

PROVENCE

Les Calanques de Cassis et l'arrière-pays provençal

7 jours, 6 nuits, 6 jours de marche.

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 fjords sublimes et délicats. Grâce à des déposes en bateau, 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. Aujourd'hui, cette montagne dont un des plus hauts sommets est le Pic de Bertagne (1042 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 !

CARNET DE ROUTE

Jour 1 : Accueil à Cassis.

Rendez-vous le dimanche à 18h à l'*Hôtel* à Cassis et installation pour trois nuits.

Jour 2 : 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 le col de la Gardiole (290 m).

4h30 de marche. M : 400 m, D : 400 m.

Jour 3 : Les calanques de Sugiton, Morgiou ou La Ciotat.

Transfert pour Luminy en bus puis calanque de Sugiton et de Morgiou ou La Ciotat en bus et découverte des calanques de la Ciotat et ses falaises.

5h00 de marche. M : 650 m, D : 650 m.

Jour 4 : Cassis (bus local) - Gemenos (158 m) - Plan d'Aups.

Arrivée à Gemenos, village aux couleurs toutes provençales, 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. Plan d'Aups, charmante bourgade varoise, perchée à 682 m, où vestiges et tours de guet témoignent de l'empreinte romaine. Installation pour 3 nuits, dîner et nuit au Plan d'Aups.

5h00 de marche. M : 700 m, D : 200 m.

Jour 5 : Au pays des sources mystérieuses.

Boucle par l'église Saint Jacques, le vallon du Grand Védi et les sources de l'Huveaune. Une journée dans les vallons et sources oubliées de la Sainte Baume, avec la visite de la Grotte des Moulins et la grotte de la Castalette et retour par la crête des Rocs de la Caïre ou l'hôtellerie de la Sainte Baume.

6h00 de marche. M : 550 m, D : 550 m.

Jour 6 : 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 Œufs.

4 à 5h00 de marche. M : 400 m, D : 400 m.

Jour 7 : Plan d'Aups - Auriol.

Sentiers aux parfums de Provence à travers les vallons sauvages du Cros, de la Coutronne et du petit canyon des Infernets. Fin de la randonnée le samedi vers 15h00 à Auriol.

3h30 de marche. M : 85 m, D : 635 m.

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

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. L'accès aux massifs forestiers est alors interdit. Dans ce cas, nous vous proposerons des itinéraires de substitution autorisés.

DATES ET PRIX

CODE : 3125

Dates	Prix	Sup. Single
06/11 au 12/11/11	695 €	160 €
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 €

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement et les repas tels que décrits,
- L'encadrement,
- Le transport des bagages ;
- Les transferts tels que prévus (bus et bateau),
- Les taxes de séjour,
- Les frais d'organisation.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour,
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme pour raisons météorologiques,
- L'éventuel supplément chambre individuelle,
- Les visites éventuelles,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'Assurance Annulation / Interruption de séjour / Bagages (2.5%)
- L'Assurance Frais de recherche et secours - Assistance / Rapatriement (1%)

RANDONNEE ACCOMPAGNEE : En Semi-Itinérance - Niveau 3

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.

La dénivelée 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 moyen du groupe.

HEBERGEMENT ET REPAS :

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique le midi) en chambre double en Hôtel** : 3 nuits à Cassis et 3 nuits au Plan d'Aups. La literie et le linge de toilette sont fournis.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous optez pour la chambre individuelle (avec supplément).

Les dîners 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.

Attention :

Très peu de disponibilité en chambre individuelle.

Nous ne pouvons vous confirmer votre chambre individuelle que quelques jours avant le départ (si vous l'avez demandée et donc réglée à l'inscription).

S'il n'y a pas de disponibilité, nous vous rembourserons le prix du supplément.

ENCADREMENT :

Un accompagnateur qualifié (Frantz Bourdaire, Stéphane Auffret, Elisabeth Pierre ou un(e) autre...), spécialiste de la Provence et ayant l'expérience de la vie de groupe, assure l'encadrement et le commentaire des régions traversées.

GROUPE :

6 à 14 participants.

PORTAGE

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...).

