



Le parc national des calanques ^(DM19L) Côte Méditerranée - France

6 jours (dont 4 jours : Randonnée)

Prix à partir de 555.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Logement et petit déjeuner
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- La situation de votre hôtel dans le magnifique village de Cassis, les repas du soir au restaurant inclus
- L'utilisation du train pour la réalisation de ce séjour
- Un programme complet nature et culture, et l'ambiance méditerranéenne
- L'espace protégé du Parc national des Calanques



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

De Marseille à Bandol la côte surplombe la grande Bleue et offre des paysages majestueux aux randonneurs. Les calanques, de Marseille à Cassis, parc national à la fois marin et terrestre sont une destination magnifique au printemps et en automne.

Les calanques, de Marseille à Cassis, parc national à la fois marin et terrestre sont une destination magnifique au printemps et en automne, périodes pendant lesquelles les eaux turquoise des criques sont un véritable appel à la baignade. Nous serons basés à Cassis, sur le petit port tellement emblématique des Calanques.

J 1/ Arrivée à Cassis

Cassis est un petit port très animé et superbement mis en valeur autour de sa baie. Si vous arrivez suffisamment tôt, vous aurez plaisir à déambuler dans les nombreuses ruelles du village, à siroter un verre sur le port ou à effectuer la promenade de mise en jambes et de découverte de Cassis et de sa presqu'île que nous vous proposons. Installation à l'hôtel à Cassis pour cinq nuits.
2 h de marche. M = D : 200 m.

J 2/ Traversée des calanques

Vous rejoindrez par un court transfert en autocar le col de la Gineste ou la cité universitaire de Luminy, véritables départs de la randonnée au cœur des calanques. Le sentier que vous emprunterez, au beau milieu d'une nature vierge, vous offrira un superbe panorama sur la mer et les falaises, telles que la célèbre Grande Candelle et la falaise du Devenson. Vous arriverez en fin d'après-midi à Cassis, après avoir découvert les calanques de Port-Pin et Port-Miou, Chaque nouvelle calanque est un émerveillement, le bleu turquoise de la mer est un véritable appel à la baignade.
4 à 6 h de marche. M : 460 à 480 m. D : 630 à 880 m.

J 3/ Cap Canaille

Après un transfert en autocar de ligne de Cassis à La Ciotat, traversée de la vieille ville et parcours de randonnée pour rejoindre le cap Canaille. D'une hauteur de 394 mètres, il offre un des plus impressionnants panoramas de la région, avec une vue imprenable sur les calanques et sur Cassis. Vous rejoignez Cassis par un chemin qui longe la mer et permet de découvrir le territoire sauvage du cap Canaille. Massif classé, ces falaises sont les plus hautes falaises maritimes d'Europe.
4 h 30 à 5 h de marche. M = D : 550 m.

J 4/ Calanque de Sormiou et cap de Morgiou

Transfert pour rejoindre les calanques côté Marseille. Découverte du petit port de Sormiou. L'itinéraire vous emmènera ensuite jusqu'au cap de Morgiou, via quelques montées entrecoupées par un vaste plateau. Les panoramas sont superbes !
2 h 30 à 6 h de marche. M : 300 m. D : 500 à 750 m.

J 5/ Cassis et le parc national des Calanques

Dernière journée au cœur des calanques, pour un itinéraire en boucle dans la forêt domaniale de la Gardiole jusqu'à la calanque d'En-Vau. Vous terminerez votre séjour par le passage au belvédère du Doigt de Dieu.
4 h 30 de marche. M = D : 510 m.

J 6/ Fin de séjour à Cassis

Après le petit déjeuner, libération de la chambre et fin du séjour. Et si vous avez le temps, nous vous conseillons une magnifique escapade en bateau pour découvrir, depuis la mer, les falaises des calanques.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Accueil et dispersion

Début du séjour : Le J1 à Cassis à l'hôtel, à partir de 14h30. Si vous arrivez plus tôt et que votre chambre n'est



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

pas encore disponible, vous pourrez laisser vos bagages à la consigne de l'hôtel pour profiter de votre programme de visites.

Fin du séjour : Le J6 à Cassis, après le petit-déjeuner.

Hébergement

Au choix : 5 nuits en hôtel** formule proposée (ou en hôtel***, en chambre double avec supplément)
A préciser à l'inscription sinon par défaut c'est l'hôtel **

Restauration :

Séjour en ½ pension (hors boissons), du dîner du J1 au petit-déjeuner du J6. Les repas du soir se prendront dans un restaurant de Cassis.

Vous trouverez de nombreuses boutiques à Cassis pour composer votre pique-nique.

Encadrement

Séjour en liberté, sans guide.

Documents fournis

Nous vous remettons un topoguide, les cartes nécessaires au bon déroulement de votre séjour et un voucher (bon de réservation) pour les prestataires. 1 dossier pour 2 à 4 personnes.

Traces GPS :

Nous mettons gratuitement à votre disposition la trace GPS de ce circuit. Il suffit d'en faire la demande et vous recevrez par mail les fichiers au format « gpx ». Ce format est compatible avec de nombreux appareils.

Transferts

Nous vous conseillons de réaliser ce séjour sans l'utilisation de votre véhicule personnel. Les déplacements pour rejoindre les départs de randonnée sont prévus en train. Les visites programmées sont facilement accessibles à pied ou en transport en commun. Si vous venez en voiture parking payant à proximité de votre hôtel. Prévoir un budget de 14 € à 16 €/jour pour les frais de stationnement.

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Côte Méditerranée	Le parc national des calanques	01/01/2025	31/12/2025	6 jours	555.00 EUR	

Info pays



Côte Méditerranée

Le golf du Lion, entre Perpignan et Menton offre de multiples trésors avec sa grande diversité de paysages, son climat exceptionnel et ses traditions. Languedoc, Provence, côte d'Azur : ces régions ont tout pour satisfaire les randonneurs : criques sauvages, petits ports typiques, forêts et pinèdes, champs de lavande, de fleurs et d'oliviers, collines et montagnes majestueuses.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J 2 au J 6.
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- La mise à disposition de l'application Mon Roadbook.
- Les taxes de séjour.

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous (Cassis) et depuis le lieu de séparation.
- L'option cinq dîners hors boissons
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et les dîners.
- Les transferts en autocar de ligne nécessaires au bon déroulement du programme les J 2, J 3 et J 4 (environ 10 € par personne).
- Les éventuels frais de parking.
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.