



CPOURNOUS

LE MASSIF DES CALANQUES

6 jours/5 nuits Hôtels 2** & 3***



45/60 ans



0€

14 au 19 Septembre 2014
6 jours/5 nuits

Hôtels 2** & 3***
Pension complète
Rdv sur place

LE SEJOUR

Deux sites incontournables blottis sur la côte méditerranéenne, **Marseille et Cassis**, vous accueillent pour découvrir un joyau provençal : le massif des Calanques. En 6 jours, au départ de deux hôtels confortables idéalement situés sur le Vieux Port de Marseille et face au charmant petit port et à la plage de Cassis, ce circuit accessible vous permet d'explorer les plus célèbres calanques, ce décor époustouflant dont on ne se lasse jamais.

POINTS FORTS

- Le meilleur du Parc National des calanques
- Les couleurs de la Méditerranée et les senteurs de Provence
- Nos hébergements de qualité à Cassis et sur le Vieux Port de Marseille
- Notre dîner bouillabaisse, spécialité marseillaise par excellence

Pour commencer en beauté notre semaine, nous vous emmenons au pays de Marcel Pagnol, au "Château de ma mère" le temps d'une visite pour entamer notre immersion provençale. Nous rejoignons notre hôtel à Cassis pour 3 nuits, il sera notre point de départ pour nos premières randonnées : les crêtes de Cassis et le Cap Canaille avant de descendre dans la somptueuse calanque de Figuerolles. Le lendemain nous nous attaquons aux plus belles calanques : Port Miou, Port Pin et En Vau. Un festival de couleurs ravit nos yeux tout au long de la journée et si la saison le permet nous profitons de l'eau transparente pour une baignade. Puis, plus à l'ouest, ce sont les mythiques Sugiton et Morgiou qui nous attendent pour la suite de notre périple. Ensuite nous gagnons la cité phocéenne : Marseille nous accueille pour 2 nuits. Au départ des quartiers sud de la ville, nous partons découvrir notre dernière calanque : Sormiou. A notre retour, et pour clôturer notre séjour, nous prenons le temps de parcourir la cité Phocéenne et ses lieux de passage obligé : une balade sur le Vieux Port, dans le quartier du Panier, l'Hôtel de la Grande Charité, une montée à Notre Dame de la Garde, l'Abbaye Saint Victor et pour les gourmands, une dégustation de "navettes", le célèbre biscuit provençal, fabriqué dans la plus ancienne boulangerie de Marseille.

ITINERAIRE

Jour(s) 01 : Au pays de Pagnol.

Accueil à la gare d'Aix en provence TGV vers 13h45. Après un rapide transfert vers le 11ème arrondissement de



LE MASSIF DES CALANQUES

6 jours/5 nuits Hôtels 2** & 3***

CPOURNOUS

Marseille, nous commençons notre semaine par la visite du château de la Buzine, fief de Marcel Pagnol. Nous prenons le temps de nous imprégner de ce lieu mythique, devenu aujourd'hui un lieu culturel, cinématographique et touristique avant de rejoindre Cassis en fin d'après-midi où nous nous installons pour trois nuits.

- Nb d'heures de marche : 3
- Nb d'heures d'activité : 2h30 de découverte du site
- Hébergement : Hôtel à Cassis

Jour(s) 02 : Cassis - Figuerolles - La Ciotat

Ce matin, nous partons pour une randonnée sur les crêtes de Cassis et le Cap Canaille (plus haute falaise maritime d'Europe). De là, nous avons de magnifiques panoramas sur les Calanques, la baie de la Ciotat et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Cette falaise tranche par rapport au calcaire des calanques par sa couleur dorée due à sa texture (grès doré). Nous descendons dans la Calanque de Figuerolles aux rochers rouges et nous terminons par la découverte de la ville de la Ciotat.

