

### Période

Toute l'année sauf en période estivale (fin Juin à mi-septembre) durant laquelle il est interdit de marcher dans tous les massifs du pourtour méditerranéen à cause des risques élevés d'incendies.



### Difficultés de la randonnée : niveau 4

Certaines étapes sont comparables à des étapes de haute montagne. Les dénivelés sont importants, plus de 1000m par jour et les étapes nécessitent de 7 à 9 heures de marche. Certains passages peuvent être délicats ou difficiles (pierrier, pente abrupte,...) mais sont franchissables en marchant, pas d'escalade ou d'alpinisme ! Aucune difficulté pour suivre les chemins bien balisés mais les signes peuvent être effacés par le temps.

### Description de la randonnée

*Randonnée indépendante (pas de guide, pas de groupe) de 5 jours et 4 nuits.*

Jour 1 : Arrivée à MARSEILLE. Cette randonnée commencera à deux pas du Vieux Port pas très loin de votre hôtel. Endroit mythique dominé par Notre Dame de la Garde que nous vous invitons à visiter, ne serait-ce que pour le paysage magnifique et grandiose du haut de la colline.

Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort près du Vieux port

Jour 2 : CALANQUE DE MORGIU – MARSEILLE (6h00 de marche). Par les transports en commun, vous gagnerez Luminy et à pied, vous traverserez ce massif calcaire, sec et aride mais de toute beauté avant de rejoindre la mer et Morgiou. Cette calanque abrite un charmant petit port et quelques cabanons. Endroit paradisiaque... que vous devrez quitter pour grimper et cheminer sur la Crête de Morgiou avant de redescendre par l'autre versant dans la calanque de Sormiou. Vous monterez jusqu'au col de Sourmiou pour redescendre vers la calanque suivante ou cheminerez sur les rochers en surplomb de la mer et ainsi de suite,... ! Vous découvrirez le Cirque des Walkyries et dominerez les calanques de l'Escu, Podestat et de Marseilleveyre avant de rejoindre la plage de la Mounine. Puis vous grimpez à nouveau pour atteindre la calanque de Callelongue, terme de cette première étape. Les plus courageux pourront poursuivre par le bord de mer ou par les premiers contreforts du massif de Marseilleveyres pour rejoindre les premiers quartiers de Marseille puis l'hôtel ou bien... prendre les transports urbains.

Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel



Jour 3 : CALANQUE DE MORGIU – CASSIS (7h30 de marche - 950 mètres de dénivelé). Vous gagnerez de nouveau la Calanque de Morgiou par les transports en commun et à pied. Après une petite halte et un bon café dans ce sympathique petit bar, vous partirez en direction de Cassis. De calanques (St Jean de Dieu, Oule, En-vau, Port Pin,...) en cols ou cheminant le long des falaises du Devenson. Vous serez époustoufflé par les paysages grandioses, plus beaux les uns que les autres...et essoufflé par les raidillons !! Vous pourrez, si vous le souhaitez, vous baigner dans une calanque avant d'attaquer le col qui vous conduira à la suivante et vous rapprochera progressivement de Cassis où vous apprécierez une boisson bien fraîche en terrasse, face à la mer alors que le soleil couchant illumine les falaises Soubeyranes.

Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort de Cassis

Jour 4 : LA CIOTAT – CASSIS (5h00 de marche). Une étape différente, moins sportive, mais tout aussi agréable et toujours de splendides panoramas. Vous vous rendez à La Ciotat par les transports en commun (bus ou train) et gagnerez la calanque du Mugel dominé par un imposant rocher: Le Bec de L'Aigle. Après être descendu dans l'Anse de Figuerolles, histoire de se mouiller les pieds, vous partirez vers les ruines de la chapelle de Ste Croix au-dessus des falaises Soubeyranes qui dominent le mer de plus de 300 mètres de hauteur.

Le chemin court à travers la garrigue ou longe le bord de la falaise vous offrant d'époustouflantes vues sur la mer, le Cap Canaille et cette magnifique baie au fond de laquelle se niche Cassis, cerné par les calanques à l'Est, le Cap canaille à l'Ouest et les premiers contreforts de la chaîne de l'Etoile, recouverts de vignes qui vous donnent un des meilleurs vins blancs de Provence. Vous regagnerez le port très touristique et animé en début de soirée, Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel.

Jour 5 : CASSIS. Fin de la randonnée après le petit-déjeuner.

## Les accès

Par le rail : Marseille est bien desservi à partir des grandes gares françaises et n'est qu'à 3 heures de Paris par le TGV. Retour de Cassis à Marseille par le car ou le train.

Par la route : Marseille est sur l'autoroute A7

Où laisser sa voiture : parkings payants et gardés dans Marseille

## Hébergement et repas

4 étapes nuit et petit déjeuner en hôtel classé ou non avec, si possible, tout le confort dans la chambre. Diners non compris, nombreux restaurants à Marseille ou à Cassis.

*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 dinerez 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 dinerez 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](mailto:contact@randolacaminade.com)  
Sarl au capital de 7630 euros – licence agent de voyages n° LI 0940100008 –  
Garantie bancaire APS – Assurances RCP : Covea risks