



RANDONNEES GUIDEES 2011-2012

PROVENCE

DES CALANQUES DE CASSIS A L'ARRIERE PAYS PROVENCAL

Randonnée guidée à Pied en hôtels Hôtel **
Circuit semi-itinérant
7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche
Sans portage de sac

*Un itinéraire tout à fait exceptionnel et contrasté entre **Cassis**, où nous profiterons de balades dans les plus belles calanques et de l'animation le soir du port renommé et très courtisé, et la **Montagne Sacrée de la Sainte-Baume** qui cache une authenticité bienfaisante loin de la foule, où nous apprécierons la fraîcheur des forêts de chênes ou des vallons verdoyants, l'accueil de notre hôtelier qui nous préparera des mets fins et savoureux, tout en gardant en permanence un œil au loin sur la **Grande Bleue**...*

Cassis : tout le charme du sud est concentré dans ce petit port renommé en raison de son irrésistible charme mais aussi pour ses **calanques** découpées qui offrent un paysage de canyons sublimes et délicats. Nous accéderons aux plus sauvages d'entre elles. Les balades se font sur des sentiers en balcon sur la mer, entrecoupées de baignades et le soir, vous profiterez depuis votre hôtel de l'animation du port.

Massif de la Sainte-Baume : c'est une belle montagne calcaire qui, depuis le Moyen Age, est renommée comme haut lieu de pèlerinage en hommage à Marie-Madeleine, qui évangélisa la **Provence**, dit-on.

Aujourd'hui, cette montagne dont un des plus hauts sommets est le **Pic de Bertagne** (1 042 m), offre des randonnées panoramiques avec des points de vue jusqu'à la mer, une végétation riche et bienfaisante dont le **Parc de Saint-Pons** est un bel exemple...

Une pause indispensable après l'agitation de la côte !

MONTAGNE EVASION – BP 13 - 4 rue des Vosges - 88401 GERARDMER CEDEX

Tel : 03 29 63 17 50 - Fax : 03 29 63 63 90 - E-mail : contact@montagne-evasion.com - Web : www.montagne-evasion.com
SARL au capital de 15 244 € - Garant : BPL 3 rue François de Curel 57000 METZ - Lic. LI 088.95.0004 - RCS : B 392 445 714 - RCP N° 73164 Hiscox

PROGRAMME

(M = dénivelée montante - D = dénivelée descendante)

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas si chacun garde sa bonne humeur.

L'itinéraire peut-être aménagé par l'Accompagnateur, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions nivo-météo du moment, ou du niveau technique ou physique des participants. De même, à certaines périodes, le "Plan Alarme Incendie" peut être mis en place par la préfecture des Bouches-du-Rhône sans pré-avis. . L'accès aux massifs forestiers est alors limité ou interdit, soit du 01 juin au 30 septembre. Dans ce cas, nous vous proposerons des itinéraires de substitution autorisés.

