



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 **avec cordon**
- 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 Avril au 3 Mai 2015

Transport :

Possibilité de transport pour 8 personnes en minibus.

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 : 350€ 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 2 jours du souper du Vendredi soir au pique-nique du Dimanche midi.

Ce prix ne comprend pas :

Les éventuelles assurances

Les consommations et achats personnels.

Prestations complémentaires :

- chambre individuelle
- arrivée ou départ décalé : nous consulter

Interlocuteur du séjour :

Romuald VIALE (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.