



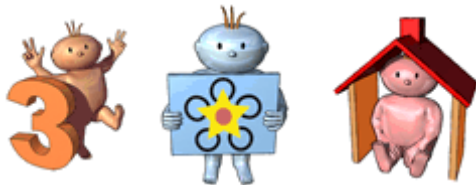
Les Calanques

Nouvel an à Cassis
Provence

Tout près de Marseille et du charmant petit port de Cassis, un univers de garrigues bercé par le chant des cigales et de criques dominées par d'imposantes falaises calcaires tombant à pic dans une mer d'un bleu profond. Toute côtière, la randonnée passe au-dessus des plus spectaculaires voies d'escalade de France, belles parois blanches surplombant la mer, mondialement connues. Les répliques de Pagnol flottent dans l'air, et la chaleur distille les odeurs de pins pour le plus grand bonheur du promeneur.

Le climat de la côte méditerranéenne, doux en dehors de la chaleur accablante de l'été, invite à la balade au milieu des pins et des senteurs provençales. Les calanques en elles-mêmes n'étant pas "habitées", les randonnées s'effectueront en boucle au départ de l'hôtel à Cassis, tout près du port.

4 jours / 3 nuits



POINTS FORTS

A seulement 4 heures de Paris en TGV, aux portes de Marseille, un paysage de fjord méditerranéen unique en Europe.

Du soleil, du calcaire blanc et une mer turquoise....
Une escapade festive au bord de la Méditerranée.

La randonnée se déroule du jeudi au dimanche

PROGRAMME

JOUR 1 : Rendez vous à Cassis à 18 heures à l'hôtel Cassitel, place Clémenceau, coté est du port (tel 04.42.01.83.44). Accueil, installation à l'hôtel en B&B pour 3 nuits, puis repas en extérieur au restaurant.

JOUR 2: transfert en car jusqu'au port de la Ciotat. Montée vers la chapelle de Saint Croix et le sommet de la Grande Tête. Traversée en crête au dessus des falaises Soubeyranes dominant la mer de près de 400 mètres. Descente sur Cassis par le Pas de Colle. Soirée et repas du réveillon du nouvel an au restaurant dans le village. 5 heures de marche - montée : 500 mètres - descente : 500 mètres.

JOUR 3: court transfert en bus jusqu'au col de la Gineste. Montée à pied vers le pied du massif du Puget et le col de la Candelle par le col Ricard et le vallon de l'herbe. Descente par le sentier des Chaudronniers, le Col de l'Oule, Le Portalet jusqu'à Cassis. 5 à 6 heures de marche - montée : 300 mètres - descente : 580 mètres.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

JOUR 4: petite balade vers la forêt domaniale de la Gardiolle, traversée du plateau de Mussuguières et retour à Cassis par la calanques des calanques: En Vau et le belvédère du Doigt de Dieu, la Calanque de Port Pin, le Calanque de Port Miou. Fin de la randonnée vers 17 h.
4 heures de marche - montée : 300 mètres - descente : 300 mètres.

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.

HEBERGEMENT – REPAS

B&B en hôtel ** en chambres de 2 personnes. Certaines chambres viennent d'être refaites avec une nouvelle déco plus moderne et une nouvelle organisation: la salle de bain est ouverte sur la chambre, ce qui suppose, si vous êtes 2 personnes par chambre de laisser la chambre pour la personne qui utilise la salle de bains. Repas du soir dans un ou deux petits restaurants de Cassis sur le port, vins non compris. Soirée et repas du réveillon du nouvel an autour d'un repas de fêtes, boissons comprises avec ambiance musicale; possibilité de continuer la fête en discothèque sur le port.
Pique-nique tiré du sac à midi pendant la randonnée.

LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion

- l'hébergement
- les repas du dîner du J1 au pique nique du J4
- la soirée et repas du reveillon
- l'encadrement
- les transferts terrestres prévus
- les taxes de séjour

NON COMPRIS

- les boissons
- l'assurance
- les visites éventuelles

NIVEAU

4 à 6 heures de marche par jour ; dénivellation moyenne à la montée de 300 à 600 mètres. Marche sur sentiers bien marqués mais en terrain calcaire pouvant être très caillouteux par endroits. Terrain ne convenant pas particulièrement à une première expérience de randonnée.

GROUPE

De 6 à 15 participants.

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

Prévenez votre guide dès que possible à l'hôtel Cassitel au 04.42.01.83.44.

ENCADREMENT

Accompagnateur de l'équipe CHAMINA VOYAGES diplômé selon la législation en vigueur.