- Jour 01** **Rendez-vous le dimanche à 18 h à l'Hôtel à Cassis.** Installation et dîner dans un restaurant à proximité.
- Jour 02** La ronde des **calanques** : départ à pied de **Cassis** jusqu'à la **calanque d'En-Vau** en passant par les magnifiques calanques de **Port-Miou** et **Port-Pin**, nichées au pied de hautes falaises abruptes, baignade dans la mer d'un bleu intense...
Des images étonnantes qui resteront gravées dans votre mémoire. Incroyable de trouver une nature si sauvage et si belle à deux pas de la seconde ville de France !
Retour à **Cassis** en passant par l'auberge de jeunesse de la Fontasse (selon la météo, cette boucle peut se faire en sens inverse).
Etape de 4 h 30 de marche **M : 400 m** **D : 400 m**
- Jour 03** **Les calanques de Cassis**
Transfert en bus à Luminy. Belle balade dans une nature sauvage et préservée vers la **calanque de Sugiton** puis randonnée en balcon jusqu'au **col de la Candelle**. Retour par le vallon de l'Herbe ou de St Marthe, le Puits du Cancel, le col Ricard et le col de la Gineste et bus pour Cassis.
Etape de 5 h de marche **M : 650 m** **D : 650 m**
- Jour 04** **Cassis (bus local) ► Gemenos (158 m) ► Plan d'Aups**
Arrivée à **Gemenos**, avant de prendre la direction du **Parc de Saint-Pons**, véritable havre de verdure qui protège une abbaye classée. Cheminement par le **vallon des Crides** jusqu'à une surprenante **glacière** (ouvrage fondu dans le paysage, utilisé du XVII au XIX^{ème} siècle, pour la fabrication de la glace) avant de rejoindre le fameux **col de Bertagne** (864 m) d'où la vue s'étend jusqu'à la mer puis **Plan d'Aups**.
Installation pour 3 nuits, dîner et nuit au **Plan d'Aups**.
Etape de 5 h 00 de marche **M : 700 m** **D : 200 m**
- Jour 05** **Au pays des sources mystérieuses.**
Boucle par l'église Saint Jacques, le vallon du Grand Vedi et les sources de l'Huveaune. Une journée dans les vallons et sources oubliées de la Sainte Baume, avec la grotte de la Castalette et retour par la crête des Rocs de la Caïre ou l'hôtellerie de la Sainte Baume.
Etape de 6 h 00 de marche **M : 550 m** **D : 550 m**
- Jour 06** **Plan d'Aups ► Plan d'Aups**
Cet itinéraire vous fera découvrir les versants nord et ouest du **Massif de La Sainte-Baume**, autre symbole de la **Provence**.
En suivant la ligne de crêtes située en moyenne à 1 000 m d'altitude, superbe randonnée au cœur même de la montagne **Sainte-Baume** jusqu'à la **Grotte Marie Madeleine**, haut lieu de pèlerinage, en passant par la **Grotte aux Oeufs**.
Etape de 4 à 5 h 00 de marche **M : 400 m** **D : 400 m**

Jour 07 Plan d'Aups ► Auriol

Sentiers aux parfums de **Provence** sur fond d'atmosphère de Marcel Pagnol à travers les **vallons sauvages du Cros**, de la **Coutronne** et du **petit canyon des Infernets**.

Arrivée à **Auriol**.

Etape de 3 h 30 de marche

M : 85 m

D : 635 m

Fin de la randonnée le samedi vers **15 h** à **Auriol**.

NIVEAU

Cette randonnée s'adresse aux randonneurs **habitués à la marche en terrain varié** et ayant une **bonne condition physique**. L'état des sentiers est extrêmement varié.

Certains passages sont caillouteux dans les calanques et rendent la progression plus difficile.

Le **dénivelé à la montée** est de **400 à 700 m** environ par jour.

Vous marcherez en moyenne de **5 à 6 heures** par jour.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens (base moyenne de 300 m de montée environ à l'heure et 3 km à l'heure) sans tenir compte des pauses plus ou moins importantes : pique-nique, contemplation, photos... Ces temps varient selon le niveau d'ensemble du groupe.

Un véhicule assure le transport de vos **bagages** d'un hébergement à l'autre.

Vous randonnez avec **un petit sac à dos pour la journée** (vêtements de protection, pique-nique de midi, gourde, appareil photo...).

HÉBERGEMENT - REPAS

L'**hébergement** se fait en **pension complète** (pique-nique le midi) en **chambre double** en *Hôtel* ** :

- 3 nuits à Cassis ;

- 3 nuits au Plan d'Aups (2 nuits seulement départ 31/10/11 et 29/10/12).

La **literie** et le **linge de toilette** sont fournis.

Les **inscriptions individuelles** sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

Les **repas du soir** et **petits déjeuners** sont pris à l'hôtel.

Les **repas de midi** sont pris sous forme de pique-niques tirés du sac et consommés sur le terrain.

Pour ce forfait, toutes les **boissons** restent à votre charge.

ACCUEIL

Le **dimanche à 18 h** à **Cassis** (Bouches-du-Rhône - 13).

Accès voiture : Cassis est situé sur la D 559 à environ 22 km à l'est de Marseille.

Les hôtels sont en principe situés sur le port (nom et coordonnées fournies à la convocation).

Parkings gardés et payants à Cassis : Parking de la Viguerie ou parking Les Mimosas proche de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours et voir avec votre guide sur place pour les autres jours car on trouve parfois en fin de journée de la place sur le parking gratuit les Gorguettes en haut du village.

Un parking gratuit est disponible dans le haut de Cassis mais peu de dispo. Pas de bus gare/port le dimanche.

