



LES BALCONS DE LA MÉDITERRANÉE : RANDONNÉE DANS LES CALANQUES

Circuit accompagné en petit groupe
Voyage en semi-itinérance - 6 jours / 5 nuits

Mise à jour : 04/04/2025

Les calanques offrent bien plus qu'un cadre spectaculaire : elles racontent une histoire. Celle des pêcheurs qui, autrefois, vivaient au bord de ces criques, celle des sentiers qui reliaient les petits ports aux villages de l'arrière-pays. Marcher ici, c'est s'imprégner de cette mémoire tout en appréciant la faune et la flore qui font de ce parc national un lieu d'exception. Chaque étape, adaptée à un rythme accessible, vous plonge dans une ambiance différente : le calme d'une baie secrète, la verticalité des falaises plongeant dans l'eau turquoise, ou encore l'accueil chaleureux d'un petit village provençal. Au-delà des paysages, ce séjour est aussi une rencontre. Avec la gastronomie locale, d'abord, où le poisson frais, les herbes aromatiques et l'huile d'olive sont à l'honneur. Mais aussi avec votre guide, fin connaisseur de cette région, qui partage anecdotes et récits au fil des étapes. Les soirées, souvent en terrasse, sont l'occasion de revivre les moments marquants de la journée, de goûter aux saveurs du Sud et de se préparer aux découvertes du lendemain. Dans les calanques, chaque chemin est une promesse de beauté, chaque instant une opportunité de se reconnecter à l'essentiel.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à

nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1: Bienvenue à Marseille, la cité phocéenne

Rendez-vous à la gare Saint-Charles à 14h, point de départ de cette aventure méditerranéenne. Après un accueil chaleureux, direction le quartier du Vieux-Port pour s'installer dans un hôtel idéalement situé, au cœur de Marseille.

Dans l'après-midi, une visite guidée soigneusement choisie nous invite à plonger dans l'histoire fascinante de la plus ancienne ville de France. Ses ruelles chargées de récits, ses monuments emblématiques et ses panoramas imprenables éveillent nos sens et notre curiosité. La découverte se poursuit par une traversée du Vieux-Port à bord du mythique Ferry Boat, une expérience aussi authentique que pittoresque.

Pour clore cette première journée, un dîner dans un restaurant local met à l'honneur les saveurs provençales, une véritable immersion dans la gastronomie du Sud. Nuitée dans un hôtel 3*, alliant confort et ambiance marseillaise.

2h30 de marche.

Jour 2: De la mer aux calanques, entre tradition et nature

Après un bon petit-déjeuner, nous embarquons depuis le Vieux-Port pour une courte traversée en bateau jusqu'à la Pointe Rouge (selon la saison et la météo ; en dehors de cette période, le trajet s'effectue en transport en commun). Ce premier voyage sur l'eau ouvre la voie à une belle journée d'exploration.

À pied, nous suivons un sentier côtier qui serpente le long de la Méditerranée. La lumière, si particulière dans cette région, éclaire notre chemin jusqu'au charmant village de pêcheurs des Goudes. Ici, dans une petite anse de sable fin, nous savourons un pique-nique face à la mer, suivi d'un moment de détente bien mérité.

L'après-midi, nous poursuivons notre randonnée jusqu'à Calelongue, un lieu où le temps semble s'être arrêté, avec ses cabanons pittoresques marquant l'entrée du parc national des Calanques. En fin de journée, retour à Marseille en transport en commun. Pour ceux qui le souhaitent, une visite à Notre-Dame de la Garde, surnommée la "Bonne Mère", conclura la journée en beauté, sous réserve de l'avancée des travaux de rénovation.

Le soir, nous retrouvons la table d'un restaurant pour partager un repas aux saveurs locales. Nuit dans notre confortable hôtel 3*, au cœur du Vieux-Port.

4h de marche. D+ 150m / D- 150m.

Jour 3: Grotte Cosquer et îles du Frioul, entre histoire et nature

La matinée commence avec une plongée fascinante dans le temps. Nous visitons le centre d'interprétation de la Grotte Cosquer, une réplique fidèle de cette cavité ornée de chefs-d'œuvre préhistoriques, découverte au cœur des calanques. Cette reconstitution minutieuse révèle dessins, peintures et gravures datant de 30 000 ans, ainsi que les vestiges de la nature et des passages humains oubliés depuis 20 000 ans. Une exploration captivante qui nous relie aux premiers habitants de la région.

