



## FICHE TECHNIQUE RANDONNEE : ST CYR, LA CIOTAT, CASSIS



### Présentation :

Venez découvrir les panoramas exceptionnels de St Cyr Sur Mer, La Ciotat et Cassis. A travers notre randonnée pédestre, vous explorerez la faune et la flore de ces sites fabuleux et découvrirez la beauté de la nature.

### Lieu :

Calanques – Provence – France.

### Programme prévisionnel :

**Jour 1** : Rendez-vous en fin d'après-midi directement à l'hôtel des Lavandes à La Ciotat ou à la Gare pour un transfert Gare/Hôtel. Installation, souper et nuit à l'hôtel.

**Jour 2** : Direction St Cyr Sur Mer pour une randonnée pédestre dans la calanque de Port d'Alon. Nous emprunterons le sentier du littoral menant dans des endroits magiques : plages, criques... Nous pique-niquerons le midi dans la Calanque de Port d'Alon.

**Jour 3** : Départ pour une nouvelle journée dans les Calanques de Cassis et Marseille au départ de Cassis. Des Calanques de Port-Miou à En Vau, vous passerez une journée forte en contrastes avec des points de vue spectaculaires. Pique-nique dans la calanque "carte postale" d'En-Vau.

**Jour 4** : Nouvelle et dernière journée randonnée au départ de La Ciotat à la découverte des calanques, du cap Canaille, la plus haute falaise maritime de France, avec la désormais traditionnelle pause pique-nique.

**Attention : votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (niveau physique des participants, conditions météo, ...)**

### **Groupe :**

Cette prestation s'adresse à des groupes constitués de 5 à 16 personnes. Les enfants, au delà de 12 ans peuvent y participer. Possibilité de transporter 8 personnes

### **Niveau technique requis :**

Ne pas présenter de contre-indications médicales à la pratique des activités. Les randonnées se font avec un rythme modéré ce qui les rend accessibles à toutes personnes pouvant pratiquer une activité physique. Avec des pauses régulières nous privilégierons l'exploration et la découverte environnementale.

### **Vêtements**

- 1 foulard, chapeau ou casquette
- Lycra ou T-shirt respirant pour se protéger du soleil lors des 2 journées de kayak de mer
- Tenues complètes confortables pour les soirs
- 1 vêtement de pluie type K-way
- 1 tenue de bain pour les activités / 1 serviette de bain
- 1 pharmacie et trousse de toilette personnelle
- Une paire de chaussures d'eau, tennis ou sabots tenant le talon pas de tongs ni claquettes.

### **Equipement**

- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4
- Crème solaire indice élevé
- Une grande bouteille ou gourde (1,5L minimum) et/ou poche à eau type Camelback
- Un couteau de poche par famille
- Du papier hygiénique, mouchoirs, sac poubelle
- Matériel pique-nique à prévoir : boîte en plastique hermétique (+/-1L), couverts et gobelet

### **Encadrement :**

Par un guide, breveté d'Etat connaissant bien la région.

### **Dates / Période :**

Durée : 3 nuits / 3 journées d'activités

Dates : 30/04/2015 au 3/05/2015

### **Transport :**

Possibilité de transport pour 8 personnes en minibus, Gare de La Ciotat / Hôtel / Gare de La Ciotat et déplacements activités.

### **Rendez-vous et dispersion :**

Rendez-vous en fin d'après-midi directement à l'hôtel des Lavandes à La Ciotat ou à la Gare de La Ciotat pour un transfert Gare/Hôtel.

Dispersion depuis La Ciotat le Dimanche à partir de 16h30-17h.

**Hébergement / restauration :**

3 jours en pension complète en hôtel 2\* en chambre double ou twin.

**Tarif :**

Séjour 3 nuits et 3 journées randonnée en pension complète : par pax.

Ce prix comprend :

Le transfert Gare de La Ciotat / Hôtel / Gare de La Ciotat

Le transfert pour 8 personnes sur les activités.

L'encadrement et le matériel pour les activités

La pension complète pour les 3 jours du souper du Jeudi soir au pique-nique du Dimanche midi.

Ce prix ne comprend pas :

Les éventuelles assurances

Les consommations et achats personnels.

**Prestations complémentaires :**

chambre individuelle (+50 € / pax)

arrivée ou départ décalés : nous consulter

Interlocuteur du séjour :

**Romuald VIALE** ([romuald.viale@provenceevasion.com](mailto:romuald.viale@provenceevasion.com) – 06-80-74-40-99)

**N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière.**

**Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.**