



FICHE TECHNIQUE 2024 Provence - Côte d'Azur

## RANDONNEE DANS LES CALANQUES DE MARSEILLE ET CASSIS

5 jours – 4 nuits – 4,5 jours de marche - *Randonnée Niveau 2*



*Une randonnée dans les Calanques, entre Marseille  
et le petit port de Cassis.*

La Provence, celle de Pagnol ! Du massif de la Sainte-Beaume abritant de ses vallons glaciaires et sources pétifiantes aux criques aux eaux turquoise des Calanques, imposantes falaises calcaires et petits cabanons colorés, un patchwork inédit de paysages et site à découvrir en randonnée accompagnée. Hiver printemps et automne sont les plus belles périodes pour profiter, loin de la foule et de la chaleur, des cet univers de garrigues bercées par le chant des cigales et les senteurs de pin et de thym, sous un des climats les plus ensoleillé de France.

Nous vous proposons une sélection des plus beaux itinéraires, connus ou plus secrets, des Calanques de Marseille, Cassis et du Massif de la Sainte-Beaume, au départ du charmant petit port de Cassis, pour une immersion provençale en bord de mer assurée et un confort notable.

## Les points forts de ce parcours

Les plus belles Calanques de Cassis et de Marseille

Découverte des sites plus secrets du massif de la Sainte-Beaume

Un hôtel confortable à proximité de la plage

Accès TGV rapide à Marseille

Immersion provençale garantie : senteurs, saveurs, couleur

# PROGRAMME

## Jour 1 : **Marseille – Cassis**

Rendez-vous à 12 h à Marseille à la gare Saint-Charles, au point de rencontre à côté des escalators avec votre guide. Transfert à Cassis à l'hôtel (25 km / 45 minutes). Ou rendez-vous directement à l'hôtel à Cassis à 13 h, le guide vous rejoindra après avoir récupéré les autres participants à la gare (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation). Nous préciser à l'inscription votre lieu de rendez-vous. Merci de vous présenter en tenue de randonnée. Dépose des bagages à l'hôtel et pique-nique sur la plage de Cassis.

L'après-midi, départ pour une petite randonnée à Cassis vers les Roches Blanches, la presqu'île, la chapelle Notre Dame de Bon Voyage et le Cap Cable. 6 km / 3 h D+/- 90 m. Autre rando possible : au départ du col de Pas de la Colle (à 3 km), descente par le Vallon de la Bécasse puis montée vers le Bau Redon ou Couronne de Charlemagne et itinéraire en crête jusqu'au Bau de la Saoupe, dominants la crique de Cassis. Retour au col du Pas de la Colle et Cassis.

*Temps de marche : 3 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 200 m.*

*Dénivelée négative : - 90 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : dîner - petit déjeuner - déjeuner.*

## Jour 2 : **Gémenos – Pic de Bretagne – Massif de la Sainte Beaufort**

Transfert à Gémenos (18 km / 25 minutes). Randonnée sur le Massif de la Sainte-Beaufort dans le Vallon de Saint- Pons. Montée vers la Grande Tête et le col de l'Espigoulier puis le col de Bertagne. Le Pic de Bertagne domine les collines de Pagnol et un relief très marqué du haut de ses 1042 m. Descente par La Glacière et le Vallon du torrent du Fougé.

*Temps de marche : entre 4 heures 30 et 5 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 720 m.*

*Dénivelée négative : - 720 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

### Jour 3 : **Col des Beaumettes – Calanques de Sormiou et Morgiou**

Transfert au col de Beaumettes (22 km / 35 minutes). Randonnées vers les deux calanques emblématiques de Marseille. Depuis le col des Beaumettes, descente dans la calanque de Sormiou, puis remontée vers le "Canapé de Morgiou", belle assise pour admirer le paysage !

Descente dans la calanque de Morgiou par la crête du même, beau promontoire rocheux avançant dans la mer. Retour ensuite vers Les Beaumettes en remontant par le vallon et le col de Morgiou.

*Temps de marche : entre 4 heures 30 et 5 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 450 m.*

*Dénivelée négative : - 450 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

### Jour 4 : **Nans les Pins – Sources de l'Huveaune**

Transfert à Nans les Pins (38 km / 45 minutes). Randonnée dans la forêt de la Sainte-Beaume vers les Sources de l'Huveaune. Endroit peu connu, sources du fleuve se jetant dans la Méditerranée à Marseille, véritable curiosité géologique, succession de vasques (ou gours) aux couleurs laiteuses formées par les dépôts de calcaire sur le trajet du ruisseau. Possibilité de monter jusqu'à l'entrée de la grotte de Castelette.