- Dénivelé plus : 580 mètres
- Dénivelé moins : 580 mètres
- Nb d'heures de marche : 5 à 6
- Hébergement : Hôtel à Cassis

Jour(s) 03 : Les plus belles calanques : Port Miou, Port Pin, En Vau

Départ à pied, et 30 minutes plus tard, nous voilà à Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement nous arrivons à Port-Pin qui comme son nom l'indique est au milieu des pins d'Alep, et enfin l'arrivée sur En-Vau qui se fait désirer... un bon pique-nique les pieds dans l'eau puis nous revenons par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille, ou sur les bleues de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins.

- Dénivelé plus : 350 mètres
- Dénivelé moins : 350 mètres
- Nb d'heures de marche : 4 à 5
- Hébergement : Hôtel à Cassis

Jour(s) 04 : Les calanques mythiques : Sugiton, Morgiou – Marseille

Aujourd'hui d'autres fabuleuses calanques nous attendent ; au départ de Luminy nous randonnons sur les crêtes avant de descendre dans la calanque de Sugiton, lieu de tournage de nombreux films. Puis nous passons dans la calanque de Morgiou, plus intime. Ici, comme dans toutes les calanques, tout est blanc, mis à part les petits buissons verdâtres. On a l'impression de survoler un paysage extraterrestre. Le bleu de la mer et du ciel complètent magnifiquement ce décor. Incrusté entre la mer et la montagne, le petit port ne gêne en rien ce décor parfaitement naturel. Nous gagnons Marseille en fin de journée.

- Dénivelé plus : 350 mètres
- Dénivelé moins : 350 mètres
- Nb d'heures de marche : 4 à 5
- Hébergement : Hôtel à Marseille

Jour(s) 05 : Sormiou - Visite de Marseille.

Nous poursuivons notre découverte des calanques avec ce matin Sormiou, que nous abordons par le col des Baumettes. Sormiou, le secret des cabanons : ici toute la calanque appartient à une seule propriétaire, une comtesse.

Les cabanons y sont loués aux mêmes familles tous les ans, ce qui en fait aussi une des seules calanques habitée. Ici aucune opération immobilière n'est possible et du coup l'endroit garde tout son charme.

Dans l'après midi retour à Marseille et découverte de la ville : Balade sur le Vieux Port de Marseille, dans le quartier du Panier, l'hôtel de la Grande Charité, Notre Dame de la Garde et à l'Abbaye Saint Victor...tout en suivant dans la mesure du possible les animations liées à MP 2013 !

- Nb d'heures de marche : 4 à 5
- Hébergement : Hôtel à Marseille

Jour(s) 06 : Iles du Frioul et Château d'If, Marseille vu du large.

Pour notre dernière journée, au départ du Vieux Port, nous embarquons direction les Iles du Frioul et le Château



CPOURNOUS

LE MASSIF DES CALANQUES

6 jours/5 nuits Hôtels 2** & 3***

d'If. Calme et sérénité sont rois après l'ambiance agitée de la cité phocéenne. Au cœur de la rade de Marseille, face à la ville, les îles de Pomègues, Ratonneau, If et Tiboulén forment l'archipel du Frioul. Sa côte, longue de 30 kilomètres, offre une multitude de criques abritées du Mistral ou du vent d'Est. Sur l'île d'If, trône le château, forteresse érigée par François Ier, restée célèbre grâce au roman d'Alexandre Dumas Le Comte de Monte-Cristo. Nous nous laissons envahir par les légendes du lieu et les points de vues exceptionnels qu'il offre sur Marseille et les îles du Frioul. Retour à Marseille et séparation vers 16h à l'hôtel.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins : 150 mètres
- Nb d'heures de marche : 3h30

Remarques sur le niveau

Niveau facile à modéré, aucune difficulté technique particulière, mais il faut être habitué à la marche en terrain varié.

Dénivelé à la montée maxi de 580m. 3 journées de marche de 4 à 5h et 2 journées plus souples entre 3 et 4h. 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.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Rendez-vous :

En tout début d'après midi (vers 13h45) en gare d'Aix en Provence TGV (13).

Accès :

Merci de nous préciser si vous viendrez en train ou en voiture.

EN TRAIN :

Horaires TGV conseillé (au 01/02/14), merci de consulter le site SNCF.COM pour les horaires actualisés : aller : Paris Gare de Lyon 10h49 - Aix TGV 13h44.

retour : Marseille St Charles 17h36 - Paris GDL 20h53 ou départ 18h08 - arrivée 21h23.

