FICHE TECHNIQUE 2020 France - Provence

RANDONNEE EN PROVENCE, DE CEZANNE A PAGNOL

Randonnée accompagnée

7 jours – 6 nuits – 6 jours de marche – Moyen

Aix en Provence, massif de la Sainte Baume, massif de l'Etoile, Marcel Pagnol, Cézanne, une randonnée qui sent bon le sud de la France, dans des lieux chargés de souvenirs et d'Histoire.

La Sainte Victoire, chère au peintre Cézanne, la Sainte Baume, montagne sacrée des provençaux et le petit massif de l'Etoile dont chaque lieu évoque le souvenir de Marcel Pagnol… une série de petits massifs calcaires secrets, d'une grande richesse écologique, pour une randonnée en Provence baignée de soleil. D'Aix en Provence, avec ses places, ses fontaines aux allures italiennes et ses beaux palais, jusqu'aux portes de Marseille, l'exubérante, une semaine de randonnée dans des sites enchanteurs, embaumés par l'odeur de la garrigue provençale et survolé par le très rare aigle de Bonelli et le circaète Jean Le Blanc.

Les points forts de ce parcours

La découverte de la Sainte Victoire, de la Sainte Baume et du pays de Pagnol.
La randonnée sur le Sentier de Marcel Pagnol.
La randonnée en crête en direction du pic de Bertagne.

PROGRAMME

Jour 1 : **Aix en Provence**

Accueil à 14 heures à la gare routière d'Aix-en-Provence. Installation à l'hôtel en plein centre-ville. Découverte de la ville de Mirabeau, la plus italienne des villes de Provence, avec ses nombreuses places et fontaines. Visite du musée Granet avec ses très riches collections. Repas au restaurant.
*Hébergement : hôtel**.*
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 2 : **Montagne de Sainte-Victoire**

Après un court transfert, randonnée sur la Montagne de Sainte Victoire, immortalisée par Paul Cézanne dans ses peintures. A partir de Vauvenargues, dont le château appartint à Picasso, et du Lac Bimont, lac artificiel créé après la construction, en 1843, d'un barrage sur la rivière de la Cause par le père du grand écrivain Emile Zola, nous gagnerons les crêtes de la Sainte Victoire que nous rejoindrons à la Croix de Provence à 946 m d'altitude. Retour à Aix en Provence.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 500 m.
*Hébergement : hôtel**.*
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.

Jour 3 : **Barre du Cengle - Vallée de l'Arc - Trets**

A partir de la Maison de la Ste-Victoire à St-Antonin sur Bayon, étape de transition par la Barre du Cengle, petit plateau en balcon sur la vallée de l'Arc avec, en toile de fond, les falaises blanches de la Sainte-Victoire. Après avoir traversé la plaine avec ses vignobles et ses vergers, nous atteindrons la cité médiévale de Trets avec son château féodal, ses remparts, ses quatre tours et ses deux tours-portes carrées ainsi que son église de Notre-Dame-de-Nazareth, de style roman provençal, datant d'avant l'an 1000.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 500 m.
*Hébergement : hôtel**.*
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : **Trets - Hôtellerie de la Sainte-Baume**

Nous partirons à l'assaut de la colline aux senteurs de garrigue pour gagner les crêtes du Regagnas et la chapelle de Saint-Jean du Puy, un ancien ermitage à 658 m d'altitude (site classé). Nous gagnerons ensuite St-Zacharie et la vallée de l'Huveaune. Nous remonterons alors la rivière jusqu'à ses sources avant de parvenir au bord du plateau de la Ste-Baume à l'hôtellerie, lieu de pèlerinage attesté dès le Ve siècle.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 800 m.
Hébergement : hôtellerie.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : **Sainte Baume**

