



**Présentation :**

Oubliez la grisaille et retrouvez la « lumière » en découvrant le parc national des Calanques ! Au cours de ce séjour multi-activités reliant deux hébergements idéalement situés et en compagnie de professionnels du milieu naturel, venez explorer ce haut lieu de la biodiversité méditerranéenne, sans oublier de vous imprégner de son art de vivre !

**Lieu :** France – PACA - Marseille - Bouche du Rhône

**Programme prévisionnel :**

**Attention :** votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (météo, état du terrain, etc)

**Jour 1 :** rendez vous à la gare routière de Marseille Saint Charles à **13.30** (terminus de la navette aéroport Marseille Provence). Après-midi consacrée à la visite du centre ville. **17.00** : transfert pour l'hôtel. **19.00** : dîner dans un restaurant. Nuit à l'hôtel.

**Jour 2 :** petit déjeuner. **9.00** : nous rejoignons en van l'activité kayak de mer : afin de découvrir les richesses du littoral du parc national des Calanques - pique nique tiré du sac - Transfert jusqu'au pittoresque quartier des Goudes. **Apéritif Provençal** au cap Croisette en compagnie d'un agent du Parc qui nous présentera le programme Life Littoral. **Soirée** : repas dans un restaurant du bord de mer.  
**Kayak : 5 heures d'activités**

**Jour 3 :** petit déjeuner. **9.00** départ en van (10min) pour gagner le port du Roucas Blanc et embarquer à bord de la Flâneuse : authentique tartane de Marseille. Nous découvrirons à son bord le monde magique et invisible de la mer. Un océanographe nous accompagnera et nous racontera le monde de l'infiniment petit « pêché » par votre filet à plancton - pique nique tiré du sac - **14.00** : retour à terre pour une

**Association Provence Evasion** – 14 impasse des Cèdres – 13.390 Auriol

**Tel. : 06 52 50 26 39** [contact@provenceevasion.com](mailto:contact@provenceevasion.com)

**Association de tourisme** inscrite au registre national ATOUR FRANCE affiliée à l'APRIAM IM 73 100023  
Alpespace 50 Voie A. Einstein - 73.800 Francin

**garantie financière** : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

**RCP** : MMA IARD police A3.056.234 14 Bd M&A Oyon 72000 LE MANS

**Siret** 539 889 147 000 10 – **APE** 9329Z - **TVA intracommunautaire** FR 59 539 889 147

promenade contemplative sur les hauteurs de Sormiou **17.00** : Retour à l'hôtel. **Soirée** : repas dans un restaurant du bord de mer. **Activité nautique : 4h00.**

**Jour 4** : petit déjeuner. **8.30** Transfert en van jusqu'à Cassis pour la découverte de ses vignobles en eVTT. Transfert jusqu'à la chambre d'hôtes « la Bastidaine », pique nique sur la terrasse **14.00** : temps libre à Cassis. **16.00** Dégustation des vins du vignoble Cassidain, à **19.00** nous dînerons dans un restaurant typiquement Provençal. **21.00** Retour à l'hébergement. **Activité eVTT: 3 heures**

**Jour 5** : petit déjeuner **9.00** : départ pour une randonnée naturaliste à la découverte de la calanque d'En vau - pique nique tiré du sac - **16.00** : retour à l'hébergement, repos. **17.00** : Atelier de cuisine Provençal : nous élaborerons sur les conseils d'un expert notre diner du soir. **19.00** : apéritif et diner Provençal. Nuit à l'hôtel Cassidain

- **Randonnée : 5h00 heures de marche effective (450 mètres de dénivelé)**

**Jour 6** : petit déjeuner **9.00** : séance de yoga en plein air. **11.30** : pique nique à l'hôtel. **13.00** : transfert pour la gare routière de Marseille Saint Charles et séparation du groupe à **14.30**

#### Groupe :

- Ce séjour s'adresse à des adultes adeptes d'activités sportives de pleine nature mais soucieux de concilier la protection de l'environnement avec des pratiques douces.
- Taille du groupe : départ assuré à partir de 4 personnes, maximum 8 personnes.

#### Niveau technique requis :

Pour participer à ce séjour, il est « vivement » conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique et sportive. Les journées durent 8 heures dont maximum 5 heures d'activités (les temps de pause ne sont pas inclus) avec le port d'un petit sac à dos contenant vos affaires personnelles et le repas de midi.

