

## Calanques - De Pointe Rouge à Sormiou

4 jours / 3 nuits - Niveau Modéré



## VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Tout près de Marseille, 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.

### Vous apprécierez

L'hôtel à Marseille, le plus proche des Calanques  
Les criques aux portes de la cité Phocéenne  
À seulement 3 h 15 de Paris en TGV

### Programme

**JOUR 1 : Arrivée à Marseille**

Accueil en fin d'après-midi à Marseille. Installation à l'hôtel pour 3 nuits.  
Hébergement / repas : Nuit avec petit-déjeuner, dîner libre au restaurant.

**JOUR 2 : RANDONNÉE EN BOUCLE À PARTIR DE POINTE ROUGE**

Départ vers le château Pastré, montée au col de la Selle par le vallon des Trois-Gancets, puis sur le plateau de l'Homme Mort que l'on parcourt quelques temps avant de descendre par le vallon de l'Homme Mort et la fontaine de Voire vers Pointe Rouge.  
Distance parcourue : 11.5 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 470 m - Dénivelé négatif : 470 m  
Hébergement / repas : Nuit avec petit-déjeuner, dîner libre au restaurant.

**JOUR 3 : MARSEILLEVEYRE - ANSE DES GOUDES**

Départ à pied vers Madrague, puis montée vers le sommet de Marseilleveyre (432 m), le grand sommet ouest des Calanques, par la grotte de Roland. Descente vers la mer par le col de la Galinette et le contournement du rocher des Goudes pour accéder à Callelongue et à l'anse des Goudes, village de pêcheurs. Retour en bus à l'hôtel.  
Distance parcourue : 9 km - Heure d'activité : 5.5 h environ - Dénivelé positif : 400 m - Dénivelé négatif : 400 m  
Hébergement / repas : Nuit avec petit-déjeuner, dîner libre au restaurant.

## JOUR 4 : LES GOUDES - COL DES BAUMETTES

Départ en bus jusqu'aux Goudes. Itinéraire par le sentier côtier passant par les calanques de la Mounine, Marseilleveyre, Podestat, Cortiou et Sormiou. Remontée vers le col de Baumettes et le vallon attenant. Transfert retour en taxi. Fin de programme ou possibilité d'enchaîner avec la randonnée -Calanques de Cassis- en 4 jours / 3 nuits.

Distance parcourue : 10 km - Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 520 m - Dénivelé négatif : 440 m

REMARQUE : ce circuit n'est pas proposé en juillet et août; les fortes chaleurs en été dans cette région ne sont pas propices à la randonnée et la haute saison touristique impacte fortement les tarifs et disponibilités des hébergements. Du 1er juin au 30 septembre, la prévention des risques d'incendie peut restreindre ponctuellement l'accès aux espaces naturels (en cas de chaleur, sécheresse, vent...).

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.

## Niveau

5 h de marche par jour en moyenne, avec des dénivelés de 400 m à 520 m, pour bons marcheurs pratiquant régulièrement la randonnée en terrains variés. Les itinéraires sont parfois escarpés, avec des courts passages sans grande difficulté mais pouvant nécessiter l'utilisation des mains sur quelques mètres (passages de rochers). Le terrain calcaire des Calanques donne des sentiers très caillouteux. L'itinéraire se déroule entre le niveau de la mer et 560 m d'altitude.

## Hébergement - repas

Hébergement :

Accueil en hôtel \*\*. Hôtel très bien placé pour accéder facilement aux Calanques.

Repas :

Accueil en nuit + petit-déjeuner.

## Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) en nuit + petit-déjeuner à Marseille.

Pour une nuit supplémentaire différente à Marseille, optez pour l'accueil chez l'habitant, contactez de notre part la coopérative Hôtel du nord - Tél : 06 52 61 71 57 - site internet : <http://hoteldunord.coop>

## Documentation fournie

- 1 carte IGN Spéciale Calanques au 1/15000
- extraits de cartes IGN au 1/15000 en couleur avec le tracé des itinéraires
- descriptif des étapes jour par jour

## Balisage

Le circuit que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers balisés :

- en rouge et blanc pour les sentiers de Grande Randonnée (GR)
  - en bleu, jaune ou vert pour les sentiers de Petite Randonnée à la journée (PR)
- Les itinéraires non balisés sont facilement repérables grâce aux extraits de carte IGN au 1/25000.

