



## Les Calanques



**Contacts :**

**Philippe DEJOUX**  
**06 22 52 54 04 / 04 93 58 25 67**

[contact@argos-rando.com](mailto:contact@argos-rando.com)



Entre Marseille et Cassis s'étend un puissant massif calcaire escarpé, buriné et vertigineux. La bordure littorale de ce massif est creusée de profonds canyons appelés Calanques, bordés de falaises d'une blancheur éclatante, les plus hautes de France. Ce site exceptionnel, dont le climat si particulier évoque presque l'Afrique est un grand classique de la randonnée méditerranéenne.

Les sentiers nous mènent à travers la garrigue aux senteurs de thym et de pins d'Alep pour relier les différentes calanques aux eaux turquoise incroyables.

Vous aurez aussi le plaisir découvrir le site depuis la mer grâce aux transferts en bateau qui vous amèneront au fond des calanques pour des randonnées sauvages au cœur du massif...

**Période :** Avril, mai, septembre et octobre

**Lieu :** Provence, calanques de La Ciotat, Cassis et Marseille

**Type de séjour :** Séjour de randonnée en étoile.

**Points forts du séjour :**

- ⇒ La beauté des reliefs côtiers et les couleurs des criques
- ⇒ Une fabuleuse balade en bateau dans toutes les calanques
- ⇒ Les petits ports de pêche
- ⇒ Cap canaille, la plus haute falaise d'Europe

ARGOS VOYAGES SARL  
Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE  
12 route de Saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup  
Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084  
Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

⇒ Une faune et flore unique en France

**Programme indicatif :** Ce programme est donné à titre indicatif. En fonction du niveau des participants, de la météo, d'évènements impondérables ou à la convenance du groupe de participants, l'accompagnateur est susceptible de le modifier.

J1	<b>Arrivée à l'hôtel — La Ciotat</b> Arrivée dans l'après-midi directement à l'hôtel à La Ciotat. Présentation du séjour par l'accompagnateur. Pot de bienvenue. Repas et nuit à l'hôtel.
J2	<b>Calanques de Morgiou &amp; Sormiou</b> Randonnée Morgiou et Sormiou. Falaises calcaires et eaux turquoises. Possibilité de baignade. Repas et nuit hôtel.
J3	<b>En-Vau, Port-Pin &amp; Balade en Bateau</b> Randonnée En-Vau et Port-Pin. Balade commentée en bateau incluse. Baignade possible (18°C mai → 24°C sept.). Repas et nuit hôtel.
J4	<b>Tour du Mont Puget (563m)</b> Transfert col de la Gineste → Mont Puget (563m). Pause col de la Candelle. 12 km / 4h30-5h / Dénivelé +524m. Version courte possible. Repas et nuit hôtel.
J5	<b>Montagne de Marcel Pagnol</b> Garrigue et vues mer. Option : Maison Pagnol (3€/pers) ou Santons (3€/pers). Repas et nuit hôtel.
J6	<b>Calanque de Sugiton &amp; environs</b> Randonnée Sugiton et environs. Paysages variés mer et collines provençales. Dénivelé modéré. Repas et nuit hôtel.
J7	<b>Calanques de La Ciotat — Fin du séjour</b> Bec de l'Aigle aux falaises Soubeyranes. Pique-nique en calanque. 3h / +300m / -300m. Fin du séjour à 14h00.

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de Saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

## **A Savoir**

**Niveau :** Modéré \*.

**Encadrement :** Accompagnateur en Montagne diplômé d'état.

**Hébergement :** Hôtel \*\* toutes les chambres sont équipés de douches, wc, téléphone et télévision

**Repas :** 1/2 Pension. Les repas du soir et le petit déjeuner sont pris à l'hôtel.

**Transports :** Transfert en minibus, taxi ou bus local.

**Tarifs :**

**- 1045 € par personne en chambre double**

**Le prix comprend :**

- ✓ Randonnées encadrées — accompagnateur diplômé d'État
- ✓ Hébergement pension complète J1 soir → J7 midi (chambre double)
- ✓ Repas du soir : 1/4 de vin, café et tisane par personne
- ✓ Pot de bienvenue à l'arrivée
- ✓ Visite des calanques en bateau (balade commentée)
- ✓ Parking de l'hôtel

**Il ne comprend pas :**

- ✗ Transport jusqu'à La Ciotat (voiture, train, bus) et pour aller sur le départ des randonnées ( option possible )
- ✗ Assurance annulation en option (4,2% du montant)
- ✗ Parkings à Cassis :
- ✗ Maison de Marcel Pagnol : 3€/pers
- ✗ Petit Monde de Pagnol (Santons) : 3€/pers
- ✗ Supplément chambre individuelle : +210€ (35€ × 6 nuits)

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de Saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

## X Boissons et dépenses personnelles

### **En option :**

*L'assurance annulation ( 4.2 % du montant du séjour )*

*La ou les nuit(s) supplémentaire(s) pour arriver la veille et repartir le lendemain du séjour. Sur demande et selon les disponibilités hôtelières.*

*Le transport pour se rendre aux départs des randonnées ( 50 € par personne )*

**Assurances :** Vous êtes tenus de disposer d'une assurance en responsabilité civile personnelle ainsi que d'une assurance en assistance et rapatriement pour ce voyage. Les coordonnées de votre assureur doivent impérativement nous être fournies avant le départ (à préciser sur la fiche d'inscription). Dans le cas où vous ne disposeriez pas de cette assurance, vous pouvez souscrire notre assurance annulation/assistance et rapatriement/bagages pour un montant égal à 3 % du prix du voyage. Si vous ne souhaitez pas souscrire cette assurance, nous vous demanderons de d'attester que vous avez pris connaissance de ces recommandations.