La pratique d'activités sportives dans les Calanques n'est pas anodine : aridité, chaleur, sentiers caillouteux, eaux froides, fort ensoleillement sont des éléments en prendre en considération.

#### Encadrement :

L'ensemble des activités : voile, randonnée, kayak, eVTT, yoga sont encadrées par des professionnels, brevetés d'état, connaissant parfaitement le Parc National des Calanques.

#### Dates / Période :

Durée : 6 jours – 5 nuits

Dates : du .....au ..... 2020

#### Rendez-vous et dispersion :

- Le rendez-vous est à la gare routière de Marseille Saint Charles : **au terminus de la navette Aéroport Marseille Provence**, le ..... à 13.30.
- La dispersion s'effectuera à 14.30, le ..... à la gare routière de Marseille Saint Charles après l'activité yoga du jour 5 (lieu cf. programme détaillé).

#### Hébergement et restauration :

Nous serons hébergés dans :

- Un hôtel à Marseille : [www.hotel96.com](http://www.hotel96.com)

**Association Provence Evasion** – 14 impasse des Cèdres – 13.390 Auriol

**Tel. : 06 52 50 26 39** [contact@provenceevasion.com](mailto:contact@provenceevasion.com)

**Association de tourisme** inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM 73 100023  
Alpespace 50 Voie A. Einstein - 73.800 Francin

**garantie financière** : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

**RCP** : MMA IARD police A3.056.234 14 Bd M&A Oyon 72000 LE MANS

**Siret** 539 889 147 000 10 – **APE** 9329Z - **TVA intracommunautaire** FR 59 539 889 147

- Une chambre d'hôte à Cassis : [www.labastidaine.com](http://www.labastidaine.com)

La prestation inclus la pension complète du ..... 19.00 Jusqu'au .....  
(Séparation à 14.30).

- Les hébergements, aux tonalités provençales mais contemporaines, proposent un hébergement soit en chambre d'une personne soit en suite pouvant accueillir deux personnes.
- Les diners seront pris dans des restaurants soigneusement sélectionnés pour la qualité de leurs produits et leur implication dans une démarche de durabilité.
- Les piques niques seront assurée par un service traiteur qui propose une cuisine de saison, colorée et savoureuse, à base de produits bio et locaux en circuits courts.
- Formules sans gluten, sans lactose, végétariennes ou végétan sur demande

### **Prix : NOUS CONSULTER**

Séjour 6 jours / 5 nuits :

Le prix comprend :

- 3 nuits en hôtels et 2 nuits en chambre d'hôtes.
- Pension complète à partir du pique nique du jour 1 jusqu'au pique nique du jour 6
- La fourniture des draps
- Les taxes de séjour
- Les frais de transports
- L'accompagnement tout au long du séjour par un guide-organisateur anglophone
- L'ensemble des prestations prévues au programme : voile, eVTT, randonnée, kayak, yoga, sont encadrées par des professionnels, brevetés d'état, connaissant parfaitement le Parc National des Calanques.

Le prix ne comprend pas :

- Les repas et boissons non prévus
- Les dépenses personnelles non prévues dans le programme
- Le voyage de votre domicile jusqu'à la gare Saint Charles de Marseille
- Les nuits supplémentaires à Marseille

### **Pour s'inscrire ou nous contacter:**

**Tel. : 06 81 56 47 71 – [philippe.chabot@provenceevasion.com](mailto:philippe.chabot@provenceevasion.com)**

**Une convocation vous sera envoyée à la confirmation du séjour, avec toutes les informations nécessaires pour le bon déroulement du séjour.**

**N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière. Nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.**

**Association Provence Evasion – 14 impasse des Cèdres – 13.390 Auriol**

**Tel. : 06 52 50 26 39 [contact@provenceevasion.com](mailto:contact@provenceevasion.com)**

**Association de tourisme** inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM 73 100023  
Alpespace 50 Voie A. Einstein - 73.800 Francin

**garantie financière** : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

**RCP** : MMA IARD police A3.056.234 14 Bd M&A Oyon 72000 LE MANS

**Siret** 539 889 147 000 10 – **APE** 9329Z - **TVA intracommunautaire** FR 59 539 889 147