



## Senteurs de Provence

- RN19-

7 jours... 6,5 de marche

25 au 31 mars 12	695 €	27 mai au 2 juin 12	715 €
8 au 14 avril 12	695 €	3 au 9 juin 12	715 €
15 au 21 avril 12	695 €	10 au 16 juin 12	715 €
22 au 28 avril 12	695 €	16 au 22 sept 12	695 €
29 avril au 5 mai 12	695 €	23 au 29 sept 12	695 €
6 au 12 mai 12	715 €	30 sept au 6 oct 12	695 €
13 au 19 mai 12	715 €	7 au 13 oct 12	695 €
20 au 26 mai 12	715 €	28 oct au 03 nov 12*	695 €
Sup. chambre individuelle : 180 €			

\* Spécial 6 jours.

Un itinéraire tout à fait exceptionnel et contrasté entre Cassis où nous profiterons de balades dans les plus belles calanques et de l'animation le soir du port renommé et très courtisé et la Montagne Sacrée de la Sainte-Baume qui cache une authenticité bienfaisante loin de la foule, où nous apprécierons la fraîcheur des forêts de chênes ou des vallons verdoyants, l'accueil de notre hôtelier qui nous préparera des mets fins et savoureux, tout en gardant en permanence un œil au loin sur la Grande Bleue...

## Déroulement et itinéraire

### Jour 1 - Cassis

RDV le dimanche à 18h00 à l'hôtel à Cassis.

### Jour 2 - Les calanques de Cassis

La ronde des Calanques : départ à pied de Cassis jusqu'à la calanque d'En-Vau en passant par les magnifiques calanques de Port-Miou et Port-Pin, nichées au pied de hautes falaises abruptes, baignade dans la mer d'un bleu intense.... Des images étonnantes qui resteront gravées dans votre mémoire. Incroyable de trouver une nature si sauvage et si belle à deux pas de la 2ème ville de France !

Temps de marche : 4h30 / M et D : 400 m.

### Jour 3 - Les calanques de Cassis

Transfert en bus à Luminy. Belle balade dans une nature sauvage et préservée vers la calanque de Sugiton puis randonnée en balcon jusqu'au col de la Candelle. Retour par le vallon de l'Herbe ou de St Marthe, le Puits du Cancel, le col Ricard et le col de la Gineste et bus pour Cassis.

Temps de marche : 5h00 / M et D : 650 m.

#### **Jour 4 - Cassis (bus local) - Gemenos (158 m) - Plan d'Aups**

Arrivée à Gemenos, village aux couleurs provençales, avant de prendre la direction du Parc de Saint-Pons, véritable havre de verdure qui protège une abbaye classée. Cheminement par le vallon des Crides jusqu'à une surprenante glacière (ouvrage fondu dans le paysage, utilisé du XVII au XIXème siècle, pour la fabrication de la glace) avant de rejoindre le fameux col de Bertagne (864 m) d'où la vue s'étend jusqu'à la mer. Plan d'Aups, charmante bourgade varoise, perchée à 682 m, où vestiges et tours de guet témoignent de l'empreinte romaine. Installation pour 3 nuits, dîner et nuit au Plan d'Aups.

Temps de marche : 5h00 / M : 700 m - D : 200 m.

#### **Jour 5 - Au pays des sources mystérieuses**

Boucle par l'église Saint Jacques et le vallon du Grand Védi et les sources de l'Huveaune. Une journée dans les vallons et sources oubliées de la Sainte Baume, avec la visite de la Grotte des Moulins et la grotte de la Castalette et retour par la crête des Rocs de la Caïre ou l'hôtellerie de la Sainte Baume.

Temps de marche : 6h00 / M et D : 550 m.

#### **Jour 6 - Plan d'Aups**

Cet itinéraire vous fera découvrir les versants nord et ouest du massif de La Sainte-Baume, autre symbole de la Provence. En suivant la ligne de crêtes située en moyenne à 1000m d'altitude, superbe randonnée au cœur même de la montagne Sainte-Baume jusqu'à la Grotte Marie Madeleine, haut lieu de pèlerinage, en passant par la Grotte aux Oeufs.

Temps de marche : 4 à 5h00 / M et D : 400 m.

#### **Jour 7 - Plan d'Aups - Auriol**

Sentiers aux parfums de Provence à travers les vallons sauvages du Cros, de la Coutronne et du petitcanyon des Infernets. Arrivée à Auriol. Fin de la randonnée le samedi vers 15 h à Auriol.

Temps de marche : 3h30 / M : 85 m - D : 635 m.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*

*Ces programmes peuvent être modifiés par le guide pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques. M : montée / D : descente.*

*Attention : en cas de dédoublement, le circuit peut se faire en sens inverse avec un accueil à Aubagne et fin du parcours à Cassis.*

*De même, à certaines périodes, le "Plan Alarme Incendie" peut être mis en place par la préfecture des Bouches-du-Rhône. L'accès aux massifs forestiers est alors interdit. Dans ce cas, nous vous proposerons des itinéraires de substitution autorisés.*



- Paysage de "fjords" unique en France.
- Le massif de la Sainte-Baume.
- Le charme du port de Cassis.

### **L'esprit Visages**

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.  
L'esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

## Randonnée



Cette randonnée s'adresse aux randonneurs habitués à la marche en terrain varié et ayant une bonne condition physique. Étapes de 5 à 6h00 de marche par jour. Le dénivelé moyen est de 400 à 700 m environ par jour. L'état des sentiers est extrêmement varié. Certains passages sont caillouteux dans les calanques et rendent la progression plus difficile.

## Hébergement et nourriture

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique, le midi) en chambre double en hôtel\*\*, 3 nuits à Cassis et 3 nuits au Plan d'Aups (2 nuits seulement pour le départ du 29 oct 12). La literie et le linge de toilette sont fournis. Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

Attention : Très peu de disponibilité en chambre individuelle. Nous ne pouvons vous confirmer votre chambre individuelle (si vous l'avez demandée et donc réglée à l'inscription) que quelques jours avant le départ (si pas de disponibilité nous vous rembourserons le prix du supplément).

Les repas du soir et petits déjeuners sont pris à l'hôtel.

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-niques tirés du sac et consommés sur le terrain. Pour ce forfait, toutes les boissons restent à votre charge.

## Transfert de bagages et portage

Vous randonnez avec un petit sac à dos pour la journée (vêtements de protection, pique-nique, gourde, appareil photo ...). Un véhicule assure le transport des bagages d'un hébergement à l'autre.

## Encadrement

Un accompagnateur spécialiste de la Provence pour 6 à 14 participants.

## Rendez-vous

Le dimanche à 18h00 à Cassis. Dispersion en début d'après-midi à Auriol (arrêt de bus devant la pharmacie).

**NB** : Si pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas rejoindre le point d'accueil, prévenez votre accompagnateur le jour du rendez-vous à l'hôtel à Cassis ☎ 04 42 01 83 44.

## Accès

Attention : la gare *SNCF* de Cassis est située à 3 km du centre de Cassis : soit navette minibus 20 places toutes les ½ heures ou toutes les heures (selon période), coût 1 € ; soit taxi pour Cassis centre - compter 12 à 15 €/voiture de maxi 4 personnes).

### Accès train

gare *SNCF* de Marseille Saint-Charles ou de Cassis.

Horaires indicatifs à vérifier auprès de la *SNCF* :

Marseille Saint-Charles (train) D : 17 h 05 ► Cassis A : 17 h 29 Attention : la gare *SNCF* de Cassis située à 3 km du centre de Cassis : taxi (tél : 04 42 01 78 96) pour Cassis centre – compter 15 €/voiture de maxi 4 personnes).

Accès train + bus : train pour gare *SNCF* d'Aubagne puis bus pour Cassis.

Horaires indicatifs du bus à vérifier Horaires à vérifier sur [www.bus-agglo.fr](http://www.bus-agglo.fr) ou [www.lepilote.com](http://www.lepilote.com) :

*TER* Marseille St Charles D 16 h 04 => Aubagne A : 16 h 22 puis Bus Aubagne (*Bus* - gare routière située à côté de la gare *SNCF*) D : 16 h 50 ► Cassis A : 17 h 18 (arrêt "*Gendarmerie*").

## **Voiture**

Cassis est situé sur la D 559 à environ 22 km à l'est de Marseille.

Parkings gardés et payants à Cassis Parking de la Viguerie ou parking Les Mimosas proche de l'hôtel (prendre 1 ticket pour 3 jours et voir avec votre guide sur place pour les autres jours car on trouve parfois en fin de journée de la place sur le parking gratuit les Gorguettes en haut du village.

Un parking gratuit est disponible dans le haut de Cassis mais peu de dispo. Pas de bus gare/port le dimanche.

Autre possibilité mais sans garantie : parking gratuit, mais vers le haut le long de la route d'accès à Cassis. Peu d'endroits gratuits à Cassis. Le mieux pour les parkings, c'est de voir directement avec votre guide sur place.

Carte Michelin au 1/ 175 000<sup>ème</sup> N° 340 "*Bouches-du-Rhône - Var*".

Carte IGN TOP 100 au 1/ 100 000<sup>ème</sup> N°67 "*Marseille - Carpentras*".

## **Avion**

De l'Aéroport Marseille-Provence, situé à environ 25 km au nord-ouest de Marseille.

Navette bus toutes les 20 mn de 6 h 30 à 20h50 pour la gare *SNCF* Marseille Saint-Charles. Durée du trajet ≈ 25 mn.

### **FIN DE LA RANDONNÉE**

Le samedi vers 15h00 à Auriol (arrêt de bus devant la pharmacie).

