

# ÉTERNELLES CALANQUES



C'est le huitième arrondissement de Marseille, pourtant il a des airs de bout du monde et on s'y sent loin de tout...

La mer bleue, le rocher blanc, la lumière étincelante : les Calanques de Marseille - ou de Cassis, selon les points de vue - sont un lieu à part, complètement magique. Un concentré de Méditerranée, désormais parc national, classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

Afin de voir les différentes facettes de ce paradis, nous rayonnerons à partir d'un petit hôtel situé à deux pas du port de La Ciotat, non loin du massif, et découvrirons chaque jour une nouvelle calanque, à une époque où il y a moins de monde, plus de fleurs et des températures clémentes pour marcher.

Un grand bol de printemps au bord de l'eau!

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen
- ▶ 5 jours - 4 nuits - 5 journées de marche
- ▶ 4 à 5h30 de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 400 à 600m
- ▶ Terrain rocailleux et accidenté (éboulis, dalles, petits passages techniques)
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau, pique-nique
- ▶ Transferts : avec mon minibus
- ▶ Hébergement : hôtel en chambre de 2 à 4 en demi-pension
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes

**Du 7 au 11 avril 2025**

**1000 €**

**Niveau moyen**

**Séjour encadré par  
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

# PROGRAMME

## Jour 1 : lundi 7 : accueil à La Ciotat - En-Vau

Accueil à 11h30 devant la gare de La Ciotat. On en prend plein la vue dès cette première journée de rando !! Après avoir déposé les sacs à l'hôtel, transfert vers le port de Port-Miou. Randonnée au bord de l'eau vers la célèbre calanque d'En-Vau aux eaux turquoise au pied des falaises blanches.

+/-300m, 4h. Nuit à l'hôtel.

## Jour 2 : mardi 8 : les Goudes et Marseilleveyre

Nous découvrons aujourd'hui le côté marseillais du massif, et arpentons, au départ de la calanque de Callelongue, les vallons secrets montant vers le sommet de Marseilleveyre (462m).

+/-500m, 5h. Nuit à l'hôtel.

## Jour 3 : mercredi 9 : sur les crêtes

Au départ de Luminy, une longue journée pour ce magique parcours en balcon entre Mont Puget (563m), Cap Gros, et c'est le panorama grandiose des crêtes du Devenson qui s'offre à nous, depuis le haut des falaises...

+/-500m, 5h30. Nuit à l'hôtel.

## Jour 4 : jeudi 10 : Sugiton - Morgiou

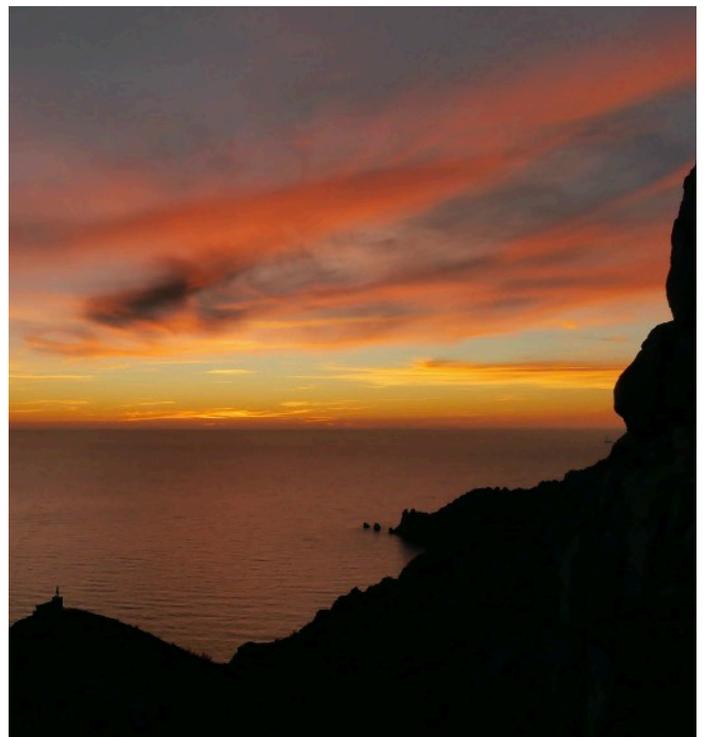
Aujourd'hui encore des panoramas trois étoiles avec un tour entre la calanque de Sugiton et celle de Morgiou, avec son petit port et ses petits cabanons colorés. Si possible, incursion au Cap Morgiou, incroyable avancée de pierre blanche sur le bleu de la mer.