Autre possibilité mais sans garantie : parking gratuit, mais vers le haut le long de la route d'accès à Cassis. Peu d'endroits gratuits à Cassis. Le mieux pour les parkings, c'est de voir directement avec votre guide sur place.

Carte Michelin au 1/ 175 000^{ème} N° 340 "Bouches-du-Rhône - Var".

Carte IGN TOP 100 au 1/ 100 000^{ème} N°67 "Marseille - Carpentras".

Accès train uniquement : gare **SNCF** de **Marseille Saint-Charles** ou de **Cassis**.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF :

Marseille Saint-Charles (train) **D** : 17 h 05 ► **Cassis A** : 17 h 29 Attention : la gare **SNCF** de **Cassis** située à 3 km du centre de Cassis : taxi (tél : 04 42 01 78 96) pour Cassis centre – compter 15 €/voiture de maxi 4 personnes).

Accès train + bus : train pour gare **SNCF** d'**Aubagne** puis bus pour **Cassis**.

Horaires indicatifs du bus à vérifier **Horaires à vérifier sur www.bus-agglo.fr ou www.lepilote.com** :

TER Marseille St Charles **D** 16 h 04 => **Aubagne A** : 16 h 22 puis Bus **Aubagne** (*Bus* - gare routière située à côté de la gare **SNCF**) **D** : 16 h 50 ► **Cassis A** : 17 h 18 (arrêt "Gendarmerie").

Accès avion : de l'Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille. Navette bus toutes les 20 mn de 6 h 30 à 20 h 50 pour la gare SNCF Marseille Saint-Charles. Durée du trajet ≈ 25 mn.

FIN DE LA RANDONNÉE

Le **samedi** vers **15 h 00** à **Auriol** (arrêt de bus devant la pharmacie).

Retour voiture : horaires indicatifs à vérifier auprès de la *Gare Routière* d'Aubagne :

Bus Auriol (Bus de l'agglomération **Horaires à vérifier sur www.lepilote.com**) **D** : 15 h 32 ► **Aubagne** (*Gare Routière*) **A** : 15 h 52 / **D** (bus) : 16 h 30 ► **Cassis** (gendarmerie) **A** : 17 h 07

Retour bus et train : horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF :

Auriol (Bus de l'agglomération. **Horaires à vérifier sur www.lepilote.com**) **D** : 15 h 32 ► **Aubagne** (*Gare Routière*) **A** : 15 h 52 / **D** (train) : 16 h 07 / 16 h 33 ► **Marseille Saint-Charles** **A** : 16 h 25 / 16 h 55

Retour avion : horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF et la *Gare Routière* :

Auriol (Bus de l'agglomération **Horaires à vérifier sur www.lepilote.com**) **D** : 15 h 32 ► **Aubagne** (*Gare Routière*) **A** : 15 h 52 / **D** (train) : 16 h 07 / 16 h 33 ► **Marseille Saint-Charles** **A** : 16 h 25 / 16 h 55 / navette bus pour l'aéroport de **Marseille-Provence** (voir § *Accès avion*).

IMPORTANT !

Si pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas rejoindre le point d'accueil, prévenez votre accompagnateur le jour du rendez-vous à l'*Hôtel à Cassis*.

LES +

Un prestigieux itinéraire des canyons méditerranéens à l'arrière pays provençal haut en couleurs

Un site exceptionnel à deux pas de la seconde ville de France

Le charme du petit port de Cassis

Les nombreuses plages fermées par de grandes falaises calcaires

Un climat particulièrement agréable

La Sainte-Baume, un lieu enchanteur et magique propice à la rêverie

CONCEPTION - ENCADREMENT

Les **groupes** sont constitués d'environ **6 à 14 participants** + l'Accompagnateur.

Un **accompagnateur** qualifié, spécialiste de la Provence et ayant l'expérience de la vie de groupe, assure l'encadrement et le commentaire des régions traversées.

Attention : en cas de dédoublement, le circuit peut se faire en sens inverse avec un accueil à Aubagne et fin du parcours à Cassis.

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's SNCF** tant que le départ n'est pas assuré.

DATES - PRIX

Randonnée Accompagnée à Pied de **7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche** du **dimanche** au **samedi**
Code : MEAIP001.