*Temps de marche : 4 heures à 4 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 360 m.*

*Dénivelée négative : - 360 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

## Jour 5 : **La Gardiole – Clanques d'en Vau – Port Miou et Port Pin**

Au départ de Cassis, montée vers la forêt domaniale de la Gardiolle et le plateau de Mussuguières par le pas des Marmots et La Fontasse. Descente vers les plus belles calanques de Cassis : En-Vau, Port Pin, Port-Miou, panoramas magiques depuis le sentier du belvédère du Doigt de Dieu. Fin de la randonnée vers 15 h à Cassis, transfert pour la gare Sncf de Marseille pour 16 h. Prévoir un laps de temps entre l'heure de dispersion et celle de départ de votre train.

*Temps de marche : 4 heures à 5 heures 30 environ.*

*Dénivelée positive : + 350 m.*

*Dénivelée négative : - 350 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 26/12/23) ; 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.

**Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) 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.**

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts 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 faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.



*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 devons 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

**Randonnée Niveau 2** : 4 à 5 h 30 de marche par jour ; Dénivellation moyenne à la montée de 250 à 700 m. Marche sur sentiers bien marqués, mais en terrain très caillouteux. Pas de difficultés techniques particulières, mais possibles courts passages rocheux où s'aider des mains peut s'avérer utile.

Terrain ne convenant pas particulièrement à une première expérience de randonnée.

**Quelques précisions pour cette randonnée** : Une journée est plus conséquente que les autres (jour 3), lors de la traversée Luminy-Morgiou-Cassis avec 7 heures de marche effective et 750 m de dénivellation positive. En raison du classement et de la protection du massif des Calanques, il est désormais interdit de débarquer ou d'embarquer dans les calanques de Morgiou, de Sormiou et d'En Vau ; pour cette raison cette étape se fait entièrement à pied.

### 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/ou des antalgiques !!

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

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu... ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée...

## LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

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 ... le trek et la randonnée c'est aussi ça... Laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente ! ...

Vous allez vivre durant six jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

## L'HÉBERGEMENT ET LES REPAS

Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle. A Cassis, l'hôtel \*\*, convivial aux couleurs méditerranéennes, est situé tout proche du port, centre névralgique du village et à 2 min de la plage.

Les repas : les petits déjeuners sont pris à l'hôtel ; les pique-niques sont tirés du sac le midi et les dîners se déroulent au restaurant proche du port.

## LE PORTAGE DES BAGAGES

Sur ce séjour, vous êtes en double étoile. Vous n'avez donc pas à porter vos affaires car votre bagage reste à l'hôtel. Pas de sac à dos volumineux à porter. Vous devez prévoir un petit sac à dos d'environ 35 à 40 L, aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

8

*Viamonts trekking (sarl vstm) Tel : 05 61 79 33 49 Mail [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com)  
Fiche technique «Randonnée dans les Calanques de Marseille et de Cassis»  
Réf : fra49123*



Vous devrez également prévoir un sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! 1 seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé.

## LES TRANSFERTS

Les transferts seront effectués en minibus conduit par le guide, qui pourra partager ses adresses privilégiées et ajouter des découvertes personnalisées à votre séjour.

## L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Accompagnateur en montagne diplômé d'état connaissant bien les Calanques.

## ACCES

Dans la mesure du possible, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun pour réduire l'impact de votre séjour. Nous sommes en mesure de vous proposer la réservation de vos billets et de bus pour vos séjours en France et dans les pays frontaliers (Benelux, Espagne, Italie, Allemagne, Autriche, Suisse, Londres).

### Si vous venez en voiture

L'hôtel se situe en plein centre de Cassis, il ne possède pas de parking.

Où se garer gratuitement à Cassis :

- le Parking des Gorguettes situé à l'entrée de Cassis à 3 km de l'hôtel, gratuit et sécurisé, des navettes sont à disposition et vous déposent en plein centre-ville pour 1.60 € aller / retour

- sur l'avenue Des Dardanelles (direction Bestouan, Presqu'île). Vous rejoindrez le centre-ville

Par les petites ruelles pitonnées en 10 mn. Parkings municipaux payants proches de l'hôtel, 5/ 10 mn à pied (2 € environ / h) : Les Mimosas, La Viguerie, La Madie (moins cher).

## Si vous souhaitez arriver la veille ou prolonger votre séjour

Si vous souhaitez réserver une nuit supplémentaire dans l'hébergement de votre voyage, nous consulter pour obtenir les coordonnées.