Randonnée dans le massif de la Sainte Baume, montagne sacrée des marseillais, haut lieu de culte de la fécondité à l'époque préchrétienne, mentionné vers l'an 6 par le poète latin Lucain puis haut-lieu de pèlerinage de la chrétienté depuis que la légende raconte que Marie-Madeleine, après avoir évangélisé les Marseillais, se serait retiré dans une grotte ("baumo" en provençal) où elle vécut les 30 dernières années de sa vie en ermite. Cette grotte, aménagée en un lieu sacré au XIIIème siècle, est un des lieux de pèlerinage les plus visités du monde occidental : pas moins de 8 papes et 18 souverains y sont venus depuis le Moyen Age au milieu de la foule des pèlerins anonymes. Notre balade nous conduira de la magnifique forêt relique, qui possède quelques spécimens de chênes et de fayards datant du temps de Louis XIV, de François 1er ou de Louis XI, jusqu'au sommet de la Sainte Baume et à la grotte de Marie Madeleine.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 550 m.
Hébergement : hôtellerie.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Sainte-Baume - Pic de Bertagne (1041 m) - Gémenos - Aubagne**

Après être remonté sur l'arête sommitale au Col du St-Pilon, nous continuerons en crête en direction du Pic de Bertagne au bout de la chaîne qui domine la région de ses 1041m d'altitude. Une vue somptueuse s'offre sur l'ensemble de la Provence. Du col de Bertagne, par une descente rapide, nous parviendrons à l'ancienne glacière du Vallon des Crides, impressionnant puits qui servait autrefois à stocker la glace fabriquée l'hiver pour ravitailler, l'été, la ville de Marseille. Continuant notre descente par le Vallon de la Fauge, nous parviendrons au Parc St-Pons et son abbaye, aux portes de Gémenos. Transfert à Aubagne.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 600 m.
*Hébergement : hôtel**.*
Repas incus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Sentier Marcel Pagnol - La Treille - Fin de séjour**
D'Aubagne, ville natale du célèbre écrivain Marcel Pagnol, nous gagnerons le massif de l'Etoile au pied du Garlaban, pour une balade consacrée à ce grand artiste provençal. Au cours de notre balade nous retrouverons les lieux de ses livres consacrés à son enfance, "Le Château de ma mère et "La gloire de mon père" mais aussi les lieux de tournage de ses films avec les restes des décors naturels : "Regain" "Manon des Sources", "La fille du Puisatier", "Angèle"…. Fin de la randonnée à La Treille où se trouve la maison de son ami d'enfance Lili des Bellons. Retour en bus à Aubagne et train pour la gare Saint Charles vers 16 heures.
Temps de marche : 4 heures environ.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 23/04/20) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Si cela se produisait nous vous en avertirions par téléphone et un avenant à votre carnet de voyage vous serait immédiatement envoyé.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques, nivologiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour (problème de surcharge des hébergements par exemple), VIAMONTS Trekking ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

INFORMATIONS TECHNIQUES et PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Moyen… Il y a 6 jours de marche sans autre portage que les affaires de la journée. Les dénivelés ne sont jamais importants avec toutefois quelques passages raides et caillouteux. Les temps de marche varient de 4 à 6 heures 30 selon votre rythme.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.
Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.
Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps… et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage … laissez-vous imprégner par une ambiance … différente !…

L'HÉBERGEMENT

6 nuits en hôtel** en chambre double ou quadruple selon le nombre de personnes et la répartition dans les chambres.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste de votre bagage est transporté par véhicule à l'hôtel suivant.
Ce bagage (un seul par personne) devra être souple de type sac de voyage ou de sport (valise interdite) et rester d'un poids raisonnable (15 kg maximum).

TRANSFERTS

Un minibus assurera les différents transferts mentionnés dans le déroulement du programme.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin à l'hôtel. Vous pourrez en outre, acheter des bouteilles d'eau minérale tout au long de votre parcours.

Les déjeuners sont des repas froids pris au cours de la randonnée ; ils sont complets et composés de salade, viande ou charcuterie, fromage, fruit et biscuits… Ces pique-niques sont réservés par nos soins auprès des hébergements ou préparés par l'accompagnateur à l'aide des commerces locaux.

Les dîners et petits déjeuners sont pris dans les hôtels ou les restaurants à proximité des hôtels.

L'EQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Accompagnateur en montagne diplômé spécialiste de la région.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche à 14 heures à la gare routière d'Aix en Provence devant le kiosque du Point Information.

Dispersion : Le samedi suivant vers 16 heures à Aubagne. Train pour la gare Saint Charles à Marseille (TGV).

PERIODE DE DÉPART

Circuit réalisable sur les mois de : Mars - avril - mai - juin - septembre - octobre.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris) du J3 au J6 et en B&B (nuit et petit déjeuner) les J1 et J2.
Les pique-niques le midi.
Les transferts prévus au programme.
Le transport des bagages par véhicule au cours de la randonnée.

Le prix ne comprend pas

L'assurance assistance et/ou annulation.
Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous (gare d'Aix-en-Provence) et de dispersion (Aubagne).
Les repas du soir des J1 et J2 à Aix en Provence.
Les boissons et dépenses personnelles.
Les frais d'inscription éventuels.
D'une manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

ATTENTION : Selon les périodes et des évènements imprévus, certains sites payants peuvent être fermés lors de votre passage. Votre guide vous proposera alors des visites alternatives. Aucun remboursement ou compensation financière ne saurait être dû, les entrées pour les visites n'étant pas incluses dans le prix.

Départ à partir de 4 personnes

OPTIONS

Option chambre individuelle : 180 €.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité est **OBLIGATOIRE.**

LES FORMALITÉS SANITAIRES, VACCINS

Vaccin obligatoire : aucun.
Vaccin recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatite A et B.

Compte tenu de l'éloignement des centres de secours et du fait que vous randonnerez seuls, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à consulter un médecin. Celui-ci pourra alors prendre les dispositions nécessaires.

Veillez également à emporter les références de votre assurance en assistance – rapatriement (nom de la compagnie, n° de contrat et n° de téléphone permanent) ainsi que les garanties couvertes et leurs conditions d'application.

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…)
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…)
Pansements hémostatiques (type Coalgan)
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules… Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, … peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc…
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansements coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…
Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius…
Broncho dilatateurs : Ventoline
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

VOS BAGAGES (à adapter suivant les saisons).

1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde…).
Chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles antidérapantes de type Vibram.
1 pantalon de randonnée.
1 polaire pour les jours de mistral.
Chaussettes de laine ou de coton.
1 short.
1 maillot de bain.

1 casquette avec visière pour se protéger du soleil et lunettes de soleil (indispensables).
1 vêtement de pluie (léger et peu encombrant).
Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques.
1 gourde d'au moins 1 litre : il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour
1 lampe de poche, crème solaire, papier hygiénique.
Une pharmacie individuelle.

Pour réaliser votre séjour, ne pas oublier

Les papiers et documents

La ou les cartes bancaires et de l'argent liquide (notamment si vous voulez faire une pause boisson dans les nombreux cafés).
Les papiers d'identité.
Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, permis de conduire,).
Les numéros de téléphone et de contrat de vos compagnies d'assurances en assistance - rapatriement.
Votre carnet de vaccination.
Votre carte d'assurance maladie.

Liste non exhaustive.
Mais inutile de vous surcharger, la randonnée n'est pas un défilé de mode !!!

NB : Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans un seul bagage (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15 kg. Un supplément de 4 € par étape (à régler directement sur place) sera demandé par le transporteur aux personnes qui se présenteront au départ avec un sac excédant les 15 kg. L'excédent de poids sera placé dans un sac individuel fermé fourni par le transporteur.

SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc.…) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc.…). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts…).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS Trekking* EN RANDONNÉE.

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La Provence est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable.

Ne laissez rien de votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

Vous le savez certainement : la moindre étincelle dans ces contrées est fatale ! Tous nos guides ont été formés à ce genre de problème dans un tel milieu ; c'est aussi la raison pour laquelle nous pouvons et avons l'autorisation d'organiser des départs sur les mois de juillet et août.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr… !!

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE A AIX EN PROVENCE

Si vous avez la possibilité de venir en train, nous vous conseillons d'utiliser ce moyen de transport.

EN VOITURE

Carte Michelin n° 340 Bouches du Rhône au 1/150 000ème
Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.viamichelin.com (choisir : Itinéraires).

Parking

Vous pouvez garer votre voiture à Aix en Provence à Côté de la gare SNCF Centre Ville.

Parking EFFIA Aix Centre
boulevard Gustave Desplaces
13100 Aix en Provence

Renseignements et tarifs sur :
https://www.resaplace.com/
(Compter environ 140 € pour la semaine).

Au retour, si vous garez votre voiture à Aix en Provence en début de randonnée, vous pouvez aller de Marseille gare St-Charles à Aix par ces trains :

MARSEILLE St-Charles	17h05	18h09
AIX Centre ville :	17h56	19h01

Covoiturage

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire.

Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :
www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com , etc.

EN TRAIN

Gare d'accès pour l'aller :	AIX-EN-PROVENCE centre
Gare d'accès pour le retour :	MARSEILLE Gare Saint Charles

Attention : En cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.

Aller

Paris Gare de Lyon	07h07	TGV 7851
-Aix en Provence TGV	10h19	
-Aix en Provence TGV	10h45	Bus
Aix en Provence Centre Ville	11h08	

Retour

Aubagne	17h09	TER 881630
-Marseille Saint Charles	17h27	
-Marseille Saint Charles	19h46	TGV 6180
Paris Gare de Lyon	22h53	

EN AVION

Aéroports Marseille / Marignane : 26km. www.marseille.aeroport.fr
Pour préparer votre voyage : www.aeroport.fr

ÉLECTRICITÉ

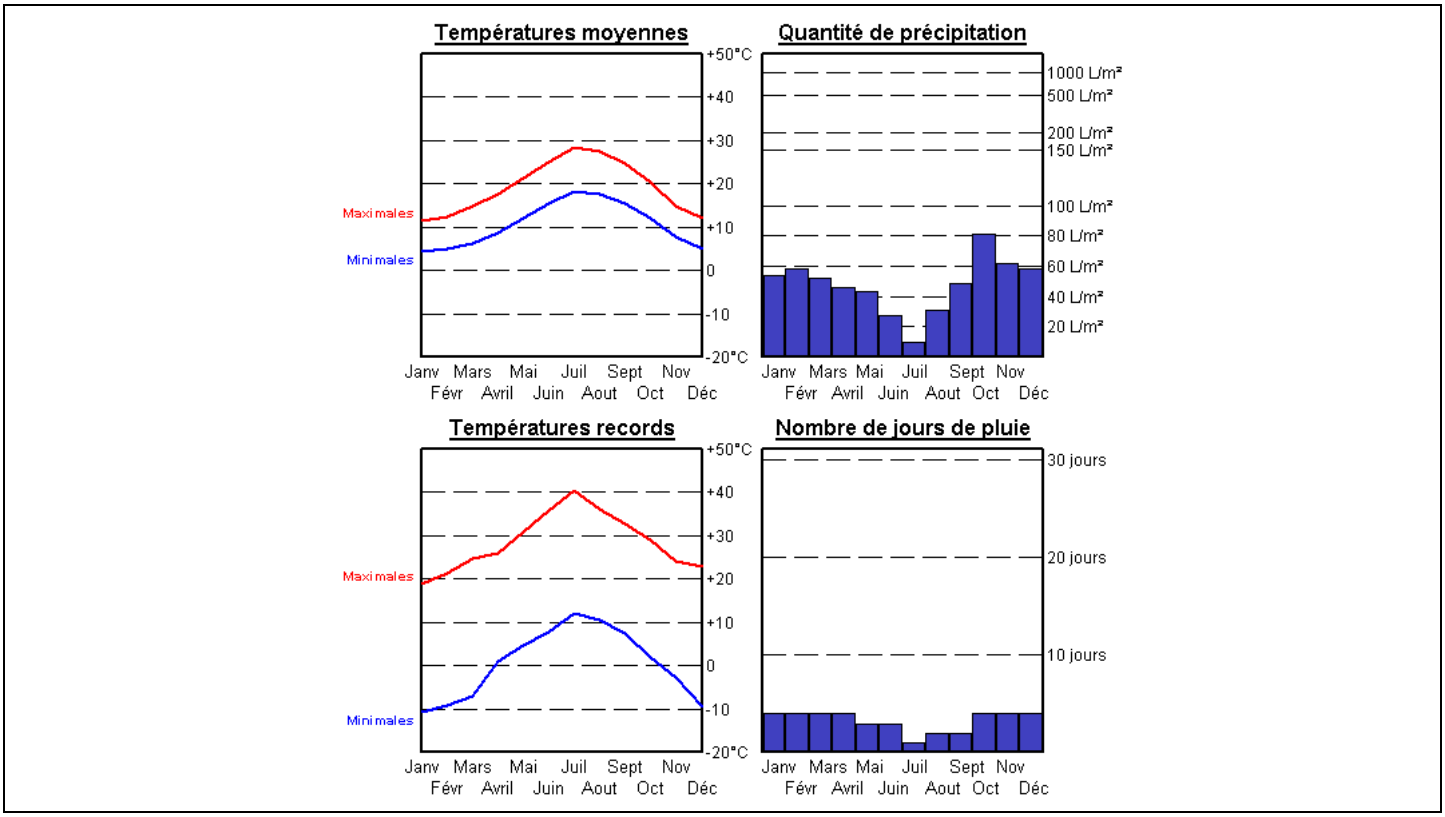
Aucun problème pour recharger vos portables et appareils photos, nous sommes dans des hôtels et chambres d'hôtes.

