Notice d'information préalable

Le paradis blanc, les calanques de Cassis à Marseille

Séjour du samedi 17 au samedi 24 octobre 2015

pdf à imprimer

Localisation

Port-Miou

Un bout de Provence, entre Cassis et Marseille, dans les Bouches-du-Rhône. Le Parc National des Calanques, joyau naturel, le dixième du nom, mais le premier en Europe à la fois terrestre, marin et périurbain.

Marseille, capitale européenne de la culture en 2013, nous offrira un nouveau visage, à partir de son vieux port, son esplanade, Notre-Dame-de-la-Garde, ses calanques, ses îles, sa colline de calcaire Marseilleveyre.

Autre merveille, Cassis, village de charme, avec son port, ses maisons colorées, son château, les falaises du Cap Canaille, son vin blanc et ses superbes calanques, les plus belles parait-il !

Hébergement

Calanques de Cassis

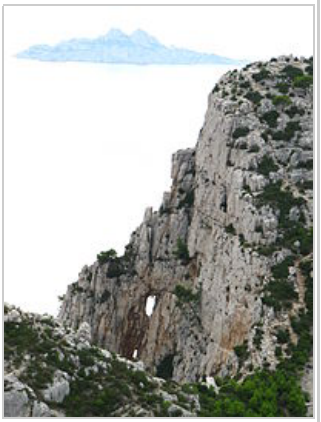
Résidence-Club Shangri-La (http://www.odalys-vacances.com/location-mer/cote-d-azur/carnoux/shangri-la.html) , 23 25 avenue Jean Auguste Ingres (http://goo.gl/maps/JMJTY) , 13470 Carnoux-en-Provence à 6 kilomètres de Cassis ; coordonnées : 43°15'24.1"N 5°33'07.8"E ou 43.256694, 5.552167.

- chalet pour quatre personnes (prévu pour six personnes), 2 chambres, salle de bain commune, WC séparé, séjour, terrasse couverte, cuisine entièrement équipée : lave vaisselle, frigo-congélateur, micro-ondes ;
- ménage de fin de séjour compris ;
- linge de lit et de toilette non compris ;
- petit-déjeuner et pique-nique du midi réalisés par nos soins (ravitaillement à Cassis et Carnoux) ;
- repas du soir au restaurant Les Moulières, 9 avenue d'Aubagne (https://goo.gl/maps/1rI37) à Carnoux ; menu unique, vin compris ; coordonnées: 43°15'43.2"N 5°34'44.6"E ou 43.262007, 5.579053.

Organisation et encadrement

- organisation : **Bassée en Balade**, 86 rue du général Leclerc, 59480 La Bassée ; tél. 03 20 29 00 70 et 06 84 15 23 77, courriel (mailto:bassee.en.balade@gmail.com) ;
- encadrement : Martine Bentz, Richard Droubaix…

Les balades



Calanque d'En-Vau, au fond l'île Riou

Nous partirons à 9 heures, pour la journée, le pique-nique dans le sac à dos, et rentrerons entre 16 et 17 heures afin de profiter de Cassis. Nous prendrons la voiture pour des trajets courts, et le train par deux fois pour Marseille.

Nous emprunterons souvent des chemins larges (route du feu) sécurisés, balisés, quelques passages aux cailloux patinés mais faciles.

Ce programme est donné sous toute réserve. Nous l'adapterons en fonction des prévisions météo, de la forme de chacun, de la difficulté des chemins.

samedi 17 octobre

accueil à partir de 17 heures, repas à 19 heures au restaurant Les Moulières.

Les trois calanques de Cassis

parking de la presqu'île de Cassis, avenue Notre-Dame (https://goo.gl/maps/x6wzE) ; coordonnées : 43°12'24.0"N 5°31'07.5"E ou 43.206662, 5.518742 ;

matin : le trou souffleur, Port Miou, Port Pin, plateau d'En Vau ; 7 km, +250 m ;

midi : pique-nique tiré du sac, au bord de la calanque de Port Pin ; baignade possible ;

après-midi : le petit Prince à partir de Port Pin ; 4,5 km, + 80 m.

Calanque de Sugiton et le belvédère Saint Michel

parking de la cité universitaire de Luminy, avenue de Luminy ; coordonnées : 43°1347.67*N 5°26'05.84*E ou 42.229948 , 5-434984

matin : belvédère Saint Michel, calanque de Sugiton, 5 km, +130 m, -240 m ;

midi : pique-nique tiré du sac, au bord de la calanque de Sugiton, baignade possible ;

après-midi : retour sans passer par le belvédère, 3,5 km, +190 m, -70 m.

Échappée belle à Marseille

départ en train pour Marseille-Saint-Charles de la gare de Cassis, parking avenue de la gare ; coordonnées : 43°14'02.96*N 5°33'09.44*E ou 43.234471, 5-552355

matin : gare Saint-Charles vers le vieux port, Notre Dame de la Garde, la corniche Kennedy , le parc du Pharo, 7,500 km, +140 m ;

midi : pique-nique tiré du sac sur les pelouses du palais Pharo, vue sur la rade de Marseille

après-midi : palais Pharo, vieux port, 2 km ; après-midi libre ; retour pour la gare.

Belvédère d'En Vau et sa calanque

parking du col de la Gardiole, route Gaston Rebuffat (par la Ginestre, route de Marseille), coordonnées: 43°13'38.31*N 5°30'13.71*E ou 43.227116, 5.503818 ;

matin : belvédère d'En Vau par le col de l'Oule, le vallon, les dolomites , 7 km, + 160 m, - 380 m ;

midi : pique-nique tiré du sac au bord de la calanque d'En Vau, baignade possible ;

après-midi : retour par le même chemin sans passer par le belvédère, 5 km + 250 m ; ou par le plateau de la Fontasse (franchir un pierrier et une barre de deux mètres dans la montée), 4 km, +245 m.

Les îles du Frioul

départ matinal pour la gare Saint-Charles à Marseille de la gare de Cassis, avenue de la gare ; coordonnées : 43°14'02.96*N 5°33'09.44*E ou 43.234471, 5-552355 ;

matin : gare Saint-Charles au Vieux Port pour prendre la navette maritime qui nous conduira aux îles du Frioul, Pomègues et Ratonneau ; île Ratonneau, 5 km, +50 m ;

midi : pique-nique tiré du sac dans une calanque ;

après-midi : île Pomègues, 6 km, + 140 m ;

retour : navette et train.

la montagne de Marseilleveyre

parking de Callelongue, boulevard Alexandre Delabre à Marseille ; coordonnées : 43°12'42.16*N 5°21'03.10*E ou 43.211674, 5.350857 ;

matin : le col de la Galinette, 7 km, + 260 m ;

midi : pique-nique tiré du sac au plan des cailles, la calanque de Marseilleveyre (possibilité de rafraîchissements chez "le Belge") ;

après-midi : retour par la côte vers Callelongue, 2,5 km, +40 m ; les Goudes, "le bout du monde", 4,3 km, +100 m.

samedi 24 octobre

libération des hébergements avant 10 heures

Le Vieux Port

Conditions

Ce séjour est ouvert aux membres de **Bassée en Balade**.

Le prix du séjour en **demi-pension** est fixé à **312 € par personne** ; les jeunes de moins de 18 ans bénéficient d'une remise de **50%**, et les adultes de moins de 21 ans d'une remise de **25%**.

Sont compris dans ce prix :

- l'hébergement en structure de 4 personnes, en chambre double, cuisine, douche et toilette dans l'hébergement, le ménage de fin de séjour ;
- le repas du soir dans un restaurant ;
- les déplacements en train de Cassis à Marseille, aller-retour ;
- la navette maritime pour les îles du Frioul ;
- l'encadrement des randonnées.

Ne sont pas compris :

- le voyage, Bassée en Balade recommande le covoiturage ;
- le petit-déjeuner et le pique-nique du midi ;
- le linge de lit et de toilette ;
- l'assurance annulation au prix de 9 €.

Ne pas oublier de prendre connaissance des documents contractuels du séjour et du bulletin des assurances facultatives.

Le nombre des participants est limité à **40** personnes. Le séjour aura lieu si au moins 16 personnes y participent.

Les inscriptions sont notées au fur et à mesure de la réception du bulletin d'inscription accompagné de 2 chèques de 156 € à l'ordre de **Bassée en Balade** et au plus tard le **20 avril 2015**. Les chèques-vacances sont acceptés. Les chèques seront mis respectivement en banque les 5 des mois de juin et septembre 2015. Les personnes seules sont priées de se trouver un autre participant pour compléter leur chambre.

Recommandations

Il convient d'être suffisamment entraîné pour apprécier pleinement ce séjour. Un bon équipement — veste, pantalon, chaussures, bâtons, lunettes de soleil — permet d'affronter le vent, le soleil et, éventuellement, la pluie de l'automne sur la Côte d'Azur. Quant au sac à dos, on le prendra à bonne taille pour permettre le transport du pique-nique, de la boisson et des vêtements de change.

Assurance R.C.P. : MMA, 14 bd Marie et Alexandre Oyon, 72030 Le Mans cedex 9

Garantie financière : UNAT, 8 rue César Franck, 75015 Paris

Adresse postale : Bassée en Balade, 86 rue du général Leclerc, 59480 La Bassée
Association Loi de 1901, déclarée à la Préfecture du Nord sous le n° W595004366
Siège Social : Hôtel de Ville, place du général de Gaulle, 59480 La Bassée
Affiliée à FFRandonnée sous le n° 04414, labellisée Rando Santé®
Soutenue par la ville de La Bassée

tél. +33(0)359 893 354, +33(0)684 152 377, bassee.en.balade@gmail.com, site.benb.fr
Agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports sous le n° 59 S 3008
Bénéficiaire de l'immatriculation tourisme n° IM075100382 de la Fédération française de la randonnée pédestre, 64 rue du Dessous des Berges, 75013 Paris
N° SIRET 447 712 670 00010, code NAF 93.12Z