Retour voiture : horaires indicatifs à vérifier auprès de la *Gare Routière* d'Aubagne :

*Bus* Auriol (*Bus* de l'agglomération Horaires à vérifier sur [lepilote.com](http://lepilote.com)) D : 15h32 - Aubagne (*Gare Routière*) A : 15h52 / D (bus) : 16h30 - Cassis (gendarmerie) A : 17h07

Retour bus et train : horaires indicatifs à vérifier auprès de la *SNCF* :

Auriol (*Bus* de l'agglomération. Horaires à vérifier sur [lepilote.com](http://lepilote.com)) D : 15h32 - Aubagne (*Gare Routière*) A : 15h52 / D (train) : 16h07 / 16h33 - Marseille Saint-Charles A : 16h25 / 16h55

Retour avion : horaires indicatifs à vérifier auprès de la *SNCF* et la *Gare Routière* :

Auriol (*Bus* de l'agglomération Horaires à vérifier sur [lepilote.com](http://lepilote.com)) D : 15h32 - Aubagne (*Gare Routière*) A : 15h52 / D (train) : 16h07 / 16h33 - Marseille Saint-Charles A : 16h25 / 16h55 / navette bus pour l'aéroport de Marseille-Provence (voir § *Accès avion*).

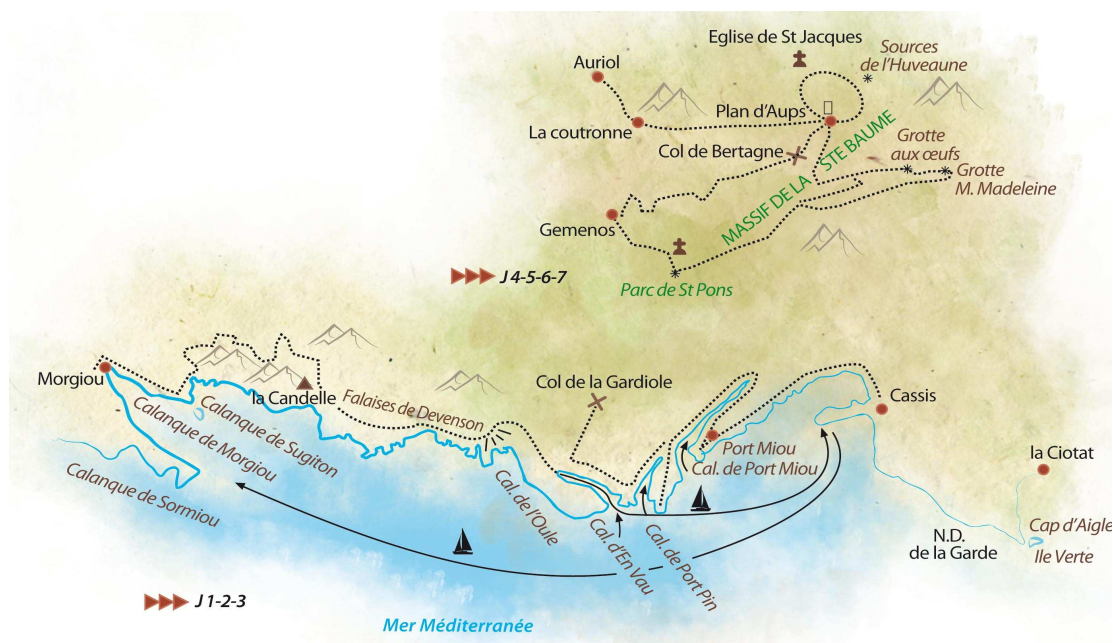
## **Le prix**

### ***Il comprend***

- L'hébergement en hôtel en chambre double
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé d'Etat
- La pension complète, du premier au dernier jour du circuit
- Les vivres de course (en-cas)
- Les taxes de séjour
- Les transferts en bus prévus au programme
- Le transport des bagages prévu au programme

### ***Il ne comprend pas***

- Les visites éventuelles
- Les déplacements supplémentaires liés à une modification du programme
- Le transport de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € par dossier (offerts sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %)



## Inscription

Sur [visages-trekking.com](http://visages-trekking.com) ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche technique ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

## Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.
- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit. Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

## Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## Visages

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

.....

## Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés !

### Garder la tête froide ou chaude !

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.
- Pour les circuits avec passages en altitude : un bonnet au fond du sac est fortement conseillé.

### La règle des 3 couches

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

### Les pantalons de saison

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Collant chaud pour la nuit.
- Maillot de bain pour les circuits côtiers...
- Sous-vêtements de rechange.

### Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Pour les circuits en altitude une paire de gants est indispensable.

## Equipement

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

### Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Pour les raids avec portage, sac de 50 l minimum (75 l maxi).

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

**Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

### Indispensables

- Bol avec couvercle étanche (type Tupperware®) + cuillère, sauf pour les séjours en haute montagne et alpinisme.
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

### **Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :**

- Lampe frontale. Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

### **Une pharmacie personnelle**

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

### **Dans une pochette étanche :**

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

*Nos partenaires équipement*



### **Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !**

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique : **"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

### **Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?**

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.