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

Office de tourisme Cassis, tel 0892 259 892, www.ot-cassis.com
Cassis : Hôtel Cassitel : tel 04.42.01.83.44, www.hotel-cassis.com

ACCES

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Arrivée :

Train de nuit pour Marseille + métro (descendre à "Prado – Fiolle") + bus régulier CAR 13 (devant le kiosque à journaux en haut de l'escalator).

Départ Paris Bercy : 20h58 arrivée Marseille : 07h20

Départ Paris Gare de Lyon : 07h20 arrivée Marseille : 10h35

Correspondance en bus pour Cassis :

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Les samedi, dimanche et fête, départ des bus "Avenue du Prado" (accès en métro par les lignes 1 et 2, station "Castellane")
Départ Marseille : 09h15 / 11h00 arrivée Cassis : 09h55 / 11h40. A Cassis, descendre à la station "Rond Point du Pressoir".

Retour :

Bus : Ligne interurbaine M8 La Marcouline.

Départ Cassis (Gendarmerie) 17h15, arrivée Marseille station Castellane Prado 18h00.

Environ 2,70 € le ticket, circule tous les jours.

De Castellane Prado pour rejoindre la gare St Charles: Metro ligne 2 direction Bougainville, 2°arrêt (pas de bus RTM directs et allant directement à la gare). 1,20 € le ticket, circule tous les jours, valable 1 heure en bus ou métro.

Renseignement auprès de la gare routière SUD de Marseille, Central "Ciao !" au 0891.024.025. Espace Info RTM au 04.91.91.92.10 ou internet : www.rtm.fr et www.lepilote.com .

Société autocars Cartreize au 04.91.79.81.82.

Distances routières : Marseille/Cassis: 20 km, Pointe Rouge/Gare St Charles: 10 km, Castellane Prado/Gare St Charles: 2 km.

Gare St Charles Marseille, TGV pour de nombreuses destinations et notamment pour Paris :

Départ Marseille : 18h29 / 19h29 arrivée Paris Gare de Lyon : 21h41/ 22h41

Les horaires donnés à titre indicatif doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF, par téléphone (n° spécial 3635) ou Internet : www.voyages-sncf.com

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

A Marseille: vous pourrez laisser votre véhicule à côté de l'hôtel «Le Mistral» à Marseille les 3 premiers jours et si vous le souhaitez, vous pourrez le conduire à Cassis en milieu de semaine.

A Cassis: parking municipal "La Viguerie" : environ 15 € les 3 jours, se renseigner auprès de l'office de tourisme ou à l'hôtel.

ENVIRONNEMENT

En raison du classement et de la protection sans cesse croissante du massif des Calanques, il est désormais interdit de débarquer ou d'embarquer dans les calanques de Morgiou, Sormiou et d'En Vau, non aménagée pour cela et occasionnant une dégradation importante, nous respectons cette interdiction et avons organisé les randonnées en conséquence.

Le massif forestier des Calanques est très sensible aux feux de forêts. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts qui réglemente cette zone : feux interdits et interdiction de fumer du 15 mars au 15 octobre ; en plus des dates d'interdiction préfectorales réglementant l'accès entre le 15 juin et le 15 septembre, le massif peut être interdit d'accès ponctuellement en fonction des conditions de sécheresse.

La flore méditerranéenne des Calanques est très fragile. Il est important de bien suivre les sentiers et de respecter les recommandations locales pour la protection de cette zone, respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte tous ses détritiques dans les containers prévus à cet effet.

CLIMAT

Doux et sec, parfois venté. En général très ensoleillé, sauf si une perturbation arrive du sud , Marseille et les Calanques peuvent se targuer d'avoir plus de 300 jours de soleil par an !

L'itinéraire se déroule entre le niveau de la mer et 560 mètres d'altitude.

L'ESPRIT CHAMINA

ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE

CERTIFICATION ATR

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site www.tourisme-responsable.org

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet www.chamina-voyages.com le contenu de la Charte Ethique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PREPARER AU DEPART

EQUIPEMENT CONSEILLE

VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, 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 technique (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, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com

www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain (si vous voulez essayer un bain de minuit...!)

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) 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 (voire 2) 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)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, 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, Antispasmodique, 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 anti-moustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légère

BAGAGES

- 1 sac à dos à armature souple et muni d'une ceinture ventrale (30-40 litres), pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple ou valise

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec EUROP ASSISTANCE, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veuillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Avant toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

- Guide Gallimard Bouches du Rhône
- Guide Michelin « Provence »
- Flore méditerranéenne Ed. Delachaux & Niestlé

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd