FICHE TECHNIQUE

LES CALANQUES DE MARSEILLE ET CASSIS

Escapade au bord de la méditerranée

Référence · 356

Document généré le 05/10/2026

DURÉE	FORMULE	BAGAGES
4 jours	**Accompagné / guidé**	**Avec transport de bagages**

HÉBERGEMENT	NIVEAU	À PARTIR DE
Gîte confortable	**2/4 ★★☆☆**	**595 €**

Quatre jours d’exploration au cœur du parc national des Calanques, entre Marseille et Cassis, pour découvrir des paysages méditerranéens spectaculaires. Des îles du Frioul à la majestueuse calanque d’En-Vau, en passant par les falaises vertigineuses du Cap Canaille et les criques de Sugiton, chaque journée offre des panoramas à couper le souffle sur la mer, les baies et les reliefs environnants. Randonnée, baignade et découverte de sites emblématiques se succèdent pour un week-end intense entre nature sauvage, mer turquoise et falaises calcaires.

Vous allez aimer

- Des panoramas spectaculaires sur la Méditerranée et les baies de Cassis et La Ciotat.
- Des randonnées sauvages sur les îles du Frioul et le parc national des Calanques, entre crêtes et sentiers en balcon.
- Des baignades possibles dans des eaux turquoise cristallines, notamment à Sugiton et En-Vau.
- Une découverte culturelle et historique avec notamment le château d’If, les cabanons de pêcheurs, Marseille et Cassis.
- Un séjour authentique et convivial avec un hébergement en gîte favorisant la rencontre et l’échange.

L'itinéraire jour après jour

JOUR 1

Rendez-vous à 11h00 à la gare SNCF de Marseille Saint-Charles.

LES ÎLES DU FRIOUL

Une courte marche urbaine conduit jusqu'au Vieux-Port de Marseille, point d'embarquement de la navette vers les îles du Frioul, au large de la cité phocéenne. La traversée longe le château d'If, rendu célèbre par Le comte de Monte-Cristo. Une randonnée de quelques heures sur les îles de Pomègues et Ratonneau vous plonge ensuite dans une atmosphère sauvage et minérale face à Marseille. Retour en navette au Vieux-Port, puis transfert en bus vers Cassis pour rejoindre votre hébergement.
Nuit en gîte, en chambre multiple.
3h30 de marche / Dénivelé : +/- 300 m / 12 km

JOUR 2

LES FALAISES DU CAP CANAILLE

Un départ matinal en bus conduit à La Ciotat, point de départ de l'étape parcourue ensuite à pied jusqu'à Cassis. L'itinéraire rejoint rapidement la route des Crêtes et longe les emblématiques falaises Soubeyrannes, parmi les plus hautes falaises maritimes d'Europe. Culminant à près de 400 mètres, elles offrent des points de vue spectaculaires sur les baies de La Ciotat et de Cassis, le cap Sicié, l'horizon maritime et les reliefs environnants : massif des Calanques, Sainte-Baume et, par temps clair, la Sainte-Victoire, plus loin. Peu à peu, la silhouette de Cassis se dévoile. Le sentier du Cap Canaille s'adoucit, laissant place à la descente vers la ville, berceau des frères Lumières et du 7ème art.
Nuit en gîte, en chambre multiple.
4h30 de marche / Dénivelé : +/- 570 m / 13 km

JOUR 3

COL DE LA GINESTE - CASSIS

Ce matin, un court transfert conduit au Col de la Gineste, célèbre pour accueillir annuellement le semi-marathon Marseille-Cassis. L'itinéraire commence au pied du Mont Puget, point culminant des Calanques, et suit une crête qui domine le parc national. Le panorama est spectaculaire, révélant la puissance minérale des falaises calcaires et la beauté sauvage du littoral. L'objectif principal est la calanque d'En-Vau, impressionnante par ses parois abruptes et son eau cristalline. Selon le temps, une courte visite de sa plage de galets est possible, sinon, la vue suffit à saisir sa majesté. Le GR longe ensuite le littoral, passant par le gîte de la Fontasse, avant de redescendre sur Cassis.
Nuit en gîte, en chambre multiple.
5h00 de marche / Dénivelé : + 590 m ; - 920 m / 12 km

JOUR 4

LES CALANQUES DE MARSEILLE

Départ matinal pour Luminy, porte d'entrée du parc national des Calanques. La journée commence par un itinéraire en crête offrant des vues spectaculaires sur Sormiou et Morgiou, avant de descendre vers le port pittoresque de Morgiou. Le sentier en balcon longe la Méditerranée jusqu'à la calanque de Sugiton, où il est possible de se baigner. Retour à Luminy en bus, avec dépôt des bagages à la gare, et dernière pause conviviale pour clore ce week-end phocéen.
4h00 de marche / Dénivelé : +/- 530 m / 11 km

Fin de la randonnée Dimanche à 14h00 à Lumigny. Transport possible des bagages jusqu'à la gare Saint-Charles vers 15h00.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles (liés aux conditions naturelles ou bien à la forme du groupe) et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Dates & tarifs

PÉRIODE	DISPONIBILITÉ	PRIX
05/11/2026 - 08/11/2026	Départ ouvert	595 €
12/11/2026 - 15/11/2026	Départ ouvert	595 €
19/11/2026 - 22/11/2026	Départ ouvert	595 €

LE PRIX

Comprend :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé ;
- L'hébergement en pension complète et les encas, du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 4 ;
- Les transferts sur place en taxi et bus durant le voyage ;
- Les frais d'organisation et les taxes de séjour ;

Ne comprend pas :

- L'assurance assistance annulation ;
- Les dépenses à caractère personnel (boissons, etc.), (0.5l d'eau sont inclus lors des dîners, les suppléments de boisson sont à votre charge) ;
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et retour.

Le tarif s'entend tout compris du point de rendez-vous au point de dispersion.

Le voyage

NIVEAU **

Dénivelé : +/- 400 à 700 m en moyenne par jour.
Temps de marche : 3 à 5 heures par jour.
Type de randonnée : itinéraire de montagne ne présentant pas de difficulté technique particulière et accessible au plus grand nombre.
Selon la forme du groupe et par beau temps, quelques variantes d'un niveau plus soutenu peuvent être proposées.
Séjour en étoile permettant, si besoin, de se reposer une journée en cours de séjour.

Ce séjour nécessite une bonne forme générale. Pour vous préparer, nous vous conseillons la pratique régulière de la marche, du jogging, du vélo ou d'un autre sport. Votre préparation physique facilitera votre séjour et vous permettra de l'apprécier d'autant plus.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrées par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).
L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.
En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

TRANSFERT AU COURS DE LA RANDONNEE

Chaque jour, les transferts vers les randonnées seront réalisés en transports publics ou en taxi.

HÉBERGEMENT

3 nuits en gîte en dortoir.

Situé à 5 mn à pied du port de Cassis et à 20 mn à pied du Parc National des Calanques, cette villa des années 30 avec vue sur la mer et le Cap Canaille propose tout le confort pour ces quelques jours de sport et de détente avec son magnifique jardin et sa piscine extérieure avec vue.

Le village de Cassis est accessible à pied depuis l'hébergement en 5 mn. On y trouve tous les commerces d'une sympathique station balnéaire.

LES REPAS

Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hésbergement ou au restaurant à Cassis. Pour le midi, votre guide préparera vos pique-niques généralement composés d'une salade et de produits régionaux. Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**
Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

CARTOGRAPHIE

IGN Top 25 - 3245 ET Aubagne La Ciotat
IGN Top 25 - 3145 ET Marseille

Infos pratiques

ACCÈS AU POINT DE DÉPART

RDV à 10h30 à la gare SNCF de Marseille Saint-Charles.

EN TRAIN
Paris - Lyon - Marseille

EN VOITURE
Marseille Saint-Charles, parking payant (environ 20 € la journée / 80 € les 4 jours) à proximité de la gare ou RDV directement à l'hébergement en début de journée le J1 et transfert au point de RDV à la gare de Marseille Saint-Charles avec votre accompagnateur en montagne.

Fin de la randonnée samedi vers 15h à la gare de Marseille Saint-Charles.

ENCADREMENT

Nombre de participants compris entre 6 et 14 personnes encadrées par un professionnel diplômé (accompagnateur en montagne).
L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participants et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours.
En remerciement, il est d'usage de donner un pourboire à votre accompagnateur à la fin de votre randonnée, selon votre satisfaction. Ceci n'est pas obligatoire mais très apprécié.

TRANSFERTS AU COURS DE LA RANDONNÉE

Chaque jour, les transferts vers les randonnées seront réalisés en bus, taxis ou navettes maritimes.

HÉBERGEMENT

3 nuits en gîte confortable en chambre multiple.

Situé à 500 m du centre de Cassis, lle gîte choisi pour ce voyage vous accueille dans une belle villa des années 30 avec vue sur la Mer et le Cap Canaille. L’auberge se situe à 5 minutes à pied du petit port de Cassis et de la plage et à 20 minutes à pied du Parc National des Calanques (accès par la Calanque de Port Miou). Il y a également une piscine pour ceux qui après la journée de randonnée, n’aurait plus les jambes pour aller profiter de la plage.

LES REPAS

Les petits déjeuners sont pris au gîte et les dîners au restaurant dans le centre ville de Cassis et au gîte. Pour le midi, votre guide préparera vos pique-niques généralement composés d'une salade et de produits régionaux. Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires **au moment de la réservation.**
Nous faisons de notre mieux pour prendre en compte les régimes particuliers (sans gluten, végétarien, etc.). Nous vous

encourageons cependant à prévoir quelques produits complémentaires pour vos propres pique-niques.

Équipement et bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short
- Maillot de bain
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos
- Caleçon long "respirant" ou en laine mérinos
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Cape de pluie + guêtres ou pantalon type Goretex + une cape de sac
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...1 paire par jour)
- Chaussures de randonnée déjà rodées et à semelles bien crantées
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

Matériel divers

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette (séchage rapide, vendue en boutique spécialisée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde ou thermos (1,5 litre minimum)
- Couteau et couverts
- Une boîte hermétique en plastique en guise d’assiette pour vos pique-niques
- Gobelet pour le café
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- Couverture de survie
- Frontale ou lampe de poche
- Un drap-sac et une taie d’oreiller (les gîtes fournissent des couvertures)
- Deux bâtons télescopiques (fortement recommandés)
- Carte d’identité ou passeport valide

SAC À DOS

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boite et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

TRANSPORT DE BAGAGES

Vos affaires de rechange doivent être regroupées en **1 seul sac souple de 10kg maximum par personne.** Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique le premier jour de Marseille à votre hébergement à Cassis.

Détails

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

- Par courrier : formulaire à remplir ci-dessous.

- Par internet : http://www.altitude-montblanc.com/

- Par téléphone : +33 (0)4 50 79 09 16

Merci de préciser si vous souhaitez prendre une assurance annulation.

Nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, une facture proforma (par couple) avec une demande d’arrhes de 35%, associée aux coordonnées de votre compte chez Altitude Mont-Blanc (rubrique "mon compte"). Vous pouvez faire votre règlement par CB, virement bancaire, chèque ou chèques vacances. Vous recevez ensuite une confirmation d’inscription.
Le solde du séjour est à régler 1 mois avant le départ, sans rappel de notre part.

Les conditions de vente, annulation etc... sont disponibles sur notre site.

Nous restons à votre écoute pour toute information.

Formulaire d'inscription par courrier postal

Complétez ce formulaire et renvoyez-le avec vos arrhes.

Nom	
Prénom	
Date de naissance	
Adresse	
Téléphone	
Téléphone mobile	
Email	
Séjour demandé	**LES CALANQUES DE MARSEILLE ET CASSIS**
Nombre de jours	**4**
Assurance	
Prix du séjour	**595 €**
Arrhes estimatives (30%)	**178,50 €**
Fait à	
Le	
Signature	

A renvoyer avec vos arrhes à

Altitude Montblanc, 62 Passage du Nant Devant, 74110 Montriond

+33 (0)4 50 79 09 16 · info@altitude-montblanc.com