LE CLIMAT

Le climat est méditerranéen : chaud et sec l'été, ensoleillé et doux l'hiver. La ville est relativement protégée du mistral grâce aux chaînes de collines situées au nord. Grâce à son climat, Aix-en-Provence compte 300 jours de soleil par an et 100 journées estivales. Les températures moyennes oscillent de 6,5 °C en janvier à 24 °C en juillet. Souvent négatives en hiver avec 53 jours de température inférieure à 0°C et extrêmement élevées l'été avec 35 jours de température supérieur à 30°C, la ville est sur un bassin formé par l'Arc à une altitude plus basse par rapport aux alentours ; l'air chaud est encerclé et a plus de mal à s'échapper.

La campagne y connaît des microclimats variés, plus humides, frais, ventés ou doux et protégés selon les endroits. Si les températures minimales sont plus fraîches qu'à Marseille la pluviométrie annuelle, plutôt faible, n'y est guère plus élevée.

CLIMAT A AIX EN PROVENCE



mois	jan.	fév.	mar.	avr.	mai	jui.	jui.	aoû.	sep.	oct.	nov.	déc.	An.
Température minimale moyenne (°C)	3,0	3,9	6,0	8,5	12,6	16,0	18,7	18,7	15,5	11,6	6,8	4,1	**10,5**
Température moyenne (°C)	7,1	8,3	10,7	13,1	17,4	21,1	24,1	24,0	20,4	16,0	10,8	8,1	**15,1**
Température maximale moyenne (°C)	11,2	12,6	15,3	17,7	22,4	26,1	29,5	29,2	25,3	20,3	14,7	12,0	**19,7**
Précipitations (mm)	54	44	40	58	41	25	13	31	61	85	51	52	**554 5**

GÉOGRAPHIE

La montagne de Saint Victoire est située dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Le pic des Mouches (1011 m) est son point culminant. Il s'étend sur 18 km de long et 5 km de large. Tout comme son voisin le massif de Sainte Baume, la montagne de Sainte Victoire est un cas particulier en histoire géologique ; en effet, les différentes étapes de la formation géologique de ce massif peuvent aussi bine être rattachées à l'évènement pyrénéo-provençal qu'à celui des Alpes occidentales. Saint Victoire, dont les sédiments calcaires datent du Jurassique, se composent donc à la fois d'un vestige pyrénéo-provençal et d'une géologie alpine. Selon des études récentes, la Sainte Victoire serait toujours entrain de grandir. Entre 1993 et 2003 il a été prouvé que cette montagne s'élevait de 7 mm/an !

Le massif de la Saint Baume, lui, s'étend sur une superficie de 45 000 hectares. Les deux sommets les plus élevés sont le Joug de l'Aigle et le signal des Béguines qui culminent tous deux à 1148 m. Le pic de Bertagne culmine à 1042 m et est situé sur le flanc ouest ; il est le point culminant des Bouches du Rhônes. La formation du massif des Baumes a la même formation que le plissement pyrénéen.

FAUNE ET FLORE

La montagne de Saint Victoire est constituée en versant sud d'une végétation méditerranéenne caractéristique et sur le versant nord d'une végétation où l'on retrouvera les landes à genêts de Lobel ainsi que de grandes forêts anciennes. La chênaie pubescente est surtout développée sur la partie orientale du versant nord. Les garrigues où le chêne Kermès, le romarin et les lavandaies, occupent des surfaces importantes. L'aigle de Bonelli, l'aigle Botté et l'aigle royal sont présents sur le territoire. Bon nombre d'espèces d'oiseaux tels que le rollier d'Europe, le crave à bec rouge, le vautour percnoptère, la pie grièche ainsi que le milan noir et toutes sortes de passereaux sont également observables. Sur le territoire de Sainte Baume, la flore est à peu près semblable qu'à Sainte Victoire ; au niveau de la faune on a pu observer entre autre : le muscardin (petit rongeur ressemblant à une petite souris), l'écureuil roux, la genette, le pic noir, le Grand duc, l'aigle de Bonelli, le guêpier d'Europe, le circaète Jean le Blanc.

