



LES CALANQUES ET LES ILES DU FRIOUL

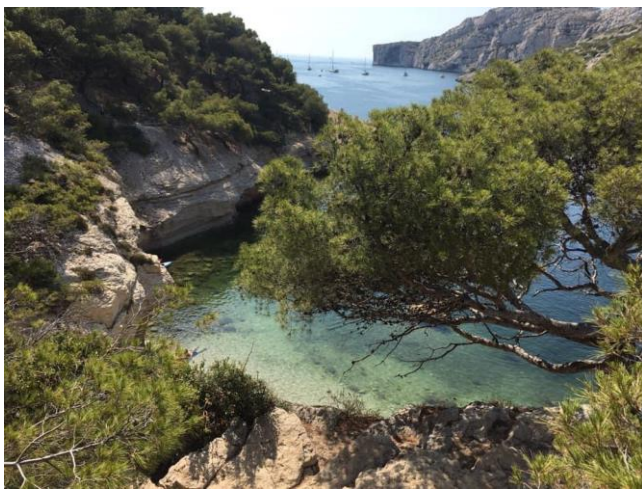
RANDONNEE EN LIBERTE

6 JOURS : Prix à partir de 830 €

Randonnée niveau 4

Cette randonnée dans les calanques, entre Marseille et Cassis offre des paysages magnifiques aux marcheurs aguerris. Débutez sereinement ce circuit par l'archipel des îles du Frioul et le célèbre château d'If. Puis parcourez ce massif montagneux aux majestueuses falaises de calcaire. Rejoignez des criques aux eaux turquoise auxquelles on ne peut résister. Profitez de points de vue époustouflants en sillonnant les sentiers aménagés. Prenez le temps de flâner dans les charmants petits ports et découvrez Cassis, ses poissons et son vin blanc.

Vous aimerez



- + L'un des plus beaux sites de France
- + Les criques cachées des îles du Frioul
- + Les majestueuses calanques et falaises de la région
- + Le magnifique petit port de pêche de Cassis

VOTRE ITINERAIRE INDICATIF

J1 Marseille

Arrivée à Marseille. Cette randonnée commencera à deux pas du Vieux Port où se trouve votre hôtel. Endroit mythique dominé par Notre-Dame-de-La-Garde que vous pourrez visiter, ne serait-ce que pour le paysage magnifique et grandiose.

Repas inclus: aucun / **Nuit :** à l'hôtel 2*

J2 Marseille - Le Château d'If - Iles du Frioul - Marseille

Les îles de l'archipel du Frioul sont visibles depuis Marseille et sont à 20 minutes de bateau du Vieux-Port. Vous visiterez librement le château d'If, célèbre par les légendes liées à ce site pittoresque avant de rejoindre par la mer les îles Pomègues et Ratonneau qui n'en forment plus qu'une puisqu'elles ont été reliées par une digue en 1825. Au XVIIème siècle, elles n'avaient rien de touristique et étaient utilisées comme lieux de quarantaine contre la peste, la fièvre jaune et autres maladies peu sympathiques. L'hôpital Caroline présent sur Ratonneau était d'ailleurs utilisé pour soigner les personnes affectées par la fièvre jaune. Ceux qui aiment se faire bronzer pourront profiter de plages aménagées mais la vraie richesse de ces îles est la diversité des criques, permettant des baignades loin de la civilisation. Retour à Marseille en fin de journée.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** à l'hôtel 2*