### **Informations Pratiques / Formalités**

#### **Début du séjour / RDV :**

RDV à la Ciotat à l'hôtel 13 boulevard Jean Jaurès 13100 La Ciotat, nous vous transmettrons un plan d'accès à réception de votre inscription.

#### **Equipement nécessaire : A avoir en plus de son linge personnel :**

I sac de randonnée d'un volume d'environ 30 litres

I paire chaussures de randonnée à semelle cranté (type Vibram) et montante.

Paires de chaussettes de randonnée (type bouclette)

I paire de chaussures d'aisance

Shorts et Tshirts.

I chapeau ou I casquette

I paire de lunettes de soleil (niveau de protection 3 ou 4)

I cape de pluie (type Poncho)

I Pantalon de randonnée

Pull(s) ou vêtement(s) polaire(s) chaud(s)

I veste coupe vent (type gore-tex de préférence)

I drap housse léger (type drap SNCF)

I gourde : le climat et le manque d'eau dans les calanques nécessite une capacité **d'au moins 2L**

**d'eau par jour par personne**  
Trousse de toilette + I serviette de bain

Il convient également de se munir d'une petite pharmacie personnelle (l'accompagnateur emporte la pharmacie collective) comprenant les médicaments personnels spécifiques et les éléments suivants :

I rouleau d'élastoplaste

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de Saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans

- I boîte de pansements Compeed ou similaires (type « deuxième peau » pour les ampoules)
- I boîte de médicaments antalgiques courants (paracétamol, ibuprofène ou autre)
- I pommade anti-inflammatoire
- I tube ou flacon de crème solaire (indice de protection élevé >30)

### **Bagages :**

L'ensemble des bagages doit être réparti dans 2 sacs : I sac à dos et I sac de voyage

- Votre sac à dos :

De taille moyenne (30 à 45 litre) pour porter les affaires de la journée (pique-nique, gourde, vêtement, de pluie, appareil photo, maillot de bain...).

- Votre sac de voyage : contient toutes vos affaires pour le séjour. Pensez à voyager léger.

### **\* Commentaires sur le niveau des séjours :**

Même pour un niveau facile, la randonnée reste une activité sportive nécessitant une bonne santé. Pour apprécier son niveau, il convient de tenir compte de sa forme physique et des aptitudes techniques requises en fonction du temps de marche moyen, des dénivelés effectués et de la nature du terrain.

Dans nos séjours nous proposons trois niveaux :

#### **1/ Niveau facile :**

Il correspond en général à moins de 4h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 600 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers bien marqués et le terrain n'est accidenté que de manière occasionnelle. Ce niveau est accessible à toute personne en bonne santé et pratiquant une activité physique plus ou moins régulière.

#### **2/ Niveau modéré :**

Il correspond en général à une moyenne de 5h00 de marche par jour. Le dénivelé des randonnées est en moyenne inférieur à 850 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués ou peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent. La progression se fait sur des terrains plus ou moins accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en bonne santé et pratiquant le sport d'une manière assez régulière (environ 1 fois par semaine).

#### **3/ Niveau sportif :**

Il correspond en général à une moyenne supérieure à 6h00 de marche par jour. Le dénivelé quotidien des randonnées varie entre 600 et 1200 m. Les itinéraires cheminent sur des sentiers marqués, peuvent traverser des espaces sur lesquels le sentier n'est pas apparent ou se situer en zones « hors sentiers », notamment lors de l'ascension de certains sommets. La progression se fait souvent sur des terrains assez accidentés. Ce niveau est adapté à des personnes en très bonne santé et pratiquant un sport d'endurance régulièrement (type jogging, marche de plusieurs heures, vélo, natation, etc.) et/ou ayant une expérience du sport proposé pendant le séjour (personne ayant déjà fait pratiqué régulièrement la randonnée ou le vélo, etc.). L'inscription à ce type d'activité implique la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques (au moins 1 fois par semaine) dans les semaines qui précèdent le départ.

ARGOS VOYAGES SARL

Société au capital de 4000 euros – 523 673 747 R.C.S NICE

12 route de Saint Jean 06140 Tourrettes sur Loup

Immatriculation au registre des opérateurs de voyages et de séjours : IM 006100084

Garantie Financière : Groupama / R.C.Pro. MMA n° 7482250, 72030 Le Mans