CARTOGRAPHIE

Série bleue Cartes au 1/25 000 :
Carte IGN - Série TOP 25 n° 3244 ET
Carte IGN - Série TOP 25 n° 3344 OT
Carte IGN - Série TOP 25 n° 3345 OT

BIBLIOGRAPHIE

Guide Vert "Provence" (Michelin).
Guide Bleu "Provence" (Hachette).
Guide du Routard "Provence".
Les romans de Jean Giono.
Les romans d'Henri Bosco.
Parc Naturel Régional du Luberon (Guide Gallimard).
Vaucluse (Guide Gallimard).
La Mémoire du Luberon de J.P Clébert (Ed. Herscher).

ADRESSES UTILES

Comité régional du tourisme Provence Alpes Côte d'Azur

Les Docks, 10 place de la Joliette, Atrium 10.5, BP 46214 - 13567 MARSEILLE
Tél : 04 91 56 47 00
Email : information@crt-paca.fr Web : www.crt-paca.fr

Comité départemental du tourisme des Bouches du Rhône

Le Montesquieu, 13 rue Roux de Brignoles - 13006 MARSEILLE
Tél : 04 91 13 84 13
Email: cdt13@visitprovence.com Web: www.visitprovence.com

Office de tourisme de Marseille

La Canebière - 13001 MARSEILLE
Tél : 04 91 13 89 00
Email : info@marseille-tourisme.com Web : www.marseille-tourisme.com

Office de tourisme de Cassis
Quai des Moulins - 13260 CASSIS
Tél : 04 42 01 71 17
Email : omt@cassis.fr Web : www.cassis.fr

Office de tourisme de La Ciotat
Bd Anatole France 13600 LA CIOTAT
Tél : 04 42 08 61 32
Email : tourismeciotat@wanadoo.fr Web : www.tourisme-laciotat.com

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...
Vous désirez enchaîner avec un autre trek ?...
Vous désirez vous reposer dans un hôtel sur les Cinque Terre ou ailleurs ?....

Faites-nous part de votre projet, nous avons plusieurs formules à vous proposer.

EN SAVOIR UN PEU PLUS

AIX EN PROVENCE

L'histoire d'Aix débute véritablement en l'an 123 avant J.C., lorsque les Romains démantèlent Entremont, sous la direction du Proconsul Caïus Sextius.
Vainqueurs des Salyens, les conquérants s'installent sur un replat riche en sources chaudes et froides. C'est la naissance d'Aquae Sextiae.

Rapidement, la colonie romaine tire parti de ses ressources thermales et de sa situation privilégiée au carrefour des routes d'Italie, d'Espagne, sur les chemins de la transhumance entre plaines et montagnes.
Vers 400, l'Archevêché s'installe dans la cité. Après l'abandon de la colonie romaine, la ville entre dans une période sombre, confrontée aux attaques sarrasines. Mais dès le Xème siècle, elle connaît une véritable renaissance autour du Bourg Saint-Sauveur. Aix devient alors rapidement le lieu de résidence des comtes souverains de Provence.
Pendant, tout le Moyen-Age, elle imposera également sa vocation de métropole de la Provence et de centre important de commerce et d'artisanat.

Aix fonde son Université, en 1409, sous l'impulsion de Louis II comte de Provence et de son Parlement en 1501. Mais le XVème siècle sera particulièrement riche en événements. Dès le milieu du XVème siècle, le roi René fait plusieurs séjours dans la cité. Sous son règne, de multiples travaux sont réalisés et de nombreux quartiers créés. Ils constituent le premier dessein d'urbanisme d'Aix.

En 1481, Charles III du Maine, dernier comte souverain de Provence, lègue la Provence au roi de France. Un siècle et demi de guerres étrangères et de guerres de religion se succèderont, parachevé par l'opposition d'Aix à Richelieu et à Mazarin. Après les troubles de la période révolutionnaire et une forte récession économique, Aix-en-Provence reprend et développe de plus belle ses vocations universitaires, judiciaires et culturelles.