-500m, 5h30. Nuit à l'hôtel.

## Jour 5 : vendredi 11 : Sormiou

Randonnée vers la calanque de Sormiou, pour admirer les cabanons et l'eau couleur émeraude. Après un dernier coup d'oeil à la grande Bleue, transfert retour en minibus pour 16h devant la gare de La Ciotat.

+/-500m, 4h



## DÉPART ET ARRIVÉE

- Accueil le lundi 7 avril à 11h30 devant la gare de La Ciotat
- Fin du séjour le vendredi 11 avril à 16h au même endroit.

Pour se rendre à La Ciotat :

- En train : le plus pratique. TGV depuis Paris, Lyon, etc, puis TER jusqu'à La Ciotat. Attendez que le séjour soit confirmé avant d'acheter des billets non remboursables. Au retour, si problème, je peux peut-être vous déposer en gare de Marseille.

- En voiture : vous pourrez vous arrêter rapidement au parking de l'hôtel pour y déposer vos bagages mais ensuite il vous faudra trouver une place sur le parking situé près du port de plaisance de La Ciotat (normalement, il est gratuit jusqu'au 30 avril).

## HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Hôtel la Croix de Malte : hôtel simple situé près du port de La Ciotat. Chambres pour 2 à 4 personnes, chambre seul(e) en supplément. Site [ici](#). Dîners en demi-pension. Pique-niques préparés par l'hôtel ou par mes soins.

Ce programme peut être modifié à tout moment par la professionnelle encadrante en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elle reste seule juge du programme.



### Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration du pique-nique du J1 à celui du J5 sur une base de tarif en chambre pour 2 personnes
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

### Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (20€)
- Le supplément chambre seule
- Le transfert A/R chez vous - La Ciotat
- L'assurance annulation (vivement recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »



## ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos : vos affaires pour la journée + l'eau et le pique-nique

### Pour la journée :

- Un sac à dos de 35 litres environ, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : avec un bon maintien de la cheville et une bonne adhérence de la semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- Tenue de randonnée : T-shirt, pantalon fin ou pantacourt, short s'il fait chaud
- 1 polaire légère
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (poncho très déconseillé)
- 1 bandeau et une paire de gants fins
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 litres d'eau (pas de possibilité de ravitaillement en eau en cours de rando)
- 1 couteau de poche et une cuillère pour les pique-niques ; je vous fournirai le reste de la vaisselle et des gobelets
- Bâtons de rando vivement recommandés
- Sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique
- Vous pouvez prendre votre maillot de bain mais je vous rappelle que je ne suis en aucun cas responsable de baignade!

### Pour les soirées et nuits à l'hôtel :

- Chaussures, chaussons ou sandales d'intérieur
- Multiprise pour charger des appareils
- Lampe frontale et boules Quiès

### Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (désinfectant, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance une allergie alimentaire ou régime particulier.

### Et aussi :

- Argent liquide pour les boissons
- Si possible : une petite spécialité de chez vous !

## FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance avec l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour ainsi que bagages - effets personnels.
- Infos Covid 19 : l'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour. Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter [ce site](#).

## CARTE IGN 15:000<sup>ème</sup> Calanques - Parc national

**IMPORTANT** : les baignades se font sous votre propre responsabilité.



