

Période

De mars à fin novembre. Attention il est interdit de marcher dans les montagnes provençales de fin juin à mi-septembre à cause des fortes chaleurs et des risques élevés d'incendies.

Difficultés de la randonnée : niveau 3

Les étapes nécessitent 6 à 8 heures de marche par jour en terrain très vallonné ou accidenté. Les ascensions de la Ste Victoire et de la Ste Baume ne sont pas qu'une simple promenade ! Deux étapes dépassent les 25 kilomètres. Attention l'étape dans les Calanques est difficile et équivaut à une bonne étape de montagne avec un dénivelé total voisinant les 1000m. Vous montez et descendez sans arrêt et vous aurez à faire un peu d'escalade pour quitter une des dernières calanques sur votre chemin. Aucune difficulté pour suivre le chemin bien balisé



Description de la randonnée

Randonnée indépendante (pas de guide, pas de groupe) de 8 jours et 7 nuits.

Jour 1 : Arrivée à AIX EN PROVENCE, ancienne capitale de la Provence. La ville incite à la flânerie avec ses nombreuses fontaines, ses places ombragées et ses hôtels particuliers. Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort du centre ville

Jour 2 : AIX- VAUVENARGUES (20 km) vous quittez Aix par le nord-est pour rejoindre la Tour de César et poursuivez au travers la forêt vers la tête du marquis et rejoignez Vauvenargues, charmant village provençal dominé par son château où repose Picasso - Demi-pension dans un hôtel 1 étoile tout confort



Jour 3 : VAUVENARGUES - TRETTS (26 km - 700 mètres de dénivelé) –. Ascension de la Montagne Ste Victoire par le chemin Imoucha, le Pas du Moine et les crêtes de Costes Chaudes. Puis, vous suivrez le sentier sur la crête par le Prieuré et la Croix de Provence, le Baou de Vespré et le Pic des Mouches (1125 mètres) avant de redescendre sur Puylobier, petit village aux rues étroites bordées de maisons tout en hauteur. Puis vous traverserez la plaine pour rejoindre Trets, charmant village médiéval - Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles

Jour 4 : TRETTS - PLAN D'AUPS STE BAUME (22 km). Vous quitterez Trets qui a conservé des remparts, de petites rues étroites et des passages voûtés autour de l'église Ste Marie et franchirez la Montagne de Regagnas au niveau de l'Ermitage de St Jean du Puy. Puis, vous descendrez sur Sainte Zacharie avant de rejoindre le Plan d'Aups par la forêt de la Ste Baume - Demi-pension dans un hôtel non classé tout confort

Jour 5 : PLAN D'AUPS STE BAUME - GEMENOS (22 km - 500 mètres de dénivelé). Du Plan d'Aups, vous irez jusqu'au niveau de l'Hostellerie de la Ste Baume (couvent de Dominicains) puis gravirez la Ste Baume, véritable muraille calcaire blanc à plus de 1000 mètres d'altitude qui domine une majestueuse forêt de chênes et de hêtres. Vous ne manquerez pas la grotte de Ste Marie Madeleine et la chapelle St Pilon et longerez la crête de la Ste Baume vers le Pic de Bertagne. Puis du Col de l'Aigle, vous descendrez vers le Parc de St Pons, havre de verdure, par le vallon de l'Aigle avant de rejoindre Gémenos - Demi-pension dans un hôtel non classé tout confort

Jour 6 : GEMENOS - CASSIS (25 km). Vous quitterez Gémenos par le Mont Cruvelier et gagnez le Col de l'Ange. Par la forêt de Font Blanche, vous rejoindrez le Montounier avant de descendre vers les Pas d'Ouillier et de la Belle Fille ! Puis, vous grimpez sur la couronne de Charlemagne qui surplombe le vignoble de Cassis, contournez le bau de la Saoupe avant de descendre sur le port au centre du village de Cassis. Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort près du port

Jour 7 : Les CALANQUES DE CASSIS (randonnée en boucle de 5h00 de marche). Du port vous rejoindrez la calanque de Port Miou puis celle du Pin . Ensuite vous grimpez sur les hauteurs et traverserez le plateau de Cadeiron pour atteindre le Portalet d'En Vau avant de plonger (descente impressionnante) dans le vallon d'En Vau pour gagner la

calanque d'En Vau, une des plus belles calanques. Après une baignade, vous remonterez les vallons d'En Vau et de Gardiole pour rejoindre une maison forestière au milieu du massif. Vous continuerez la traversée de ce massif rocailloux pour atteindre la fin de la calanque de Port Miou et gagner Cassis.

Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel de Cassis

Jour 8 : CASSIS. Fin de la randonnée après le petit-déjeuner

Les accès

Par le rail : Rejoindre Aix par le TGV. Pour le retour de Cassis, train ou bus jusque la gare St Charles à Marseille

Par la route : Aix en Provence est desservi par les autoroutes A8 et A51.

Où laisser sa voiture : Parking gardé et payant à Aix. Retour à Marseille puis train jusqu'à Aix pour récupérer son véhicule.

Hébergement et repas

4 étapes nuit & petit-déjeuner en hôtel classé ou non avec tout le confort dans la chambre

3 étapes en demi-pension en hôtel classé ou non avec tout le confort dans la chambre

L'hébergement se fait :

- *Dans des hôtels que nous avons retenus pour leur accueil et leur table. A quelques exceptions près, vous séjournerez dans des chambres équipées de leur propre salle d'eau et toilettes. Dans le cas contraire, vous partagerez une salle d'eau et/ou les toilettes avec d'autres chambres situées sur le même palier.*
- *Ou dans des chambres d'hôtes avec généralement tout le confort, qui proposent également des diners ou situées en centre ville. Il ne sera pas nécessaire de refaire quelques kilomètres pour aller dîner !*

La plupart du temps, vous dînez à l'hôtel ou chez les gens qui vous accueillent (chambres et tables d'hôtes). Le menu de demi-pension retenu est simple et copieux. Lorsque vous dînez à l'extérieur (formule nuit et petit-déjeuner), nous vous indiquons les adresses et téléphones de quelques tables sympathiques aux prix abordables à proximité immédiate de votre lieu d'hébergement. L'hôtelier peut aussi vous conseiller quelques bonnes tables.

Les repas du midi ne sont pas inclus dans nos prestations. Vous trouverez de nombreux commerçants, des restaurants ou brasseries dans les villages traversés. Les hôtels ou chambres d'hôtes peuvent vous préparer des paniers pique-nique, certaines étapes se déroulant dans des zones inhabitées.

Limites des prestations

Les prix indiqués sur le site Internet et dans le catalogue comprennent:

- L'hébergement et selon les étapes, les repas du soir (voir description de la randonnée)
- le transport des bagages (selon l'option choisie)
- le carnet de route en 1 exemplaire comprenant le descriptif précis et détaillé de chaque étape avec plan des villes étapes (si nécessaire), la ou les cartes IGN au 1/25 000e de la région.
- Un numéro d'urgence ouvert de 9 à 19h

Les repas du midi, les boissons, les coûts de visites de sites ou de transports et autres dépenses personnelles ne sont pas inclus dans ce prix. L'assurance Annulation / Assistance est en sus



La Caminade marque déposée de Sentiers de France

59 bis rue du Mûrier – BP 40226 – 37542 Saint Cyr sur Loire cedex – France
Tel : 00 33 (0)970 445 924 Fax : 00 33 (0)134 292 260 E-mail : contact@randolacaminade.com
Sarl au capital de 7630 euros – licence agent de voyages n° LI 0940100008 –