Nous embarquons ensuite depuis le Vieux-Port pour une traversée de 20 minutes en direction des îles sauvages de l'archipel du Frioul. Sur place, nous cheminons à travers les fortifications et les paysages minéraux de Pomègues et Ratonneau. Les sentiers offrent des panoramas exceptionnels sur la baie de Marseille et le mythique Château d'If. Si la saison le permet, une baignade dans une crique aux eaux cristallines ajoute une touche rafraîchissante à cette journée.

De retour sur le continent, nous faisons une halte dans un marché emblématique de Marseille, où les étals regorgent de produits méditerranéens : épices, herbes aromatiques, olives et autres spécialités locales. La journée se termine par un dîner au restaurant et une dernière nuit dans notre hôtel 3*, au cœur de la cité phocéenne.

4h de marche. D+ 150m / D- 150m.

Jour 4: Panorama sur les calanques et découverte de Cassis

La journée débute par un transfert en transport en commun (bus et tram) pour rejoindre les sentiers qui serpentent à travers une pinède parfumée. En chemin, la végétation méditerranéenne nous accompagne jusqu'au belvédère de Sormiou, offrant une vue spectaculaire sur les calanques et les eaux turquoise en contrebas.

Nous poursuivons sur une jolie piste, ponctuée de points de vue remarquables sur le massif et la mer. À mesure que nous progressons, les paysages s'ouvrent sur la majestueuse Grande Candelle, un piton rocheux chargé d'histoire. C'est ici que des figures emblématiques de l'escalade, comme Gaston Rébuffat ou le couple Livanos, ont écrit leurs plus belles pages d'aventure.

En fin de journée, un transfert en bus nous conduit à Cassis, charmant petit port blotti entre falaises et vignobles. Après un dîner convivial, nous nous installons pour la nuit dans un hôtel 2*, prêt à poursuivre l'exploration de ce territoire d'exception.

5h de marche. D+ 300m / D- 300m.

Jour 5: À la découverte des calanques mythiques de Cassis

Nous entamons cette journée en déambulant dans les ruelles pittoresques de Cassis, un véritable voyage dans le cœur de la Provence. Les façades colorées, les petites places ombragées et l'atmosphère méditerranéenne nous imprègnent avant de rejoindre le sentier qui nous guidera à travers les plus célèbres calanques de la région.

La randonnée débute par la calanque de Port Miou, où les bateaux de plaisance viennent se réfugier dans une eau calme et translucide. Nous descendons ensuite vers Port Pin, une plage de sable fin parmi les rares de la région. Nous y faisons une pause pour le déjeuner, avant de poursuivre notre chemin vers le belvédère grandiose de la calanque d'En Vau, dominée par l'impressionnant "Doigt de Dieu", un sommet rocheux iconique.

L'après-midi, nous prenons le chemin du retour en empruntant la piste du plateau de Fontasse. Ce sentier nous offre une vue imprenable sur la baie de Cassis et le majestueux Cap Canaille, un des plus hauts falaises maritimes d'Europe. De retour à Cassis, nous savourons un repas bien mérité, avant de passer la nuit dans un hôtel 2* pour une soirée tranquille après cette journée inoubliable.

5h de marche. D+ 350m / D- 350m.

Jour 6: Fin de séjour et découverte libre de Cassis

Après le petit-déjeuner, il est temps de se dire au revoir. Possibilité de retour sur Marseille en bus ou train.

Pour ceux qui souhaitent prolonger un peu leur séjour, Cassis offre de nombreuses possibilités pour profiter de la journée à votre rythme.

Vous pouvez flâner sur le marché provençal, véritable cœur battant de la ville, où les étals regorgent de produits locaux, des poissons frais aux herbes aromatiques, en passant par les fruits et légumes du pays. C'est l'occasion idéale pour préparer un pique-nique ou rapporter un souvenir gourmand avant de prendre le train.

Si vous avez encore un peu de temps, pourquoi ne pas emprunter le Chemin du Petit Prince sur la presqu'île de Cassis ? Ce sentier, accessible et magnifique, vous fera découvrir des vues spectaculaires sur la calanque de Port-Miou et le Cap Canaille. Comptez environ 3 heures de marche pour cette balade tranquille, avec un dénivelé modéré (+150m/-150m), une manière douce et mémorable de clore votre séjour

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le premier jour commence à 14h à la gare Saint-Charles, au point de rencontre situé près de la sortie principale, ou à 14h30 directement à la réception de notre hôtel à Marseille. Les coordonnées exactes de l'hôtel seront précisées dans votre convocation.