Dates	Prix	Sup. Single
25/03 au 31/03/12	695 €	180 €
08/04 au 14/04/12	695 €	180 €
15/04 au 21/04/12	695 €	180 €
22/04 au 28/04/12	695 €	180 €
29/04 au 05/05/12	695 €	180 €
06/05 au 12/05/12	715 €	180 €
13/05 au 19/05/12	715 €	180 €
20/05 au 26/05/12	715 €	180 €
27/05 au 02/06/12	715 €	180 €
03/06 au 09/06/12	715 €	180 €
10/06 au 16/06/12	715 €	180 €
16/09 au 22/09/12	695 €	180 €
23/09 au 29/09/12	695 €	180 €
30/09 au 06/10/12	695 €	180 €
07/10 au 13/10/12	695 €	180 €
28/10 au 03/11/12	695 €	180 €

Attention : très peu de disponibilité en chambre individuelle.

Nous ne pourrons vous confirmer votre chambre individuelle (si vous l'avez demandée et donc réglée à l'inscription) que quelques jours avant le départ (si pas de disponibilité nous vous rembourserons le prix du supplément).

PRESTATIONS

Le prix comprend : l'hébergement et les repas tels que décrits ; l'encadrement ; les transferts bus tels que prévus ; le transport des bagages ; les taxes de séjour ; les frais d'organisation.

Le prix ne comprend pas : les boissons ; toutes les dépenses d'ordre personnel ; l'assurance voyage ; les visites éventuelles ; les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques ; d'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

ÉQUIPEMENT

- un **sac à dos** à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale : **30 à 40 litres minimum** (affaires de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...);
- un grand sac plastique pour protéger le contenu du sac à dos ;
- bagages : ne prenez pas trop d'affaires (**10 kg maxi/pers.**) et choisissez un sac de voyage souple (**un seul sac** par personne) qui ferme bien et facile à transporter ;
- chaussettes coton et (ou) laine. Les chaussettes "type bouclette" vous éviteront souvent l'échauffement prématuré des pieds ;
- une paire de chaussures de marche souples déjà utilisées (type trekking avec tige montante et semelle crantée). Evitez de partir en baskets ; ce n'est pas très confortable pour la marche en tout terrain ;
- une tenue de rechange confortable et une paire de chaussures légères pour l'étape ;
- tee-shirt coton ; chemise ou polo en coton ou Rhovyl + Modal ou Dunova ;
- un pull chaud en laine ou fourrure polaire (la fourrure polaire est très pratique : légère, elle sèche vite et conserve un fort pouvoir calorifique) ;
- une veste coupe-vent avec un capuchon (le Goretex et le Micropore sont les meilleurs tissus) ;
- un sur sac couvrant le sac ;
- un pantalon de marche ample en toile légère (coton ou coton polyester). Évitez les Jeans qui sont relativement inconfortables pour la marche ;
- un short ou un bermuda ;
- un chapeau ; un foulard (pour se protéger le cou) ;
- une paire de lunettes de soleil ;
- crème protectrice pour la peau et les lèvres ;
- nécessaire de toilette minimum ;
- 1 paire de bâtons de marche
- petite pharmacie personnelle (une pharmacie collective est prévue pour le groupe) : antalgique , Doliprane ; vitamine C ; élastoplaste, pansements adhésifs, double peau (Compeed) ; boules Quies ; des compresses stériles et un désinfectant, Collyre de lavage oculaire, une pommade pour calmer les démangeaisons dues aux plantes, au soleil ou aux piqûres d'insectes, un produit répulsif.
- plus vos médicaments personnels... ;
- pour les pique-niques : un bol plastique (bol hermétique type Tupperware) ; des couverts ; un gobelet ; un couteau pliant (type Opinel ou lagiolo) ;
- une gourde et/ ou une thermos (un litre minimum) ;
- des sachets plastiques pour classer et ranger vos affaires ;
- une pochette plastique étanche avec : la **Carte Nationale d'Identité** ou le **passport** (valide) ; le dépliant de votre **assurance voyage** "Europ Assistance" reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance) ou votre assurance personnelle ;
- argent : dépenses personnelles, boissons, ... ;

Facultatif :

- un appareil photo
- une paire de jumelles ;

Pour la baignade

- un maillot de bain ;
- un masque, un tuba (facultatif)
- sandales plastiques

INFOS PRATIQUES

ADRESSES UTILES

Aubagne : Office de tourisme résidence les Marronniers ☎ 04 42 03 49 98
(13400) avenue Antide Boyer Fax 04 42 03 83 62
Gare SNCF ☎ 04 42 18 78 03
Pôle d'Échange d'Aubagne (*Gare Routière*) ☎ 04 42 03 24 25
Société Varoise de Transport ☎ 04 42 03 24 26

