de découvrir un plat traditionnel et réputé de la région: la bouillabaisse\*.

\*Menu végétarien proposé pour ceux qui ne souhaitent pas découvrir ce plat.

## JOUR 5

# Calanque et fort de Figuerolles – La Ciotat

TRANSPORT : TRAIN | MARCHÉ : 5H30 | DÉNIVÉLÉ POSITIF : 620 M | DÉNIVÉLÉ NÉGATIF : 620 M | DÎNER : LIBRE

Randonnée sur les crêtes de Cassis et du Cap Canaille. Magnifiques panoramas sur les calanques, la baie de la Ciotat et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Cette falaise, considérée comme la plus haute falaise maritime d'Europe, tranche par rapport au calcaire des calanques par sa couleur ocre due à sa texture (grès doré). De là-haut, la vue est incroyable sur Cassis et sa baie. On s'enivre du vent qui transporte des odeurs de thym de la garrigue. Nous descendons sur la Ciotat à travers d'anciennes restanques (cultures en terrasse) pour terminer notre randonnée en découvrant les calanques de Figuerolles et du Mugel. Nous rejoignons ensuite le petit port typique de La Ciotat avant de regagner la gare où se termine notre séjour. Dispersion en milieu d'après-midi à la Ciotat. (Train retour sur Marseille non inclus)

## À NOTER

- Atalante est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par d'autres entreprises du groupe Altaï : Huwans, le spécialiste du voyage d'aventure et Altaï France, notre agence locale.
- Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 21/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

| DU              | AU              | PRIX TTC / PERS. | ETAT                    |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------------|
| LUN. 09/09/2024 | VEN. 13/09/2024 | 890 €            | Confirmé dès 5 inscrits |
| LUN. 30/09/2024 | VEN. 04/10/2024 | 890 €            | Confirmé dès 5 inscrits |
| LUN. 21/10/2024 | VEN. 25/10/2024 | 890 €            | Confirmé dès 5 inscrits |

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

### ✓ LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en chambres twin ou doubles en auberge ou en hôtel 2\* et petits déjeuners (Marseille et Cassis ou la Ciotat)
- Les diners du J01 au J04 et les pique-niques du J01 au J05
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'organisation technique du séjour

### ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais d'acheminement A/R jusqu'au lieu de RDV
- Les vivres de course (barres céréales, mélange fruits secs et graines...)

### À payer sur place :

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les visites éventuelles
- Les pourboires
- Le retour en train sur Marseille à la fin de la randonnée (pour les participants venus en train compter env 8€ et 40min de trajet)

## **ASSURANCES AU CHOIX**

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

## **VOYAGE EN TRAIN**

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

## **OPTIONS**

- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sur demande et sous réserve de disponibilité) = 250 €
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre double et petit déjeuner: 65 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre individuelle et petit déjeuner: 95€ par personne.
- Nuit supplémentaire à Cassis en chambre double et petit déjeuner: 70 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Cassis en chambre individuelle et petit déjeuner: 140 € par personne



# Détail du voyage

## NIVEAU

Séjour en étoile à partir de 2 hébergements. Niveau moyen, principalement des sentiers côtiers avec faibles dénivellations, mais il faut être habitué à la marche en terrain varié et avoir une bonne condition physique. Itinéraire pour les bons marcheurs.

Les sentiers des Calanques alternent les petites montées et descentes pour un dénivelé total par jour de 300 à 600 m environ selon les randonnées et de 4 à 5 heures de marche pour des distances évaluées entre 10 et 15 km.

Si le dénivelé semble faible, la marche dans les Calanques s'adresse au randonneur expérimenté car les sentiers sont caillouteux et nécessitent une certaine attention.

Les itinéraires qui parcourent les Calanques sont parfois escarpés ou comportent de brefs passages équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains.

Encadrés d'un professionnel qui connaît parfaitement ce secteur, ces petits passages techniques ne vous poseront pas de difficultés particulières.

## ENCADREMENT

Notre randonnée est encadrée par un accompagnateur en montagne

Il a été choisi pour son expérience de terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

## ALIMENTATION

Vous découvrirez les spécialités du pays. Les petits déjeuners sont pris à l'hôtel. Les repas du midi sont pris sous forme de paniers pique-niques préparés par notre accompagnateur et consommés sur le terrain (pensez à prendre vos couverts, Tupperware individuel et un gobelet).

