Les Calanques de Cassis

France Code voyage: FRALP0090

Randonnée liberté • Séjour en étoile

4 jours • 3 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 à 3 / 5



Les plus belles calanques sont autour de Marseille et Cassis! Fantastique calcaire blanc découpé dominant l'azur de la Méditerranée, criques turquoise et pins parasols, les balades sont fabuleuses, jusqu'au ravissant port de Cassis et son vignoble en « restanques ».

Les Calanques, dernier né des Parcs Nationaux français, est un véritable joyau, d'une beauté à couper le souffle.

Points forts

- La mer, la montagne et le soleil
- Le choix dans la gamme d'hébergement
- La découverte des plus belles des Calanques de Cassis à Marseille

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78 Site internet: www.grandangle.fr • Blog: blog.grandangle.fr • E-mail: info@grandangle.fr





PROGRAMME

J1 • Cassis

Arrivée à Cassis, installation à l'hôtel pour 3 nuits.

Dîner libre et nuit en hôtel à Cassis.

J2 • Cassis - Calanques de Port Pin, de Port Miou et d'En Vau - Cassis

Au départ du port de Cassis, découverte des remarquables calanques de Port Miou, de Port Pin (baignade possible) et d'En Vau (baignade possible). Vue panoramique sur la calanque d'En Vau depuis le belvédère. De la calanque d'En Vau, plusieurs options s'offrent à vous :

1/ Retour direct à Cassis par le GR51.

10 km, 4h00 de marche, + 320 m, - 320 m de dénivelé.

2/ Boucle par le Col de l'Oule et les falaises de Devenson et retour à Cassis par le GR51.

17 km, 5h30 de marche, + 560 m, - 560 m de dénivelé.

3/ Grande traversée du Parc National des Calanques par les falaises du Devenson et le sentier aux « mille contours », jusqu'au col de Sugiton et le domaine de Luminy. Retour en bus ou en taxi à Cassis (selon l'option choisie).

16 km, 6h00 de marche, + 730 m, - 590 m de dénivelé.

Dîner libre et nuit en hôtel à Cassis.

J3 • Col de la Gineste - Mont Puget - Calanques de Sugiton et de Morgiou

Au départ du col de la Gineste (que vous pouvez rejoindre en voiture, bus ou taxi) belle traversée sous le Mont Puget par le Cap Gros. Le sentier en balcon surplombe les calanques et la méditerranée pour vous offrir des vues à couper le souffle. Passage du Col de la Candelle puis redescente vers la Tour Carré. Peu après la Tour Carré, plusieurs options s'offrent à vous :

1/ Retour au col de la Gineste par le chemin du Centaure, sous les falaises de Luminy et le sommet du Mont Puget, 563m. Retour à Cassis en voiture, bus ou taxi.

11 km, 4h00 de marche. + 440 m, - 440 m de dénivelé.

2/ Descente dans la très belle calanque de Sugiton, lieu de baignade idéal. Vous contournez le cap Sugiton avant d'atteindre la calanque de Morgiou. Retour au col de la Gineste par le col de Sugiton et le chemin du centaure. Retour à Cassis en voiture, bus ou taxi.

16 km, 5h30 de marche. + 700 m, - 700 m de dénivelé.

Dîner libre et nuit en hôtel à Cassis.

J4 • Cap Canaille – La Ciotat - Cassis

Itinéraire maritime (sentier) qui passe par le Cap Canaille (la plus haute falaise maritime d'Europe), d'où la vue s'étend jusqu'à Marseille et le village de la Ciotat, dominé par le Bec de l'Aigle. Visite de la calanque de Figuerolles et de la Ciotat, où se trouve le plus vieux cinéma du monde. Retour à Cassis en transport en commun. Fin du séjour dans l'après-midi après votre randonnée.

5h00 de marche. + 450 m, - 450 m de dénivelé.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hôtels. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort!





QUELQUES PRÉCISIONS

Attention! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 à 3 / 5

Facile à intermédiaire. De 4 à 6h de marche effective par jour. Attention, dans les calanques, les rochers sur les sentiers sont polis par les passages répétés des randonneurs. Ils peuvent être glissant, surtout à la descente. Dénivelé en montée : +320m à +730m par jour.

Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez gu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée.

Groupe

À partir de 2 personnes.

Durée

4 jours, 3 nuits, 3 jours de randonnée.

Période de départ

Date de départ à votre convenance toute l'année sauf de début juin à mi-septembre.

Attention, pour les inscriptions du 14/09 au 30/09 : Du 1er juin au 30 septembre la fréquentation des massifs est réglementée en fonction des conditions météorologiques du moment, l'accès peut être interdit du jour au lendemain.