Cassis : Office de Tourisme quai des Moulins ☎ 0892 259 892
(13260) Fax 04 42 01 28 31
omt@cassis.fr
www.cassis.fr
Hôtel Cassitel Place Clemenceau ☎ 04 42 01 83 44
Fax 04 42 01 96 31
cassitel@hotel-cassis.com

Marseille : Hôtel Relax 4 rue Corneille ☎ 04 91 33 15 87
(13001) Place de L'Opera Fax 04 91 55 63 57
hotelrelax@free.fr

Marignane : Aéroport Marseille-Provence ☎ 04 42 14 14 14
(13700) Fax 04 42 14 27 24
www.marseille.aeroport.fr

Itinéraire : www.viamichelin.fr
SNCF : ☎ 08 36 35 35 35
Minitel 3615 SNCF
Web www.sncf.fr

Météo : ☎ 0 892 68 02 13
Web www.meteo.fr
Web www.lachainemeteo.com

SERVICE GROUPE

- Vous êtes un groupe (amis, club...)
 - Vous êtes **au minimum 6 personnes**
 - Vous souhaitez voyager entre vous, à la date de votre choix et personnaliser votre voyage
 - Vous pouvez nous contacter au Service Groupe ☎ 03 29 63 63 92 - **Fax** : 03 29 63 63 95 –
- E-mail** : groupe@montagne-evasion.com

ASSURANCES

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en responsabilité civile professionnelle (Hiscox n°73164). Cependant nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle dont chaque participant doit être titulaire. Il est indispensable de posséder une garantie spécifique et complète adaptée à nos voyages.

Nous vous engageons vivement à souscrire une Assurance « Annulation » ou/et « Assistance-Rapatriement » même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. Afin de permettre le bon déroulement de votre voyage (avant et pendant...), nous vous proposons, auprès d'Europ ASSISTANCE, 3 formules d'Assurance complètement adaptée aux types de nos circuits:

Veillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance avant le départ et le conserver avec vous durant tout le voyage. Contrat avec Europ Assistance.

- **A / assurance assistance, rapatriement : 1 %** du montant total du séjour. Nous vous recommandons fortement de souscrire cette garantie. Vous êtes responsable du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Assistance 24h/24h, 7 jour sur 7 durant votre voyage dans le monde entier. Elle prend effet le jour du départ et pendant tout le séjour.

- **B/ assurance de base : annulation, interruption de séjour et bagages : 2,5 %** du montant total du séjour. Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées en cas d'annulation pour les raisons indiquées dans le contrat d'assurance. Elle prend effet 30 jours avant le départ du séjour. Le montant de remboursement des bagages en cas de vol, perte ou destruction peut atteindre 800€. Frais d'interruption de séjour en cas de rapatriement médical ou de retour anticipé.

- **C/ assurance étendue : annulation, interruption de séjour et bagages : 3,5 %** du montant total du séjour. Cette assurance plus complète, comprend le remboursement des sommes engagées en cas d'annulation pour toutes causes justifiées c'est-à-dire imprévisible, justifiable et non-volontaire. Elle prend effet 30 jours avant le départ. Le montant de remboursement des bagages en cas de vol, perte ou destruction peut atteindre 1525€. Frais d'interruption de séjour en cas de rapatriement médical ou de retour anticipé.

Attention, ces assurances doivent être réglées dès l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après paiement de l'intégralité du prix du séjour et/ou voyage choisi.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé par e-mail en même temps que votre facture.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

A l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue MONTAGNE EVASION, ou ci-joint à la fiche technique :

- ▶ **Acompte** : 30 % à l'inscription ainsi que l'assurance voyage (si vous la souscrivez) ;
- ▶ **Solde** : à nous envoyer **au plus tard un mois avant le départ** sans rappel de notre part.

Pour les couples, n'oubliez pas de préciser le **type de chambre souhaitée** : chambre à 2 lits (twin) ou chambre à 1 grand lit (double).

CONDITIONS DE VENTE

Les **conditions générales et particulières** de vente sont celles définies dans notre brochure.

Montagne Evasion adhère au réseau