Le soir, les dîners sont prévus au restaurant à Marseille et au restaurant ou à l'hôtel à La Ciotat.

Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

## HÉBERGEMENT

Hébergement en chambres twin ou doubles à partager en auberge ou hôtel 2\* à Marseille (2 nuits) et la Ciotat (2 nuits).

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV le J01 à l'hébergement à Marseille à 08h45.

## ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Par le train :

gare SNCF Marseille St Charles

En voiture :

autoroute A7 depuis Lyon, A6 et A7 depuis Paris

En avion :

Aéroport de Marseille Provence à 25km du centre ville de Marseille. Navettes toutes les 20min. Compter env 25min pour le trajet (compter 16€ A/R)

## DISPERSION

Dispersion le J05 après la randonnée dans l'après-midi à La Ciotat (vers 15h).

## SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires à Marseille et/ou Cassis possibles. (voir la rubrique "options" Dates & Prix)

## DÉPLACEMENT

Pédestre, bus, train et bateau

- Trajet en train le J1 pour rejoindre le départ de la randonnée et rentrer à Marseille.
- Trajet en bus le J2 pour rejoindre le départ de la randonnée et rentrer à l'hôtel
- Trajet en bateau le J4 entre Marseille et les îles du Frioul puis train pour Cassis ou La Ciotat.
- Trajet en taxi le J5 entre Cassis et La Ciotat.

Pour votre bagage principal : prévoyez un bagage (un seul par personne) souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et d'un poids raisonnable (12 kg maximum).

La journée vous ne portez que votre sac à dos (30L minimum conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds, gourde...)

## POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation par rapport à la prestation reçue.

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un matériel collectif (cartes, pharmacie...) est prévu par l'encadrement.

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Des pieds à la tête :

- Chaussures de randonnée : elles sont les meilleures amies du marcheur, et doivent réunir deux qualités : solidité et bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes). Evitez les chaussures neuves, les ampoules pourraient vous gêner votre randonnée,
- Sandales ou Tennis pour le soir
- Sandales en plastique pour aller dans l'eau
- Chaussettes : type bouclette ou équivalent pour la rando
- Pantalon de toile légère,
- Short ou bermuda,
- Maillot de bain,
- Petite serviette de bain,
- Chemises ou T-shirts légers pour la journée, type Carline très efficace car confortable, léger, évacuant rapidement la transpiration chaudes, souples, confortables et légères. D'autre part elles sèchent très rapidement
- Polaire ou Pull chaud,
- Coupe-vent en Goretex ou Micropore,
- Cape de pluie fermée avec des manches et sans pressions ou Kway
- Lunettes de soleil et son étui rigide,
- Chapeau ou casquette ou buff.

Rechange : Sous-vêtements, Tee shirts, pull, pantalon, short, lunettes de vue...

## **EQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- Cuillère, fourchette et Tupperware ou assiette individuel(le) et gobelet pour les pique-niques
- Gourde de 1.5 litres minimum (2l voire 2,5l pour les séjours fin printemps et fin été)
- Couteau de poche, multi-usages de préférence
- Petite pharmacie personnelle

- Bloc-notes
- Boules Quiés
- Un équipement photo, une paire de jumelles
- batons de marche (pour ceux qui le souhaitent)
- maque et tuba (facultatif)

## **BAGAGES**

Vous prévoyez 2 sacs :

- un sac de voyage souple par personne qui contient l'ensemble de vos affaires de la semaine.  
ATTENTION le poids ne doit pas dépasser 12KG. Valise INTERDITE.
- un petit sac à dos (30/35l env) qui contiendra les affaires de la journée : gourde, appareil photo, cape de pluie, vêtement chaud et pique-nique du midi.

## **PHARMACIE**

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'emporter vos médicaments personnels et aspirine, double-peau, élastoplast, pansements, désinfectant local, crème après soleil, compresses etc...

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Non

## VISA

Non

## CARTE D'IDENTITÉ

Non

## VACCINS

Non

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.