









L'INTÉGRALE DES CALANQUES

Les calanques ...Bienvenue sur ce territoire d'exception où garrigue, pinèdes, falaises, criques aux eaux claires et cabanons sont notre décor de randonnée pour la semaine !

L'accès à ce massif méditerranéen se mérite puisque les calanques se découvrent à la force des jambes par la terre ou au grès du vent par la mer. La proximité entre la bouillonnante citée phocéenne et la nature sauvage du parc national amplifie le dépaysement. C'est dans ce cadre que nous vous proposons de vous immerger pour une semaine de randonnée au départ de la Côte Bleue jusqu'aux falaises Soubeyrannes de La Ciotat en passant par une traversée en bateau jusqu'aux îles du Frioul, silhouette de calcaire à seulement 3km au large de Marseille. Le soir, les nuits dans vos hébergements à Marseille et à Cassis seront autant d'occasion de profiter des charmes de ces cités et de la gastronomie locale.

 Région	Provence
 Activité	Rejoindre un groupe
 Durée	5 jours
 Groupe	5 à 12 personnes
 Code	FMRS
 Prix	A partir de 875 €
 Niveau	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Accueil à Marseille - Les calanques secrètes de la Cote Bleue**



Rdv en tout début de matinée à notre hôtel à Marseille pour déposer nos bagages puis nous rejoignons la gare Saint Charles à Marseille. Notre journée démarre par un superbe trajet par le train de la Côte Bleue qui domine la rade de Marseille avec ses nombreux viaducs jusqu'à rejoindre le port de la Redonne, petit village au port typique. Nous y démarrons notre randonnée pour découvrir cette côte méconnue et pourtant si attachante. Nous marchons sur le sentier des douaniers qui surplombe la mer traversant une roche ocre devenant progressivement calcaire. Ce chemin de randonnée offre d'innombrables vues sur la baie et autant d'occasions de profiter de l'ombre d'un pin parasol ou d'une petite plage pour faire une pause fraîcheur

dans ces eaux turquoise. Nous rejoignons Niolon, à proximité de l'Estaque, petit village marseillais cher aux peintres, attirés par les contrastes de couleurs de ces lieux enchanteurs.

*Hébergement: Auberge ou hotel ***

Nombre d'heures de marche : 5h

D+/- = 340m

📍 Jour 2 **Parc National des calanques : Les calanques de Sormiou, Morgiou et Sugiton**



Notre randonnée nous emmène aujourd'hui au coeur du parc national. Nous prenons rapidement de la hauteur pour quitter la ville et basculer dans cet espace sauvage et préservé des Calanques. Nous marchons sur les crêtes dominant Sormiou, célèbre calanque aux fonds sableux, lui donnant de superbes couleurs turquoise depuis notre promontoire. Nous descendons ensuite dans la calanque de Morgiou à la découverte de l'ambiance unique de ce village de cabanoniers. Nous remontons ensuite sur les hauteurs de la calanque pour rejoindre le belvédère de Luminy qui nous permet d'apercevoir les calanques dans leur ensemble jusqu'aux falaises ocre du Cap Canaille où nous randonnerons en fin de séjour. Retour en bus à notre

hébergement à Marseille.

Cet itinéraire comporte de brefs passages équipés et sécurisés (présence de chaînes ou de petits barreaux d'échelles) qui peuvent nécessiter de vous aider de vos mains, sans vertige.

*Hébergement: Auberge ou hotel ***

Temps de marche: 5h30

Dénivelé: +540m/-540

📍 Jour 3 **Rando sur les îles du Frioul et visite d'une savonnerie**



Après avoir flâné sur le Vieux Port pour découvrir son marché aux poissons traditionnels, nous partons en bateau pour les îles du Frioul derrière lesquelles se cache Marseille. Notre randonnée nous fait découvrir ces îles au patrimoine unique avec ses criques sauvages et ses vestiges du passé. Nous découvrons l'île de Pomègues avec ses calanques invitant à la baignade ou à la pause pique nique, ses fortifications historiques et sa ferme aquacole élevant loups (bars) et daurades. Le climat aride englobant l'archipel, nous permet d'approcher une flore endémique et une faune composée d'oiseaux maritimes, comme le goéland leucophaea, alias le « gabian » pour les Provençaux.

Retour en bateau sur Marseille en longeant le Château d'If. Cette forteresse aurait abrité Edmond Dantès, le héros imaginaire du

roman Le Comte de Monte Cristo d'Alexandre Dumas.

Nous prenons ensuite la direction d'une savonnerie traditionnelle pour visiter la fabrique et comprendre les différentes étapes de la fabrication du célèbre savon de Marseille.

Nous récupérons ensuite nos bagages et effectuons un transfert vers La Ciotat pour nous installer dans notre hébergement pour les deux prochaines nuits.