Dispersion :

16h à l'hôtel à Marseille (13).

ENCADREMENT :

Notre randonnée est encadrée par un guide accompagnateur.

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.

HEBERGEMENT :

L'hébergement se fait en hôtel 3* très confortable à Marseille sur le Vieux Port (en chambres doubles) et en hôtel 2* confortable à Cassis face au port et à la plage (chambres doubles exceptionnellement triples).

ALIMENTATION :

Repas :

Vous découvrirez les spécialités du pays. Les dîners et 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.

CLIMAT :

Le climat méditerranéen est caractérisé par des étés chauds et secs (300 jours de soleil) des hivers doux et lumineux.

Sans cette lumière vive, aiguë, rayonnante, la Provence semblerait sans doute bien triste ; lumière faite de soleil et du grand purificateur qu'est le mistral ; pure lumière de chaque instant de nos paysages. L'ensoleillement en Provence est le plus important de la France. Le département du Var ainsi que celui du Vaucluse sont les plus ensoleillés de France.

Les précipitations peu abondantes (moins de 60 jours/an) tombent au printemps et à l'automne. Le mistral, vent du nord dominant, souffle en rafales violentes parfois à plus de 100km/h.



LE MASSIF DES CALANQUES

6 jours/5 nuits Hôtels 2** & 3***

CPOURNOUS

TARIF en chambre partagée : 795 €

Infos : Taille de groupe - 8 personnes

Départ confirmé à partir de 5 personnes

NOS PRIX COMPRENNENT : • L'hébergement en hôtels 3* Marseille et 2* Cassis • Les repas dont un aïoli et une bouillabaisse dans la semaine • L'encadrement par un guide spécialiste • La prise en charge des transferts prévus au programme (minibus) et les transferts des bagages.

NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS : • Le transport jusqu'au point de RDV et retour • Les dépenses personnelles • les dépenses personnelles et les visites éventuelles • L'assurance optionnelle annulation GAN : 35 € • Les pourboires à l'équipe d'encadrement (à votre discrétion) • Les frais de dossier : 10 €.

Deux sites incontournables blottis sur la côte méditerranéenne, Marseille et Cassis, vous accueillent pour découvrir un joyau provençal : le massif des Calanques. En 6 jours, au départ de deux hôtels confortables idéalement situés sur le Vieux Port de Marseille et face au charmant petit port et à la plage de Cassis, ce circuit accessible vous permet d'explorer les plus célèbres calanques, ce décor époustouflant dont on ne se lasse jamais.

POINTS FORTS

- **Le meilleur du Parc National des calanques**
- **Les couleurs de la Méditerranée et les senteurs de Provence**
- **Nos hébergements de qualité à Cassis et sur le Vieux Port de Marseille**
- **Notre dîner bouillabaisse, spécialité marseillaise par excellence**

Pour commencer en beauté notre semaine, nous vous emmenons au pays de Marcel Pagnol, au "Château de ma mère" le temps d'une visite pour entamer notre immersion provençale. Nous rejoignons notre hôtel à Cassis pour 3 nuits, il sera notre point de départ pour nos premières randonnées : les crêtes de Cassis et le Cap Canaille avant de descendre dans la somptueuse calanque de Figuerolles. Le lendemain nous nous attaquons aux plus belles calanques : Port Miou, Port Pin et En Vau. Un festival de couleurs ravit nos yeux tout au long de la journée et si la saison le permet nous profitons de l'eau transparente pour une baignade. Puis, plus à l'ouest, ce sont les mythiques Sugiton et Morgiou qui nous attendent pour la suite de notre périple. Ensuite nous gagnons la cité phocéenne : Marseille nous accueille pour 2 nuits. Au départ des quartiers sud de la ville, nous partons découvrir notre dernière calanque : Sormiou. A notre retour, et pour clôturer notre séjour, nous prenons le temps de parcourir la cité Phocéenne et ses lieux de passage obligé : une balade sur le Vieux Port, dans le quartier du Panier, l'Hôtel de la Grande Charité, une montée à Notre Dame de la Garde, l'Abbaye Saint Victor et pour les gourmands, une dégustation de "navettes", le célèbre biscuit provençal, fabriqué dans la plus ancienne boulangerie de Marseille.