Le XIXème siècle verra ainsi la création des Facultés de Droit et de Lettres, de l'Ecole Normale, de l'Ecole Nationale des Arts et Métiers, ainsi que l'achèvement du Palais de Justice. Parallèlement, la ville perpétue son passé en restaurant et en complétant son patrimoine architectural.

Culture, tourisme, agriculture, ces trois valeurs continuent de caractériser l'identité et l'activité de la ville d'Aix pendant la première moitié de notre siècle.

A partir des années 1960, les nouveaux enjeux économiques et la poussée démographique aixoise (liée en partie à l'arrivée des rapatriés d'Algérie) conduisent la ville à s'engager dans de vastes programmes d'urbanisation, d'équipement et d'industrialisation.

Aujourd'hui, en harmonie avec le monde moderne, la ville vient de s'orienter dans une seconde phase de développement économique, encore plus ambitieuse en s'orientant vers la Haute Technologie ; mais elle conserve le souci constant de préserver son patrimoine et sa qualité de vie.

LA MONTAGNE SAINTE VICTOIRE

D'est en ouest, présente, au sud, une face abrupte dominant le bassin de l'Arc tandis qu'au nord, elle s'abaisse doucement en une série de plateaux calcaires vers la plaine de la Durance. Un saisissant contraste oppose le rouge franc des argiles de la base au blanc des calcaires de la haute muraille, notamment entre le Tholonet et Puyloubier.

Malgré un incendie en 1989, la Sainte-Victoire reste un lieu de promenade et d'escalade très prisé. Différents itinéraires permettent d'accéder à un prieuré (XVIIème), but de pèlerinage et à la croix de Provence, de là, la vue embrasse un magnifique panorama sur les montagnes provençales et les plaines vallonnées du pays d'Aix.

Une route permet de faire tout le tour de la montagne, offrant de superbes points de vue sur la Sainte Victoire et de nombreux points de départ de promenades. Cet itinéraire permet de visiter les petits villages dominés par la paroi abrupte de la montagne.

Le Tholonet possède un château XVIIIème et les arches ruinées d'un aqueduc romain. Juste après, commence le parc départemental de Roques-Hautes, qui protège le versant ouest de la Sainte-Victoire. Saint-Antonin-sur-Bayon est dominé par une grande bastide du XVIIIème.

Sur un petit plateau, à proximité, se trouve les restes de l'oppidum du Bayon. Point culminant : Pic des Mouches (1021 m). Puis à l'est, ce sont Puyloubier et Pourrières, entourés de vignobles. Au pied du versant nord de la Sainte-Victoire, se trouve le petit village de Vauvenargues, étiré le long d'un val verdoyant.

Le château, grande bâtisse carrée des XIV et XVIIème siècles, s'isole sur une butte. Il fut acquis en 1958 par Picasso, qui a été inhumé dans le parc. Plus de 6000 ha du massif de la Sainte Victoire sont classés depuis 1983...

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **APRIL Voyage**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour. Son coût est de **3,3 %** du prix du séjour, avec un minimum de **16 €** par personne.

Option 2 : COMPLEMENTAIRE CB : elle couvre l'annulation, les bagages, l'interruption de séjour, le départ ou retour impossible, et certaines choses de l'assistance-rapatriement et de la responsabilité civile (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	6 €
De 401 à 700 €	9 €
De 701 à 1500 €	19 €
De 1501 à 2500 €	32 €
De 2501 à 3500 €	48 €
De 3501 à 5000 €	66 €
De 5001 à 7000 €	92 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).
Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	20 €
De 351 à 700 €	30 €
De 701 à 1200 €	50 €
De 1201 à 2000 €	65 €
De 2001 à 4000 €	82 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **20 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **18 €** par personne.

Formule FAMILLE / Groupe d'AMIS sur options 1 et 3
Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.
Il s'agit d'une réduction de **20 %** qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4ème à la 9ème personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

ASSURANCE GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **8 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **20 €** par personne.

Il existe 3 extensions facultatives sur cette assurance :

- Homme Clé = + 1 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 0,5 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 0,5 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internent ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.
Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.
Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :
Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...
Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet.

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions. Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

VIAMONTS Trekking

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS