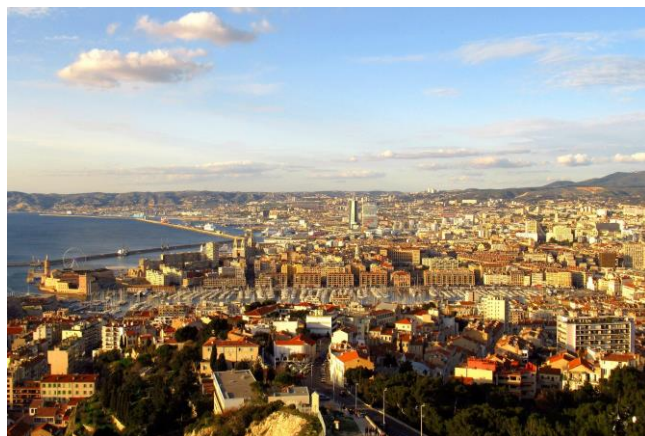




*Partez à la découverte du Parc National des Calanques situé entre Marseille et Cassis !*

*Vous explorerez à pied ces petites criques sauvages à l'eau turquoise, leurs falaises de calcaire blanc impressionnantes et leurs pinèdes verdoyantes ! Vous irez aussi découvrir les fabuleuses îles du Frioul et visiterez Marseille, ville pleine de caractère. Et que serait Marseille sans ses habitants ? Ce voyage sera aussi l'occasion d'aller à la rencontre de locaux si fiers de leurs traditions pour un échange passionnant...*

*Une escapade entre terre et mer qui vous donnera assurément l'envie de revenir !*



## POINTS FORTS

- La découverte de l'un des plus beaux sites de la côte méditerranéenne
- La visite des calanques
- La visite de Marseille et de ses incontournables
- La rencontre avec les habitants

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : MARSEILLE

Vous aurez rendez-vous avec votre guide à 14h à la réception de l'hôtel sur le Vieux-Port. Après avoir fait connaissance avec le groupe, vous partirez visiter la vieille ville avec l'incontournable vieux port ou encore le quartier du panier, le plus vieux quartier de Marseille. Vous tomberez vite sous le charme de ses façades colorées, ses ruelles intemporelles ou encore son street-art omniprésent. En soirée, vous irez à la rencontre d'un restaurateur passionné de la ville et dînerez dans son restaurant.

**Repas compris :** Dîner

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 2 : CALANQUES DE MARSEILLE

Le matin, au départ de la forêt de Luminy, vous partirez explorer à pied les calanques de Sormiou, Morgiou ou encore Sugiton, de magnifiques petites criques bordées par une eau translucide aux mille nuances de bleu. Vous évoluerez au milieu de forêts de pins et bénéficierez de superbes panoramas sur les falaises impressionnantes qui plongent dans la mer. Une randonnée dans un cadre enchanteur qui fait assurément partie de l'un des plus beaux coins de France ! En fin de journée, après avoir déambuler dans les ruelles de la ville, vous profiterez d'un petit apéro sur le port. Nuit à Marseille.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner

**Marche :** 5h30 (Dénivelés : +600m ; -450m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 3 : LES ÎLES D'IF ET DU FRIOUL

Le matin, vous embarquerez à bord de la navette bateau direction les îles du château d'If. Vous prendrez le temps de le visiter et de découvrir la fantastique histoire de ses célèbres prisonniers. Puis vous continuerez votre navigation jusqu'aux Iles du Frioul, situées au large de Marseille. Vous irez explorer à pied cet archipel composé de quatre îles et serez émerveillés par sa nature sauvage et ses criques paradisiaques. Le soir vous dînerez dans un restaurant typique de la ville.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h30 (dénivelés : +100m ; -100m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 4 : LA COTE BLEUE

C'est en train que commence votre journée pour rejoindre le port de la Redonne, petit village au port charmant. Vous partirez ensuite sur le sentier des douaniers qui surplombe la mer et qui vous offrira d'innombrables vues sur la rade. Vous alternerez entre ombre salvatrice et petite plage propice à la baignade dans les eaux turquoise méditerranéennes. Vous rejoindrez dans la journée le village de Niolon, accroché à ses collines puis vous repartirez en train. Pour votre dernier dîner vous vous rendez dans un des plus fameux restaurant gastronomique de Marseille, déguster la célèbre bouillabaisse.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner – Dîner



**Marche** : 5h (dénivelés : +400m ; -400m)

**Hébergement** : Hôtel

### **JOUR 5 : MARSEILLE**

Aujourd'hui, vous partirez pour une balade sur les quais de la ville avec la visite du célèbre Mucem et son incroyable architecture, mais aussi de la Grotte Cosquer ; relique préhistorique du peuplement ancien des calanques. Dispersion en fin de matinée et fin de programme.

**Repas compris** : Petit déjeuner

#### **IMPORTANT :**

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## **LE PRIX**

### **Le prix comprend**

- L'hébergement en hôtel en base chambre double ou triple partagée
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Tous les transferts précisés dans le programme
- La traversée en bateau pour les îles du Frioul
- L'encadrement par un accompagnateur guide de randonnée

### **Le prix ne comprend pas**

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons
- Le supplément chambre individuelle (290€/personne)
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

## **LES "PLUS" DES COVOYAGEURS**

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité



4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## VOTRE VOYAGE

### Le groupe

De 4 à 12 personnes. Circuit exclusif aux Covoyageurs.

### Niveau

Randonnée de niveau modéré. Cet itinéraire comprend 2 jours de marche avec quelques dénivelés sur des terrains variés, plutôt caillouteux, avec quelques passages raides et exposés.

Cela nécessite d'être en bonne condition physique (pratique régulière d'une activité sportive et/ou de la randonnée). Attention, les temps de marche effective sont des moyennes et ne tiennent pas compte des temps de pause. Vous aurez une journée de kayak (niveau accessible à tous).

L'aspect découverte est privilégié par rapport à l'aspect sportif.

### Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

### Transport

Les transferts seront effectués en transports publics (bus, métro).

### Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau, etc.). Le reste de vos affaires restera à l'hôtel.

### Repas/Boissons

- Petit-déjeuner sont pris à l'hôtel
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique
- Les diners seront soit pris à l'hôtel soit au restaurant
- Les boissons ne sont pas comprises

Vous goûterez à une cuisine copieuse, avec en grande majorité des produits locaux et si possible bio. Les repas peuvent-être adaptés à des végétariens.

### Hébergement

Vous serez hébergés en hôtel 3 étoiles dans le centre-ville de Marseille proche du Vieux Port.

Les chambres partagées peuvent être doubles ou triples selon la composition du groupe.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également demander une chambre individuelle (en supplément et sous réserve de disponibilité).

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS** : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

### Lieux de rendez-vous et dispersion

- Arrivée : à 15h à votre hébergement (l'adresse vous sera communiquée sur votre convocation)
- Départ : vers 12h après la visite de la Grotte Cosquer

## Se rendre à Marseille

Le tarif ne comprenant pas l'acheminement et le retour depuis Marseille, voici les différents moyens de vous y rendre :

- En avion : Air France ou Hop  
Des navettes relient l'aéroport de Marignane à Marseille Centre-ville toutes les 20 minutes environ. Vous pouvez consulter le lien ci après : <http://www.navettemarseilleaeroport.com>

- En train :

Vous pouvez consulter le site de la SNCF : <http://www.voyages-sncf.com/billet-train>

- En voiture :

La gare de Marseille Saint-Charles est située en centre-ville. Il est préférable de consulter votre itinéraire sur les sites suivants :

<http://fr.mappy.com>

<http://www.viamichelin.fr>

**Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.**

## AVANT LE DEPART

### Formalités

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

### Bagage :

Vous êtes libre du choix de votre bagage, il restera tout le long de votre séjour à l'hôtel. Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

### Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes avec semelles antidérapantes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. Evitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant ! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables.
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 Pantalon de marche
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent imperméable





- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire et stick à lèvres
- Gourde 1L (facultatif si vous achetez des bouteilles d'eau)
- Appareil photo, jumelles
- Tupperware, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques

### Pharmacie

Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti-moustiques.

### Liens utiles

Parc national des Calanques : <http://www.parc-des-calanques.com>

Office de tourisme de Cassis : <http://www.ot-cassis.com>

## INFORMATIONS PAYS

### Géographie & Climat

Les Calanques relient Marseille à Cassis sur une vingtaine de kilomètres. Elles se composent de falaises calcaires au relief accidenté et de petites criques sauvages et préservées.

La région des calanques connaît un climat méditerranéen avec des hivers doux et des étés chauds et secs.

La végétation est du type garrigue, la sécheresse d'été la rendant particulièrement vulnérable aux incendies. L'accès au parc est donc réglementé durant la période estivale.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

### Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

### Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### Le Respect des Patrimoines



La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*

- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