Attention ! Comme dans tous les espaces naturels du département, les Calanques sont soumises à l'arrêté préfectoral réglementant la circulation en cas de risque d'incendie du 1er juin au 30 septembre inclus, ainsi que par vent supérieur à 80 km/h.

## Le prix comprend

- L'hébergement en nuit + petit-déjeuner
- Le transfert en taxi prévu au programme
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Les taxes de séjour

## Le prix ne comprend pas

- Les déjeuners
- Les dîners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- Les transferts en bus de ligne
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les éventuels frais de parking à Marseille

- L'assurance
- Les frais d'inscription

## Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) par exemple.

### SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Carte Michelin n° 84. À Marseille, vous pourrez laisser votre véhicule à côté de l'hôtel.

Vous pouvez trouver votre itinéraire sur le site [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) ou [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

### SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : [transport@chamina-voyages.com](mailto:transport@chamina-voyages.com).

### LIAISONS MARITIMES

Informations port : Tél : 04 91 56 38 25

### TRANSPORTS URBAINS

- Gare routière - 3 place Victor Hugo, 13003 MARSEILLE - Tél : 04 91 08 16 40

- Bus et Métro

RTM (Régie des Transports de Marseille)

Espace Infos - 6 rue des Fabres, 13001 MARSEILLE - Internet : [www.lepilote.com](http://www.lepilote.com)

- Taxis radio

Taxi Radio Marseille - Tél : 04 91 02 20 20

Radio Taxi France - Tél : 04 91 49 91 00

Taxi Radio Tupp - Tél : 04 91 05 80 80

Taxi Plus -Tél : 04 91 03 60 03

Eurotaxi - Tél : 04 91 05 31 98

## Environnement

Créé le 18 avril 2012, le Parc National des Calanques est le 10ème parc national français et le premier à la fois terrestre, marin et périurbain d'Europe. Au sein de la Provence littorale calcaire, le coeur du Parc National qui s'étend sur les communes de Marseille, Cassis et La Ciotat, est connu dans le monde entier pour ses paysages sublimes, mais aussi pour sa biodiversité remarquable et ses richesses culturelles. Au total, les espaces proposés en coeur de parc et pris en considération par l'État s'étendent sur environ 8300 ha terrestres et 43500 ha marins.

La proximité immédiate d'espaces naturels sauvages avec la deuxième ville de France est la caractéristique marquante de ce territoire. Les principales missions du Parc national sont de concilier la préservation des patrimoines naturels et culturels avec les activités humaines ; accueillir, informer et sensibiliser le public ; lutter contre les pollutions à terre et en mer.

L'atteinte de ces objectifs repose avant tout sur des mesures de gestion, notamment la sensibilisation et une réglementation spéciale qui maintient la pratique de la très grande majorité des usages, avec l'aide de tous les partenaires du Parc national et en collaboration avec les habitants, les usagers et les professionnels du territoire.

Pour aujourd'hui et pour les générations futures, le Parc National des Calanques ambitionne que chacun puisse admirer, travailler et vivre durablement sur ce littoral exceptionnel, en harmonie avec la nature et son identité culturelle.

Les itinéraires proposés dans ce programme sont tous situés en coeur de Parc et soumis à sa réglementation :

- il est interdit de débarquer ou d'embarquer sur le littoral du coeur dans le cadre d'activités commerciales et notamment 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 coeur 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.

Entre le 1er juin et le 30 septembre, l'information sur l'accès aux massifs est indiquée selon le risque incendie. Ainsi, pour protéger les promeneurs et les sites et selon les conditions météo, l'accès aux massifs peut être autorisé toute la journée (journée orange),

uniquement le matin jusqu'à 11 h (journée rouge) ou interdit toute la journée (journée noire). En dehors de ces périodes, le massif peut être interdit d'accès ponctuellement en fonction des conditions de sécheresse ou de vent.

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 débris 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 peut se targuer d'avoir plus de 300 jours de soleil par an !

---

## ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



### Tourisme responsable et durable

#### AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

#### LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

## Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

---

## SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

### Vêtements

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 surpantalonn 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 - 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 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"
- 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 :

- 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 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 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 antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

## Bagages

- 1 sac à dos de 35 à 40 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

## Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

## Bibliographie

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

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :  
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

## CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 19/11/2019.