ITINERAIRE

Jour(s) 01 : Au pays de Pagnol.

Accueil à la gare d'Aix en provençe TGV vers 13h45. Après un rapide transfert vers le 11ème arrondissement de Marseille, nous commençons notre semaine par la visite du château de la Buzine, fief de Marcel Pagnol. Nous prenons le temps de nous imprégner de ce lieu mythique, devenu aujourd'hui un lieu culturel, cinématographique et touristique avant de rejoindre Cassis en fin d'après-midi où nous nous installons pour trois nuits.

- Nb d'heures de marche : 3
- Nb d'heures d'activité : 2h30 de découverte du site
- Hébergement : Hôtel à Cassis

Jour(s) 02 : Cassis - Figuerolles - La Ciotat

Ce matin, nous partons pour une randonnée sur les crêtes de Cassis et le Cap Canaille (plus haute falaise



CPOURNOUS

LE MASSIF DES CALANQUES

6 jours/5 nuits Hôtels 2** & 3***

maritime d'Europe). De là, nous avons de magnifiques panoramas sur les Calanques, la baie de la Ciotat et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Cette falaise tranche par rapport au calcaire des calanques par sa couleur dorée due à sa texture (grès doré). Nous descendons dans la Calanque de Figuerolles aux rochers rouges et nous terminons par la découverte de la ville de la Ciotat.

- Dénivelé plus : 580 mètres
- Dénivelé moins : 580 mètres
- Nb d'heures de marche : 5 à 6
- Hébergement : Hôtel à Cassis

Jour(s) 03 : Les plus belles calanques : Port Miou, Port Pin, En Vau

Départ à pied, et 30 minutes plus tard, nous voilà à Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement nous arrivons à Port-Pin qui comme son nom l'indique est au milieu des pins d'Alep, et enfin l'arrivée sur En-Vau qui se fait désirer... un bon pique-nique les pieds dans l'eau puis nous revenons par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille, ou sur les bleues de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins.

- Dénivelé plus : 350 mètres
- Dénivelé moins : 350 mètres
- Nb d'heures de marche : 4 à 5
- Hébergement : Hôtel à Cassis

Jour(s) 04 : Les calanques mythiques : Sugiton, Morgiou – Marseille

Aujourd'hui d'autres fabuleuses calanques nous attendent ; au départ de Luminy nous randonnons sur les crêtes avant de descendre dans la calanque de Sugiton, lieu de tournage de nombreux films. Puis nous passons dans la calanque de Morgiou, plus intime. Ici, comme dans toutes les calanques, tout est blanc, mis à part les petits buissons verdâtres. On a l'impression de survoler un paysage extraterrestre. Le bleu de la mer et du ciel complètent magnifiquement ce décor. Incrusté entre la mer et la montagne, le petit port ne gêne en rien ce décor parfaitement naturel. Nous gagnons Marseille en fin de journée.

- Dénivelé plus : 350 mètres
- Dénivelé moins : 350 mètres
- Nb d'heures de marche : 4 à 5
- Hébergement : Hôtel à Marseille

Jour(s) 05 : Sormiou - Visite de Marseille.

Nous poursuivons notre découverte des calanques avec ce matin Sormiou, que nous abordons par le col des Baumettes. Sormiou, le secret des cabanons : ici toute la calanque appartient à une seule propriétaire, une comtesse.

Les cabanons y sont loués aux mêmes familles tous les ans, ce qui en fait aussi une des seules calanques habitée. Ici aucune opération immobilière n'est possible et du coup l'endroit garde tout son charme.

Dans l'après midi retour à Marseille et découverte de la ville : Balade sur le Vieux Port de Marseille, dans le quartier du Panier, l'hôtel de la Grande Charité, Notre Dame de la Garde et à l'Abbaye Saint Victor...tout en suivant dans la mesure du possible les animations liées à MP 2013 !