ACCUEIL ET DISPERSION :

Accueil :

Accueil le dimanche à 18, à l'*Hôtel* à Cassis (Bouches-du-Rhône - 13). Dispersion le samedi suivant vers 15h00 à Auriol (arrêt de bus devant la pharmacie).

- En voiture :

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*".

Cassis est située 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).

Pour le retour : (horaires indicatifs à vérifier auprès de la Gare Routière d'Aubagne)

- Départ d'Auriol :	15h33 (bus n°9)	- Arrivée à Aubagne (Gare Routière) :	15h54.
- Départ d'Aubagne :	16h30	- Arrivée à Cassis (gendarmerie) :	17h00.

- Parkings gardés et payants à Cassis (peu d'endroits gratuits à Cassis) :

- Parking de la Viguerie :

- Tarif spécial 7 jours à la Viguerie, assez correct. A traiter sur place.
- Un parking gratuit est disponible dans le haut de Cassis. Pas de bus gare/port le dimanche.

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.

- Autre possibilité mais sans garantie :

- Parking gratuit le long mais vers le haut de la route d'accès à Cassis.

Le mieux est de voir directement sur place avec votre guide.

- Vous pouvez également laisser votre véhicule :

- A Marseille :

Sur le parking SNCF gardé à côté de l'Hôtel Ibis (≈ 35 € la semaine), et rejoindre Cassis soit en train, soit en bus.

- A Aubagne :

Au parking payant tout près de la gare (très bon choix).

- En train :

Gare SNCF de Marseille St-Charles ou de Cassis. Horaires indicatifs à vérifier auprès de la SNCF :

- Départ de Marseille St-Charles : 17h03 - Arrivée à Cassis : 17h29.

Attention : La gare SNCF de Cassis est située à 3 km du centre de Cassis.

Soit navette minibus 20 places toutes les ½ heures ou toutes les heures (selon période) : coût 1 €

Soit taxi (tél : 04 42 01 78 96) pour Cassis centre : compter 12 à 15 € / voiture de maximum 4 personnes.

- En train + bus :

Train pour la gare SNCF d'Aubagne puis bus pour Cassis. La gare routière est située à côté de la gare SNCF.

Horaires indicatifs du bus à vérifier :

- A l'aller :

- Départ Marseille St Charles (TER) : 16h04 - Arrivée à Aubagne : 16h22.
- Départ Aubagne (bus) : 16h30 - Arrivée Cassis : 17h00 (arrêt "Gendarmerie").

- Au retour :

- Départ d'Auriol (bus) : 15h33 - Arrivée à Aubagne (Gare Routière) : 15h54
- Départ d'Aubagne (train) : 16h11 - Arrivée à Cassis (gendarmerie) : 16h30

- Par 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 St-Charles.

Durée du trajet ≈ 25 mn.

- Au retour :

- Départ d'Auriol (bus) : 15h33 - Arrivée à Aubagne (Gare Routière) : 15h54
- Départ d'Aubagne (train) : 16h11 - Arrivée à Cassis (gendarmerie) : 16h30
- Navette en bus pour l'aéroport de Marseille-Provence.

Attention : si vous devez prendre le train ou l'avion pour vous rendre au lieu de rendez-vous, attendez que le séjour soit confirmé (c'est à dire à trois semaines du départ) pour prendre votre billet, et nous vous déconseillons certains billets qui ne sont ni remboursables ni échangeables.

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.

VOS BAGAGES

Bagages transportés :

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.

Sac à dos :

Il doit être 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, pull, veste coupe-vent, vêtement de pluie...).

