LaRébenne
VOTRE COMPAGNON DE VOYAGES

FICHE TECHNIQUE - RP28

Les Calanques de Marseille et Cassis
De Marseille à Cassis en version guidée

6 jours 5 nuits, 4.5 jours de marche, Circuit guidé par un accompagnateur en montagne

Niveau : 3/5



Une très belle randonnée entre mer et montagne au travers des calanques de Marseille et Cassis. Vous goûtez au plaisir de randonner sur des chemins balisés offrant des vues magnifiques tant sur la mer que sur les terres. Vous sentez la brise marine qui vous apporte les odeurs du Sud et vous rafraîchit lors d'une pause au soleil. Vous découvrez le coeur tumultueux et unique de la ville de Marseille, puis c'est la tranquille et coquette Cassis pour terminer au vieux port de La Ciotat.

Les points forts

- Des paysages exceptionnels
- La découverte des villes de Marseille et Cassis
- Des randonnées très belles et de bons niveaux dans un décor des films de Pagnol

PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Marseille :

Installation à l'hôtel à Marseille en B&B.
Hôtel (B&B)

Jour 2 : La côte Bleue : 18 km - 7h - Dénivelé : + 1030 m - 997 m

Départ pour prendre le petit train qui vous offrira une merveilleuse vue sur les calanques marseillaises pour s'arrêter à la Redonne (ou à Niolon pour réduire l'étape).
Vous commencez à marcher depuis la Redonne jusqu'à L'Estaque. Retour à Marseille en bus de ligne. Nuit à l'hôtel à Marseille en B&B.
Autre option possible avec arrêt à Niolon : 10km (500m de dénivelé), 4h.
Hôtel (B&B)

Jour 3 : Ile du Frioul : 7 km - 4h - Dénivelé : + 250 m - 250 m

Le matin, transfert à partir du vieux port par la navette maritime pour l'archipel du Frioul. 30 min de traversée. Vous faites une randonnée sur l'Ile du Frioul, faisant face à Marseille avec un merveilleux point de vue sur la cité Phocéenne. L'histoire singulière de ces îles vous accompagnera tout au long de cette journée. Vous profitez également de cette étape pour vous baigner dans de magnifiques plages de sable blanc faisant écho à la clarté des calanques. Nuit à l'hôtel à Marseille en B&B.
Hôtel (B&B)

Jour 4 : Le mont Marseilleveyre et la calanque de Sormiou : 14 km - 5h - Dénivelé : + 880 m - 950 m

Transfert en bus de ligne jusqu'au départ de la randonnée.
Au départ du port de la Madrague de Marseille jusqu'à la Calanque de Sormiou, un parcours magnifique avec une kyrielle de très beaux paysages vous attend. Vous montez sur le sommet de Marseilleveyre connu pour la grotte de Roland et redescendez en direction de la magnifique calanque de Sormiou.
Transfert et nuit à Cassis en B&B.
Hôtel (B&B)

Jour 5 : Cassis, les collines et les calanques : 20 km - 6h30 - Dénivelé : + 1120 m - 1120 m

Aujourd'hui, vous effectuez une randonnée en boucle. Vous montez vers l'un des plus hauts plateaux de la région, celui de Mussuguières, vous donnant une vue imprenable tant sur la mer que sur les collines. Et pour finir cette belle randonnée, vous profitez des calanques d'en Vau, Port Pin et Port Miou. Nuit à Cassis en hôtel en B&B.
Hôtel (B&B)

Jour 6 : De Cassis à la Ciotat : 12 km - 4h - Dénivelé : + 620 m - 620 m

Vous commencez cette journée par les falaises Soubeyranes et le Cap Canaille. Cette nouvelle étape vous offre un spectacle merveilleux grâce à deux sites fantastiques : le Sémaphore et le Cap de l'Aigle. Livraison des bagages à la gare de La Ciotat et fin du séjour.
Hôtel (B&B)

CONDITIONS DE VOYAGE

Portage des bagages :

Vous n'avez qu'à porter les affaires de la journée et le pique-nique.
Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir un bagage par personne de 15 kg maximum.

Nourriture :

Pour chaque étape, nous avons établi une sélection qualitative de restaurants de catégories différentes avec leurs coordonnées. Nous les avons choisis selon différents critères, tels que, la cuisine, bien sur, mais aussi la qualité de service, le rapport qualité/prix et l'ambiance.
Pour les réservations, deux possibilités :

- Vous sélectionnez et effectuez vous-même la réservation dans le restaurant de votre choix.
- Vous nous renvoyez cette liste avec les restaurants que vous avez choisis et nous faisons les réservations pour vous gratuitement.

Les pique-niques et dîners ne sont pas prévus.

Formalités :

- Documents d'identité : munissez-vous d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité, selon votre nationalité. Un visa peut également être requis.
- Justificatifs : prévoyez une attestation d'assurance médicale. Si vous êtes ressortissant d'un pays européen, pensez à emporter votre carte européenne d'assurance maladie.
- Assurance voyage : nous vous recommandons de souscrire une assurance couvrant les frais médicaux, l'assistance, le rapatriement et l'annulation.

Hébergement :

Séjour en formule B&B (nuitée et petit déjeuner inclus)
En hôtels, en chambre double : sélectionnés notamment pour la qualité de leur accueil, vous retrouvez dans les hébergements choisis une ambiance conviviale. Vous dormez dans des chambres confortables de 2 personnes en hôtels ** et *** et/ou chambres d'hôtes. Les draps et serviettes sont fournis.