- Nb d'heures de marche : 4 à 5
- Hébergement : Hôtel à Marseille

Jour(s) 06 : Iles du Frioul et Château d'If, Marseille vu du large.

Pour notre dernière journée, au départ du Vieux Port, nous embarquons direction les Iles du Frioul et le Château d'If. Calme et sérénité sont rois après l'ambiance agitée de la cité phocéenne. Au cœur de la rade de Marseille, face à la ville, les îles de Pomègues, Ratonneau, If et Tiboulou forment l'archipel du Frioul. Sa côte, longue de 30 kilomètres, offre une multitude de criques abritées du Mistral ou du vent d'Est. Sur l'île d'If, trône le château, forteresse érigée par François Ier, restée célèbre grâce au roman d'Alexandre Dumas Le Comte de Monte-Cristo. Nous nous laissons envahir par les légendes du lieu et les points de vues exceptionnels qu'il offre sur Marseille et les îles du Frioul. Retour à Marseille et séparation vers 16h à l'hôtel.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins : 150 mètres
- Nb d'heures de marche : 3h30



CPOURNOUS

LE MASSIF DES CALANQUES

6 jours/5 nuits Hôtels 2** & 3***

Remarques sur le niveau

Niveau facile à modéré, aucune difficulté technique particulière, mais il faut être habitué à la marche en terrain varié.

Dénivelé à la montée maxi de 580m. 3 journées de marche de 4 à 5h et 2 journées plus souples entre 3 et 4h. 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.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Rendez-vous :

En tout début d'après midi (vers 13h45) en gare d'Aix en Provence TGV (13).

Accès :

Merci de nous préciser si vous viendrez en train ou en voiture.

EN TRAIN :

Horaires TGV conseillé (au 01/02/14), merci de consulter le site SNCF.COM pour les horaires actualisés : aller : Paris Gare de Lyon 10h49 - Aix TGV 13h44.

retour : Marseille St Charles 17h36 - Paris GDL 20h53 ou départ 18h08 - arrivée 21h23.

Dispersion :

16h à l'hôtel à Marseille (13).

ENCADREMENT :

Notre randonnée est encadrée par un guide accompagnateur.

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.

HEBERGEMENT :

L'hébergement se fait en hôtel 3* très confortable à Marseille sur le Vieux Port (en chambres doubles) et en hôtel 2* confortable à Cassis face au port et à la plage (chambres doubles exceptionnellement triples).

ALIMENTATION :

Repas :

Vous découvrirez les spécialités du pays. Les dîners et 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.

CLIMAT :

Le climat méditerranéen est caractérisé par des étés chauds et secs (300 jours de soleil) des hivers doux et lumineux.

Sans cette lumière vive, aiguë, rayonnante, la Provence semblerait sans doute bien triste ; lumière faite de soleil et du grand purificateur qu'est le mistral ; pure lumière de chaque instant de nos paysages. L'ensoleillement en Provence est le plus important de la France. Le département du Var ainsi que celui du Vaucluse sont les plus ensoleillés de France.

Les précipitations peu abondantes (moins de 60 jours/an) tombent au printemps et à l'automne. Le mistral, vent du nord dominant, souffle en rafales violentes parfois à plus de 100km/h.

TARIF en chambre partagée : 795 €

Infos : Taille de groupe - 8 personnes

Départ confirmé à partir de 5 personnes

NOS PRIX COMPRENNENT : • L'hébergement en hôtels 3* Marseille et 2* Cassis • Les repas dont un aïoli et une bouillabaisse dans la semaine • L'encadrement par un guide spécialiste • La prise en charge des transferts prévus au programme (minibus) et les transferts des bagages.



CPOURNOUS

LE MASSIF DES CALANQUES

6 jours/5 nuits Hôtels 2** & 3***

NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS : • Le transport jusqu'au point de RDV et retour • Les dépenses personnelles • les dépenses personnelles et les visites éventuelles • L'assurance optionnelle annulation GAN : 35 € • Les pourboires à l'équipe d'encadrement (à votre discrétion) • Les frais de dossier : 10 €.