Si vous arrivez plus tard que prévu, vous pouvez contacter notre accompagnateur pour organiser un rendez-vous dans le centre-ville.

Avant le début des activités, vous aurez l'occasion de déposer vos bagages à l'hôtel réservé à Marseille.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Gare Marseille Saint Charles

Horaires auprès de la SNCF :

www.sncf-connect.com - par téléphone : 36 35

www.thetrainline.com/fr

Ouibus est la filiale autocar de longue distance de la SNCF. De nombreuses destinations sont desservies en France et dans plusieurs pays européens.

Le site de Ouibus : fr.ouibus.com/destinations/lyon FlixBus, leader du transport en bus longue distance en Europe, dessert Marseille.

Consultez le site Flixbus : www.flixbus.fr/bus/france

Eurolines accueille 3,5 millions de voyageurs vers plus de 600 destinations en France et à travers toute l'Europe. Parmi les nombreuses liaisons proposées : Milan, Barcelone, Amsterdam...

Le site d'Eurolines : www.eurolines.fr

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Par l'autoroute A7. Itinéraire : www.google.fr/maps

- **Parking Charles de Gaulle:** 1 minute à pied, 10-20% de réduction (26€/24h). Information sur <https://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13000/charles-de-gaulle-13000700>
- **Parking République:** 5 mn à pied : Information sur <https://fr.parkindigo.com/parkings/rue-de-la-republique-marseille-france>
- **Parking Estienne d'Orves:** 5 minutes à pied (16€/24h). Information sur <https://fr.parkindigo.com/parking/marseille-13001/estienne-dorves-13003500>

SI VOUS VENEZ EN AVION:

Aéroport : Marseille Provence. Liaison Aéroport - Gare Saint Charles en bus (Navette ligne 91, départ toutes les 15 min). Informations : www.marseille.aeroport.fr/

DISPERSION

Séparation après le petit déjeuner le jour 6 à Cassis. Retour possible en bus ou en train sur Marseille.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Pièce d'identité en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

1/5. Niveau Facile

Convient aux débutants ou aux familles. Les randonnées et activités sont courtes (environ 2 à 4 heures par jour), avec peu de dénivelé (jusqu'à 300 mètres). Les sentiers sont bien balisés, peu techniques et ne demandent pas de condition physique particulière. C'est idéal pour découvrir la marche en pleine nature à un rythme tranquille. La seule difficulté est technique puisque certains sentiers des calanques sont caillouteux, et un peu glissants par endroit, patinés par le passage des randonneurs au fil du temps.

HEBERGEMENT

Durant votre séjour, vous serez logés en pension complète, avec un pique-nique le midi pour les journées en randonnée.

- Les 3 premières nuits se dérouleront dans un hôtel 3* situé dans le quartier animé du Vieux Port, en plein centre de Marseille. Ce cadre idéal vous permettra de découvrir facilement la ville et ses attractions après vos journées de randonnée.
- Les 2 nuits suivantes se passeront à Cassis, dans un hôtel familial 2* confortable et chaleureux, à proximité des merveilles naturelles de la région.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambres de 2 personnes, sauf si vous préférez un supplément pour une chambre individuelle.

REPAS:

Repas copieux pris dans les hébergements ; pique-niques à midi.

Régimes particuliers : Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

Les déplacements vers les départs de randonnée se font en transport public (bus, tram, métro), assurant un accès facile et pratique aux différents sites.

Le Jour 2, comptez environ 40 minutes de transport pour rejoindre le départ de la randonnée. Le Jour 4, le trajet sera d'environ 1 heure à l'aller et 1 heure au retour pour les transferts en transport public.

Pour les deux journées avec des navigations, le transport en bateau est prévu : une traversée de 20 minutes le Jour 2 et une autre de 20 minutes le Jour 3 pour découvrir les calanques et l'archipel du Frioul.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et partage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 à 55 litres, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et partage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 à 55 litres, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 6 à 15 voyageurs.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement la région. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol,

Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique,...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- **Produit anti-moustiques et crème apaisante**
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles « Ear » (optionnel)
- 1 lampe frontale (optionnel)
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

et puis... une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant parfaitement la région
- l'hébergement en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J6 (vin et boissons non compris) sur la base une chambre double/twin
- L'entrée de la grotte Cosquer
- les transferts pendant le séjour
- Le transport des bagages
- les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous**
- **les boissons dans et en dehors des hébergements**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.**