Vous pouvez prolonger votre séjour par une découverte de Marseille et ses lieux incontournables : le quartier du Panier, la Cathédrale de la Major et Notre-Dame-de-la-Garde, le vieux Port et le MUCEM, ainsi que vous offrir une sortie en bateau pour visiter le château d'If.

## Le prix comprend

L'hébergement.

Les repas du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 5.

L'encadrement.

Les transferts terrestres prévus.

Le transport des bagages.

Les taxes de séjour.

## Le prix ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles.

Les visites.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossiers (18 €/personne ou par couple ou par famille).

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

## OPTIONS

Option chambre individuelle (en fonction des disponibilités) : 290 €.

Départ assuré à partir de 4 participants, groupe limité à 8 participants.

## LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :  
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.

Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nous) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + n° de téléphone).

## SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.

Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

## 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).

## **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...

## **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...

## **TRAITEMENT DE L'EAU**

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

# VOS BAGAGES

## **Pour la randonnée**

Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multicouches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type « carline » ou « capilène » (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalons 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.

Pantalons de toile - shorts - Tee-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 couvrir 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.

Bonnet et 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 » et bouchons d'oreille « Ear ».

Affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain.

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

## **Matériel divers**

### **Pour la randonnée**

- Paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante type « gore-tex » ou équivalent dans les quelles vous êtes bien. Il « casser » les chaussures 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 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L 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 vaccination, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...).
- 1 petite pharmacie personnelle (consulter la rubrique précédente « Trousse médicale de voyage »).

## VOTRE SÉCURITÉ

Évitez 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.

Les territoires de montagne éloignés des zones d'habitation restent souvent à l'écart de la couverture de la téléphonie mobile ou sont affectés par de nombreuses zones d'ombre imprévisibles. Pour se préserver de ces déconvenues et vous assurer une sécurité maximale, les professionnels de *VIAMONTS Trekking* sont équipés de radio VHF autorisant un accès direct aux services de secours en montagne.

## CLIMAT

Doux et sec, parfois venté. En général très ensoleillé, sauf si une perturbation arrive du sud. Marseille et Cassis peuvent se targuer d'avoir plus de 300 jours de soleil par an ! L'itinéraire se déroule entre le niveau de la mer et 865 m d'altitude.

## BAIGNADES

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 vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## RISQUES ET IMPRÉVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

## LA « POLITIQUE » DE VIAMONTS TREKKING DANS LES CALANQUES

### 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

Le bord de mer 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 et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

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.

Dans les Calanques, il est interdit de débarquer ou d'embarquer sur le littoral du cœur dans le cadre d'activités commerciales et particulièrement dans les Calanques d'En Vau et de Morgiou, non aménagées pour cela et occasionnant une dégradation importante. Nous respectons cette interdiction et avons organisé les randonnées en conséquence.

Il est interdit de fumer à toutes les périodes de l'année. En effet les espaces naturels du cœur de parc sont très sensibles aux incendies.

Il est important de bien suivre les pistes et sentiers pour ne pas déranger la faune et pour ne pas piétiner la flore.

## 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 pourrions ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr... !

## AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euros.

Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur les villages que vous traverserez ainsi que sur Marseille et Cassis.

### POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

### ÉLECTRICITÉ

Il y aura de l'électricité dans les gîtes. C'est dans ces établissements que vous pourrez recharger votre téléphone portable et votre appareil photo.

## COVOITURAGE

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

## BIBLIOGRAPHIE

Guide Gallimard « Bouches du Rhône ».

Guide Michelin « Provence ».

Flore méditerranéenne Editions Delachaux et Niestlé

## PHOTOS

Vous faites de belles ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou 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 dans les Calanques ?... Vous désirez enchaîner avec une autre randonnée ?... Faites-nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous vous proposerons différentes formules.

## 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 besoins en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

**Option 1 : ANNULATION Confort** : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.  
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

**Option 2 : PROTECTION SANITAIRE** : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain.

Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

**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 voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
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.*

**Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :**

**Option 4 : 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 **15 €** par personne.

**Option 5 : 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 **25 €** par personne.

**Option 6 : PROTECTION SANITAIRE :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).

Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.



**Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB** : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

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 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

*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.*

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 Internet 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. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) Et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

**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 demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone.
- Nous contacter par mail : [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com)
- Nous contacter via le site internet : [www.viamonts.fr](http://www.viamonts.fr)
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés  
31800 SAINT-GAUDENS