Départ et rendez vous :

Départ de Marseille

Comment y aller :
En voiture : Autoroute A9 et A7.
En train : Gare SNCF Saint Charles de Marseille (solution à privilégier).
En avion : Aéroport de Marseille.

Niveau :

Vous êtes un bon randonneur capable d'effectuer un effort prolongé sur des sentiers de montagne parfois raides. Des étapes entre 4 et 7h heures en moyenne avec des dénivelés positifs de 400 à 1200 mètres maximum. Le
premier jour le balisage est parfois difficile à suivre.
Certaines randonnées sont déconseillées par temps de pluie car le calcaire devient glissant comme de la glace et certains passages sont aériens. Un passage très court (5m) dans la randonnée du jour 4 où il faudra poser les mains et qui peut être glissant par temps de pluie.

Encadrement :

Avec accompagnateur :
Découvrir une partie de la Provence pendant une semaine, connaître son milieu naturel, son histoire, la vie de ses habitants, la relation de l'homme avec la nature…les accompagnateurs en montagne spécialistes de ces régions sont là pour vous éclairer sur les éléments qui vous entourent et donner vie à la montagne.
Les accompagnateurs de LaRébenne sont là pour vous faire partager leur passion pour la montagne.

TARIFS

Formule avec accompagnateur diplômé d'état et portage des bagages par taxis	
Inscription à 8 personnes	1170€

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les dépenses personnelles,
- Les pique-niques et dîners,
- Les parkings,
- Le transport pour se rendre au point de rendez-vous,
- Le ticket de métro et bus du jour 2 (retour Estaque Marseille en bus) & 4,
- Le retour à Marseille à la fin du séjour et les visites des monuments.

Le prix comprend :

- L'hébergement en B&B (nuitée et petit déjeuner),
- Le transport des bagages,
- Le transfert entre Sormiou et Cassis,
- Les billets de bateau et de train nécessaires pour les randonnées,
- L'accompagnement par un moniteur diplômé d'état.

Document valide jusqu'au 01 décembre 2026 CEST inclus

INFORMATIONS GENERALES

Comment s'inscrire ? :

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Échange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne. N'hésitez pas à nous contacter directement pour parler randonnée ou vélo.
contact@larebenne.com
+33 (0)5 61 65 20 93

Inscription, acompte et validation

Une fois votre choix de séjour fait, pour vous inscrire, c'est simple, facile et rapide !
* Soit directement sur notre site sur la page de votre circuit, cliquez sur inscription.
* Soit nous créons avec vous un séjour sur-mesure, nous vous enverrons alors un lien personnalisé vers votre bulletin d'inscription.
L'inscription est effective lorsque nous recevons votre bulletin d'inscription avec votre acceptation des conditions générales de vente, accompagné de l'acompte de 30 % du montant du séjour. Ensuite, un accusé de réception de votre inscription vous sera envoyé.

Règlement sécurisé à 100%
Vous pouvez régler par carte bancaire (plus rapide), chèque bancaire, chèque-vacances, virement. ANCV.jpg

Paiement du solde

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Vous retrouvez sur votre espace My LaRébenne votre facture, ainsi qu'un lien de paiement vers le solde de votre séjour.

Invitation au départ

À réception du règlement du solde, votre carnet de voyage sera disponible dans votre espace client sur My LaRébenne où vous retrouverez l'ensemble des éléments utiles à votre voyage ainsi que votre facture.

Les assurances :

Conformément à la réglementation chaque participant à un voyage LaRébenne 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 la randonnée ou le voyage à vélo.
L'assistance couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Un rapatriement appelé "retour prématuré" peut aussi être mis en place pour des raisons extérieures à celle de l'assuré lui-même, par exemple le décès d'un membre de la famille (voir les cas dans le fascicule d'assurance). Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (4X4, porteurs, chevaux, etc.).
Ce contrat indemnise aussi la perte, le vol ou le retard de livraison de bagages, ainsi que l'interruption de séjour.
L'assurance protège du risque financier d'annulation. Il est très important d'avoir une assurance de ce type en cas d'annulation suite à un problème de santé ou pour une raison professionnelle.
Nous vous proposons de souscrire l'un des quatre contrats que nous avons sélectionné, sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur. Toute assurance complémentaire est facturée par

personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage :

- Je souscris le contrat "Multirisque" (4.5%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance-rapatriement + interruption circuit + bagages + annulation.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Multirisque carte bancaire" (3,8%), prime minimale de 15 euros :
  Assistance + interruption séjour + bagages + annulation en complément de votre CB (uniquement pour un paiement avec une carte Mastercard de type Gold, Platinum, world Elite, ou Visa de type Premier ou Infinite. Cartes bancaires délivrées par une banque française uniquement).
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Annulation" (2.5%), prime minimale de 10 euros :
  Annulation uniquement.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

- Je souscris le contrat "Assistance rapatriement" (1.6%), prime minimale de 10 euros :
  Assistance rapatriement + interruption de circuit + bagages.
  Voir le contrat complet en cliquant ici.

En ce qui concerne la garantie « responsabilité civile à l'étranger », seuls les résidents français sont couverts.

Informations :

LaRébenne - 10 rue de la Comédie - 09000 Foix - France
Tel : + 33 (0)5 61 65 20 93 - contact@larebenne.com - www.larebenne.com
Immatriculation tourisme : IM 038100057