Ce que nous vous conseillons d'emporter :

- Chaussettes coton et (ou) laine. Les chaussettes "type bouclette" vous éviteront souvent l'échauffement prématuré des pieds,
- 1 paire de chaussures de marche souples déjà utilisées (type trekking avec tige montante et semelle crantée). Évitez de partir en baskets ; ce n'est pas très confortable pour la marche en tout terrain,
- 1 tenue de rechange confortable et une paire de chaussures légères pour l'étape (genre tennis),
- Tee-shirt coton, chemise ou polo en coton ou Rhovyl + Modal ou Dunova,
- 1 pull chaud en laine ou fourrure polaire (la fourrure polaire est très pratique : légère, elle sèche vite et conserve un fort pouvoir calorifique).
- 1 anorak ou une veste de montagne ou une veste coupe-vent avec un capuchon (le Gore Tex et le Micropore sont les meilleurs tissus),
- 1 pantalon de marche ample en toile légère (coton ou coton polyester ; évitez les Jeans qui sont relativement inconfortables pour la marche,
- 1 short ou un bermuda,
- 1 maillot de bain + une serviette,
- Des sandales pour la baignade,
- 1 masque et un tuba (facultatifs),
- 1 chapeau, un foulard (pour se protéger le cou), un bonnet,
- 1 paire de lunettes de soleil ; crème protectrice pour la peau et les lèvres,
- Nécessaire de toilette minimum + une serviette ; papier hygiénique,
- 1 pèlerine couvrant le sac à dos,
- 1 grand sac plastique pour protéger le contenu du sac à dos.
- 1 paire de batons

Petite pharmacie personnelle :

- Antalgique (aspirine, Doliprane), vitamine C,
- Élastoplaste, pansements adhésifs, double peau (Compeed),
- Boules Quies,
- Vos médicaments personnels...

Pour les pique-niques :

- 1 bol plastique (bol hermétique type Tupperware), des couverts, un gobelet, un couteau pliant (type opinel),
- 1 gourde et/ ou une thermos (un litre minimum).

Divers :

- 1 pochette plastique étanche avec : la Carte Nationale d'Identité ou le Passeport (valide), le dépliant de votre assurance personnelle, argent (dépenses personnelles : boissons en cours de randonnée...).

POUR EN SAVOIR PLUS

CLIMAT :

La Provence bénéficie d'un climat méditerranéen, caractérisé par un été sec et chaud, des précipitations peu abondantes (moins de 60 jours de pluie par année) et donc beaucoup de soleil.

Le mercure peut atteindre 35°C en été, bien qu'il gravite plutôt autour de 30°C.

En hiver, le climat s'avère doux sur la côte, et le mercure descend rarement au-dessous de 10°C. Cependant, les villages de l'arrière-pays sont souvent plus frais en hiver, surtout ceux qui se trouvent en région exposée au vent autour du Vaucluse et des collines du Luberon.

Avril et octobre sont les mois les plus humides, et ils connaissent de fortes ondées ainsi que des averses pouvant durer quelques jours.

Les conditions sont alors meilleures de la fin mai à la fin juin, lorsque les températures oscillent autour de 26°C et que le soleil abonde. Les plantes, les fleurs et les arbres fruitiers s'épanouissent pleinement, et les routes sont généralement libres de vacanciers.

Septembre se veut agréable et bénéficie également d'un climat favorable; la mer est d'ailleurs encore assez chaude.

Par contraste, juillet et août correspondent à la haute saison touristique en Provence. Le mistral, ce vent bien connu, frappe la Provence tout au long de l'année. Il s'agit d'un vent violent qui peut atteindre 100 km/h et souffler toute une journée ou même plusieurs jours de suite.

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 fjords sublimes et délicats.

Grâce à des déposes en bateau, 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.

Une randonnée intermédiaire nous conduira toujours par des sentiers côtiers jusqu'au port de la Ciotat avant de remonter dans l'arrière pays jusqu'au cœur de la Sainte-Baume.

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.

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 !

CONDITION DE VENTE

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale et sur notre site Internet www.laburle.com

SENTIERS CROISES



L'association Sentiers Croisés rassemble **des professionnels du trekking et de la randonnée**. Unis par les valeurs du **tourisme responsable**, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de **créer et produire ensemble** certains circuits.

L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, **la satisfaction de leurs clients**.

LA BURLE RANDONNEES

SARL au capital de 63 000 € - RCS AUBENAS 503 647 042 – IM 007110010
Garantie financière : COVEA Caution 10, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72013 Le Mans
Responsabilité Civile Professionnelle : HISCOX 12, quai des Queyries 33100 Bordeaux