*Hébergement: Hotel ** ou auberge*

Temps de marche: 3h30

Dénivelé: +90m/-90m

📍 Jour 4 **Port Miou, Port Pin et la célèbre calanque d'En Vau puis dégustation de la traditionnelle Bouillabaisse**



Nous traversons Cassis à pied le long de son port de pêche pour rejoindre rapidement les Calanques. La première qui se présente à nous est celle de Port-Miou, la calanque aux 340 bateaux. Rapidement, nous arrivons à Port-pin qui porte bien son nom. C'est un écrin turquoise au milieu des pins d'Alep. Enfin c'est l'arrivée sur En-Vau, la fameuse. Nous y prenons notre pique nique, les pieds dans l'eau puis rentrons par les falaises et le bord de mer pour des vues imprenables sur les falaises du cap Canaille, les bleus de l'eau, le blanc du calcaire et le vert des pins.

Ce soir, afin de vous immerger encore davantage dans la culture locale, nous vous proposons de découvrir un plat traditionnel et réputé de la région: la

bouillabaisse*.

*Menu végétarien proposé pour ceux qui ne souhaitent pas découvrir ce plat.

*Hébergement: Hotel ** ou auberge*

Temps de marche: 4h30

Dénivelé: +280m/-280m

📍 Jour 5 **Calanque et fort de Figuerolles - La Ciotat**



Randonnée sur les crêtes de Cassis et du Cap Canaille. Magnifiques panoramas sur les calanques, la baie de la Ciotat et le sémaphore du Bec de l'Aigle. Cette falaise, considérée comme la plus haute falaise maritime d'Europe, tranche par rapport au calcaire des calanques par sa couleur ocre due à sa texture (grès doré). De là-haut, la vue est incroyable sur Cassis et sa baie. On s'enivre du vent qui transporte des odeurs de thym de la garrigue. Nous descendons sur la Ciotat à travers d'anciennes restanques (cultures en terrasse) pour terminer notre randonnée en découvrant les calanques de Figuerolles et du Mugel. Nous rejoignons ensuite le petit port typique de La Ciotat avant de regagner la gare où se termine notre séjour. Dispersion en

milieu d'après-midi à la Ciotat. (Train retour sur Marseille non inclus)

Temps de marche: 5h30

Dénivelé: +620m/-620m

MODIFICATION DE PROGRAMME

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

Important: du 1er juin au 30 septembre, les accès aux massifs forestiers des Bouches-du-Rhône sont réglementés par arrêté préfectoral. En fonction du niveau de danger, l'accès peut être autorisé, réduit de 6h à 11h voire totalement interdit. Si ces circonstances se présentent lors d'un séjour programmé sur cette période, nous organiserons une randonnée dans un autre massif

qui restera ouvert.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
20/05/2024	24/05/2024	890 €	Non	
27/05/2024	31/05/2024	890 €	Oui	
03/06/2024	07/06/2024	890 €	Non	
09/09/2024	13/09/2024	890 €	Non	
30/09/2024	04/10/2024	890 €	Non	
21/10/2024	25/10/2024	890 €	Non	

Code voyage: FMRS

Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en chambres twin ou doubles en auberge ou en hôtel 2* (Marseille et Cassis ou la Ciotat)
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'acheminement A/R jusqu'au lieu de RDV
- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les vivres de course (snacks : barres de céréales, fruits secs, etc.)
- L'assurance

Remarques

A payer sur place :

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les visites éventuelles.
- Le retour en train sur Marseille à la fin de la randonnée (pour les participants venus en train - compter env 6€ et 40 min de trajet)
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion)

En option (sous réserve de disponibilité) :

- Supplément chambre individuelle: 250 €
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre double et petit déjeuner: 65 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Marseille en chambre individuelle et petit déjeuner: 95€ par personne.
- Nuit supplémentaire à Cassis en chambre double et petit déjeuner: 70 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Cassis en chambre individuelle et petit déjeuner: 140 € par personne.

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra

être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous pouvons vous proposer 3 formules possibles:

- Assurance Annulation à 3% du prix de votre séjour : pour tout accident ou maladie, licenciement, mutation ou événement survenant avant votre départ et vous empêchant de pouvoir effectuer le séjour.
- Assurance Multirisques à 4% du prix de votre séjour : elle reprend la partie "annulation" ci-dessus et vous couvre aussi durant tout votre séjour en frais de recherche et secours ainsi qu'en hospitalisation, rapatriement, remboursement de frais médicaux, etc..
- Assurance rapatriement à 2% du prix du séjour : prise en charge des frais de recherche et de secours en montagne, assistance en cas de maladie, blessure au cours du voyage

Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance, vous devez impérativement nous renvoyer la décharge d'assurance envoyée avec votre confirmation d'inscription. Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, nous vous invitons à vérifier notamment que la couverture recherche-secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts. Pour information, un montant minimal de 15 000 € est recommandé en couverture recherche-secours. Les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie.

Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour.

Il a été choisi pour son expérience du 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.

Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants.

Alimentation

Repas :

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par l'accompagnateur avec votre aide chaque jour.
- Le soir, les repas sont servis à l'hébergement ou dans des restaurants locaux.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

Les repas et les piques niques seront l'occasion de découvrir les spécialités locales comme les produits de la mer et les spécialités terrestres comme la tapenade ou l'aïoli.

Boissons :

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour

Hébergement

Vous séjournerez à l'hôtel ou en auberge, en chambre partagée sur Marseille et Cassis ou La Ciotat selon les disponibilités.

- 2 nuits en hôtel 2* ou gîte à Marseille
- 2 nuits en hôtel 2* ou gîte à Cassis ou La Ciotat.

Dans la mesure du possible, nous vous proposons des hébergements possédant au moins une des caractéristiques suivantes : éco-labellisés (Ecogite, Ecolabel européen "hébergement touristique", Clef Verte, Green Globe, label local ou équivalent...) ou inscrits dans une démarche d'amélioration de leur impact environnemental.

Déplacement et portage

Pédestre, bus, train et bateau

- Trajet en train le J1 pour rejoindre le départ de la randonnée et rentrer à Marseille.
- Trajet en bus le J2 pour rejoindre le départ de la randonnée et rentrer à l'hôtel
- Trajet en bateau le J4 entre Marseille et les îles du Frioul puis train pour Cassis ou La Ciotat.
- Trajet en taxi le J6 entre Cassis et La Ciotat.

Note sur l'accès aux massifs: dans le cadre des risques d'incendie, de juin à septembre inclus, la préfecture peut être amenée à limiter l'accès aux massifs forestiers. En conséquence vous serez amenés à adapter votre programme de randonnée : l'accès peut être autorisé, limité entre 6h et 11h ou interdit.

Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

Équipement fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

Matériel

Matériel technique :

- Chaussures de trek à semelle Vibram, tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules...
- Des bâtons télescopiques
- Un drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette avec une serviette séchant rapidement
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles et ampoule de rechange
- 1 gourde ou camel-back de 1.5 litres (2l voire 2,5l pour les départs fin du printemps et fin d'été)
- Un couteau de poche
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- Un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère
- Masque et tuba (facultatifs)

Équipement personnel :

- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de soleil d'excellente qualité et de catégorie 3
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine et bonnet (utile en cas de fort Mistral!)
- Sous-vêtements techniques respirants
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...) à manches longues
- 2 tee-shirts respirants à manches courtes
- Veste polaire
 - 1 veste/gilet duvet
 - 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
 - 1 collant technique respirant
 - 1 pantalon de randonnée confortable
 - 1 short ou pantacourt
 - 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évitiez le coton qui engendre des ampoules)
- 1 tenue de nuit

Bagages

Un **sac à dos** 30L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à prendre un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

Conseil du guide:

"Dans votre **sac à dos** vous glisserez :

- Vêtements chauds (polaire, pantalon)
- Vêtements de pluie
- Gourde
- Appareil photos*
- Crème solaire
- Et votre pique nique de la journée".

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire

- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

Carte d'identité

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France.

Vaccins obligatoires

Aucun vaccin obligatoire.

Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné, il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ, prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 6 heures avec une dénivelé de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée. Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avec votre médecin avant le départ. Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

Electricité

Il y aura de l'électricité dans les lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

Heure locale

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

Tourisme responsable

Chez Altaï, notre priorité est votre satisfaction tout en respectant l'environnement, c'est pourquoi nous organisons des séjours en petits groupes et favorisons les activités de plein-air qui ont un impact mineur sur la nature. Ainsi, nous souhaitons transmettre à nos clients cette volonté de préservation.

Si nous souhaitons profiter de la nature et apprécier sa beauté sur le long terme, il faut la protéger. Le temps de votre voyage mais pas seulement, il nous tient à coeur que vous vous engagiez à appliquer quelques règles de bonne conduite:

- Lors des transferts entre les hébergements et les différents points de rendez-vous avec le guide, pensez au covoiturage, il est

inutile que chaque participant prenne son propre véhicule si tout le monde se rend dans la même direction. Par ailleurs, la France est aujourd'hui équipée de transports en commun, optez pour le train ou le bus si vous souhaitez visiter les lieux.

- Lors des pauses pique-nique, ne laissez aucun déchets par terre. Si aucune poubelle ne se trouve à proximité, prévoyez un sac plastique dans lequel vous mettrez tous vos déchets et que vous jetterez à la fin de la journée. Pensez également au tri, des containers sont à votre disposition dans les villes et villages traversés.
- Amis fumeurs, nous vous prions ne pas jeter vos mégots dans la nature.
- Afin d'éviter de déranger la faune et la flore, sachez rester discret et respectez les zones balisées.