Dossier de voyage

Circuit non accompagné ; nous vous fournissons le dossier de voyage comprenant cartes, topo-guide détaillé et bons d'échange pour l'hôtel.

Confort

▶ Hébergement

Deux gammes d'hébergements sont disponibles : hôtels 2 ou 3*, au cœur de Cassis. Hébergement en chambre de 2, avec douche et WC.

► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme. Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort "3* ou équivalent ": cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

▶ Restauration

Seuls les petits-déjeuners sont compris. Il y a de très nombreux restaurants sur le port de Cassis, à proximité de l'hôtel.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.





Début / Fin

▶ Début

Le J1 en fin d'après-midi à votre hôtel à Cassis. Vous pourrez arriver plus tôt pour découvrir Cassis.

▶ Fin

Le J4 en fin d'après-midi à Cassis.

Prolongez votre séjour

Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous réserver une ou plusieurs nuits supplémentaire(s) à l'hôtel à Cassis avant ou après votre séjour, **nous consulter**.

Votre budget

► Les prix comprennent

- l'hébergement
- les petits-déjeuners
- le dossier de voyage

► Les prix ne comprennent pas

- les boissons individuelles
- les dîners et les pique-niques
- l'utilisation des transports en commun pour rejoindre le départ des randonnées ou pour revenir à Cassis
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans "Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre individuelle version 2*
- supplément chambre individuelle version 3*

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

<u>1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310</u> comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

<u>3/ L'assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque),</u> contrat n°4312

<u>4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313</u> vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium).





Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet.

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco. Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

▶ En train

Arriver à Cassis

<u>Depuis Paris</u> (Gare de Lyon): TGV+TER, 1 correspondance à Marseille, environ 4h15. <u>Depuis Lyon</u> (Part Dieu): TGV+TER, 1 correspondance à Marseille Saint Charles, environ 2h20. Vous pouvez consulter les horaires et prix des trains sur <u>le site</u>.

▶ En voiture

Vous pouvez créer votre itinéraire sur <u>le site.</u>

▶ Garer sa voiture

Sur le parking public gratuit à l'entrée de Cassis. Navettes toutes les 15 minutes pour le centre-ville (environ 2 € l'aller-retour).

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur <u>BlaBlaCar</u>.

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.



Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien <u>Dropbox</u> ou <u>WeTransfer</u> de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre <u>blog</u>.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifié par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur <u>l'association ATR</u>.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la <u>charte éthique</u> <u>du voyageur</u>.

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le <u>Parc Naturel Régional du Vercors</u>. En savoir plus sur la <u>Charte Européenne de Tourisme Durable</u>.



À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de na pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...). D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boite ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou » 2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain à ne pas oublier, il est souvent possible de se baigner

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : France Capitale : Paris

Les Calanques de Cassis

Avec 20 km de criques et de falaises qui relient Marseille à Cassis, les calanques sont la fierté des Cassidains, autant que des Marseillais! Les calanques ne se laissent admirer qu'à pied ou par la mer. Aux abords du vieux port de Cassis, on découvre Port Miou, au creux de la première des calanques. Ce mini port naturel est niché au pied d'anciennes carrières de calcaire, lequel était extrait, il y a encore quelques années, pour la fabrication de la chaux. Puis vient la calanque de Port Pin qui se termine par une petite plage abritée. Son eau turquoise et limpide laisse apparaître de magnifiques fonds sousmarins, explorés par de nombreux plongeurs. Juste en face, se dessine la calanque d'En Vau, la divine, la plus sauvage des trois, dont les hautes falaises blanches hérissées d'aiguilles font le bonheur des adeptes de l'escalade. Le mot calanque provient du provençal "calenco" qui veut tout simplement dire "escarpé".

Formalités

▶ Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

▶ Santé

Se munir de la carte vitale et vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

Adresses utiles

Office de Tourisme de Cassis

Adresse: Quai des Moulins, 13260 Cassis, 08 92 39 01 03.

Office de Tourisme de La Ciotat

Adresse: Boulevard Anatole France, 13600 La Ciotat, 04 42 08 61 32 ou 04 42 08 78 76.

Téléphone

Indicatif téléphonique pour appeler vers la France si vous êtes à l'étranger : +33.

Décalage horaire

Pas de décalage horaire : GTM +1.

Bibliographie

Var, guide Gallimard.

Les calanques et les lies de Marseille, éditions Jean Laffite.

Cartographie

IGN Top 25 au 1/25000 ème n° 3245 ET Aubagne.

Carte IGN au 1/15000 ème série spéciale : Les Calanques de Marseille à Cassis.