J3 Marseille - Les calanques, de Morgiou à Calleslongue - Marseille

La journée commencera par un transfert en taxi jusque la calanque de Morgiou. Vous traverserez ce massif calcaire, sec et aride mais de toute beauté avant de rejoindre la mer. Cette calanque abrite un charmant petit port et quelques cabanons. Endroit paradisiaque que vous devrez quitter pour grimper et cheminer sur la Crête de Morgiou avant de redescendre par l'autre versant dans la calanque de Sormiou. Vous monterez jusqu'au col de Sormiou pour redescendre vers la calanque suivante ou cheminerez sur les rochers en surplomb de la mer et ainsi de suite ! Vous découvrirez le Cirque des Walkyries et dominerez les calanques de l'Escu, Podestat et de Marseilleveyre avant de rejoindre la plage de la Mounine. Puis vous grimpez à nouveau quelque peu pour atteindre la calanque de Calleslongue, terme de cette première étape. Les plus courageux pourront poursuivre par le bord de mer ou par les premiers contreforts du massif de Marseilleveyre pour rejoindre les premiers quartiers de Marseille puis l'hôtel ou bien prendre les transports urbains.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée :** 6h de marche environ / **Dénivelé :** 820 m / **Nuit :** à l'hôtel 2*

J4 Marseille – Les calanques, de Morgiou à Cassis

La journée commencera par un transfert en taxi jusqu'à la calanque de Morgiou. Puis, vous partirez en direction de Cassis, des calanques (St Jean de Dieu, l'Oule, En-vau, Port Pin...) en cols ou cheminant le long des falaises du Devenson. Vous serez époustouflé par les paysages grandioses, plus beaux les uns que les autres. Vous pourrez, si vous le souhaitez, vous baigner dans une calanque avant d'attaquer le col qui vous conduira à la suivante et vous rapprochera progressivement de Cassis où vous pourrez vous installer, face à la mer alors que le soleil couchant illumine les falaises Soubeyranes.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée :** 7h de marche environ / **Dénivelé :** 950m / **Nuit :** à l'hôtel 2*

J5 Cassis - Parc de Mugel (La Ciotat) - Cassis

Une étape différente, moins sportive, durant laquelle vous allez récupérer de vos efforts de la veille. Le taxi vous déposera près du Parc Floral du Mugel qui abrite une grande variété de plantes méditerranéennes et que domine un imposant rocher Le Bec de L'Aigle. Après être descendu dans l'Anse de Figuerolles, vous partirez vers les ruines de la chapelle de Ste Croix au-dessus des falaises Soubeyranes qui dominent la mer de plus de 300 mètres de hauteur. Le chemin court à travers la garrigue et longe le bord de la falaise vous offrant d'époustouflantes vues sur la mer, cette magnifique baie au fond de laquelle se niche Cassis. Cet adorable petit port est cerné par les calanques à l'Est, le Cap canaille à l'Ouest et les premiers contreforts de la chaîne de l'Etoile, recouverts de vignes qui vous donnent un des meilleurs vins blancs de Provence. Vous gagnerez le port très touristique et animé en début de soirée.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Randonnée :** 5h de marche environ / **Nuit :** à l'hôtel 2*

J6 Cassis

Fin de du circuit randonnée après le petit-déjeuner.

Repas inclus: Petit-déjeuner

DATES** ET PRIX (par personne - en chambre double)	Base* 2 participants	Sup chambre individuelle	
Toute l'année sauf du 01/06 au 30/09/21	EU/FCF	830 €	225 €

** Circuit de 6 jours avec départ possible toute l'année, tous les jours de la semaine sauf du 20/06 au 10/09/21 - * Personne voyageant seule supplément 160 € (à ajouter à la ch. individuelle)

Remarques : *En été, l'accès au Parc national des Calanques est règlementé compte-tenu des risques de feux de forêt. Ce circuit n'est donc pas possible à cette période. Cet itinéraire est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et des contraintes régionales.*

Le prix comprend :

- 5 nuits en hôtels 2* en formule nuit et petit déjeuner
- les transferts des bagages entre chaque hébergement
- les transferts en taxi Marseille/calanque de Morgiou les J3 et J4 et Cassis /La Ciotat le J5
- un carnet de route par chambre
- l'assurance assistance-rapatriement

Le prix ne comprend pas :

- le trajet de votre domicile à Marseille et de Cassis à votre domicile
- les repas du midi et les dîners
- les boissons
- les suppléments chambre individuelle et personne voyageant seule
- les traversées en bateau le J2, les visites et les entrées dans les sites, musées, parcs...
- l'assurance multirisques

FORMALITES

Carte d'identité ou passeport valide.

Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade.

SANTE

→ Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire. Vaccins conseillés : Diphtérie, poliomyélite, tétanos, typhoïde, hépatite A et B

→ Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Gel antiseptique hydroalcoolique

Désinfectant, compresses stériles, bandes adhésives contre les ampoules, double peau type Compeed

Stick à lèvres,
Collyre,
Crème solaire.

Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.

ESPRIT DU VOYAGE

→ **Type de circuit :**

Ce circuit est un circuit randonnée à pied. Randonnée de niveau 4 : randonnée très accidentée ou de montagne : 6 à 7 heures de marche par jour avec des dénivelés de plus de 1 000 mètres, mais avec de nombreuses montées et descentes, certaines étant presque des murs ! Excellente condition physique nécessaire, préparation indispensable.

→ **Encadrement :**

Circuit randonnée en liberté, non accompagné.

→ **Carnet de route (un par chambre) :**

Un carnet de route vous sera fourni. Il se compose :

- **de cartes IGN au 25000ème** ou d'extraits de cartes qui vous aideront à suivre votre itinéraire
- **d'un descriptif détaillé de chaque étape.** Proposition d'un itinéraire que vous serez libre de suivre ou de ne pas suivre. Indications également des sites ou curiosités à ne pas manquer
- **des informations pratiques** nécessaires au bon déroulement du séjour, tels que les accès au premier hôtel, garages, parkings etc, les adresses et numéros de téléphones des hébergements, taxis, restaurateurs
- **des plans de la ville** où vous séjournerez
- **de la liste et histoire des monuments à visiter** sur le chemin ou dans la ville étape.

→ **Transports :**

Accès en train

Marseille est bien desservie par la SNCF. De Cassis, le retour à Marseille peut se faire par train, autocar ou en taxi.

Accès en voiture

Marseille est située sur l'autoroute A7.

Stationnement de votre véhicule durant le séjour :

Nombreux parkings gardés et payants dans Marseille.

→ **Hébergements :**

Hébergements en hôtels 2*.

→ **Repas :**

Les petits - déjeuners seront pris sur les lieux d'hébergements. Les déjeuners et les dîners sont libres.

EQUIPEMENT

→ **Bagages :**

- 1 sac à dos 30/35 litres qui devra contenir le nécessaire pour les randonnées journalières, eau, pique-nique, vêtement de pluie, l'appareil photos ...
 - 1 bagage souple pour les affaires de la semaine
- Le transfert des bagages entre chaque hébergement est assuré en véhicule.

→ **Habillement** (à adapter en fonction de la saison):

- de bonnes chaussures de marche (semelles bien crantée, assez rigides, qui tiennent bien la cheville, chaussures dans lesquelles vous devez vous sentir à l'aise et que vous avez déjà utilisées),
- chaussettes de sport ou spéciales pour la marche,
- pull ou veste polaire,
- veste ou poncho imperméable pour la pluie,
- casquette ou chapeau
- lunettes de soleil,
- bonnet, gants légers
- maillot de bain et une petite serviette de bain,
- vêtements et chaussures de rechange confortables pour le soir.

→ **Mais aussi :**

- gourdes ou bouteilles isothermes d'un litre
- le nécessaire pour le pique-nique: couteau pliant, couverts, gobelet, serviette....,

- affaires de toilette,
- papier hygiénique, mouchoirs,
- quelques sacs plastiques pour les détritres des pique-niques,
- lampe torche ou frontale,
- bâtons de marche (facultatif), jumelles...

→ **Se munir :**

Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription

Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

Mise à jour le 23/10/2020

Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.

Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.