

C104-ECO Montagnes sacrées de Provence

**Interdiction de randonner dans ces montagnes
De mi-juin à mi-septembre à cause des forts risques d'incendies.**



Vous allez découvrir deux des massifs montagneux de Provence: la montagne Ste Victoire et le massif de la Ste Baume, lieux de recueillement et de prières depuis des millénaires. Ces montagnes calcaires orientées Est-Ouest sont toutes nées du plissement alpin. Elles présentent de fortes similitudes, même hauteur, versants asymétriques se terminant par des barres rocheuses d'un blanc vif qui contraste avec les terres ocres ou le bleu du ciel. Vous serez enchantés par ces paysages arides mais grandioses, ces villages provençaux regorgeant de soleil, étonnés par la forêt de la Ste Baume aux essences plus septentrionales que méditerranéennes ou par le Parc de St Pons, îlot de verdure et de fraîcheur. Vous apprécierez cette dernière étape au



bord de la mer et votre retour sur Cassis par ce balcon sublime sur la Méditerranée.

La randonnée

Jour 1 - Arrivée à AIX EN PROVENCE, ancienne capitale de la Provence. La ville incite à la flânerie avec ses nombreuses fontaines, ses places ombragées et ses hôtels particuliers. *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort du centre ville*

Jour 2 - AIX- VAUVENARGUES (20 km) vous quittez Aix par le nord-est pour rejoindre la Tour de César et poursuivez au travers la forêt vers la tête du marquis et rejoindrez Vauvenargues, charmant village provençal dominé par son château où repose Picasso - *Demi-pension dans un hôtel 1 étoile tout confort*

Jour 3 - VAUVENARGUES - TRETTS (26 km - 700 mètres de dénivelé) -. Ascension de la Montagne Ste Victoire par le chemin Imoucha, le Pas du Moine et les crêtes de Costes Chaudes. Puis, vous suivrez le sentier sur la crête par le Prieuré et la Croix de Provence, le Baou de Vespré et le Pic des Mouches (1125 mètres) avant de redescendre sur Puylobier, petit village aux rues étroites bordées de maisons tout en hauteur. Puis vous traverserez la plaine pour rejoindre Trets, charmant village médiéval - *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel 2 étoiles*



Jour 4 - TRETTS - PLAN D'AUPS STE BAUME (22 km). Vous quitterez Trets qui a conservé des remparts, de petites rues étroites et des passages voûtés autour de l'église Ste Marie et franchirez la Montagne de Regagnas au niveau de l'Ermitage de St Jean du Puy. Puis, vous descendrez sur Sainte Zacharie avant de rejoindre le Plan d'Aups par la forêt de la Ste Baume - *Demi-pension dans un hôtel non classé tout confort*



Jour 5 - PLAN D'AUPS STE BAUME - GEMENOS (22 km - 500 mètres de dénivelé). Du Plan d'Aups, vous irez jusqu'au niveau de l'Hostellerie de la Ste Baume (couvent de Dominicains) puis gravirez la Ste Baume, véritable muraille calcaire blanc à plus de 1000 mètres d'altitude qui domine une majestueuse forêt de chênes et de hêtres. Vous ne manquerez pas la grotte de Ste Marie Madeleine et la chapelle St Pilon et longerez la crête de la Ste Baume vers le Pic de Bertagne. Puis du Col de l'Aigle, vous descendrez vers le Parc de St Pons, havre de verdure, par le vallon de l'Aigle avant de rejoindre Gémenos - *Demi-pension dans un hôtel non classé tout confort*

Jour 6 - GEMENOS - CASSIS (25 km). Vous quitterez Gémenos par le Mont Cruvelier et gagnez le Col de l'Ange. Par la forêt de Font Blanche, vous rejoindrez

le Montounier avant de descendre vers les Pas d'Ouillier et de la Belle Fille ! Puis, vous grimpez sur la couronne de Charlemagne qui surplombe le vignoble de Cassis, contournez le bau de la Saoupe avant de descendre sur le port au centre du village de Cassis. *Nuit et petit-déjeuner dans un hôtel tout confort près du port*

Jour 7 - Les CALANQUES DE CASSIS (randonnée en boucle de 5h00 de marche). Du port vous rejoindrez la calanque de Port Miou puis celle du Pin. Ensuite vous grimpez sur les hauteurs et traverserez le plateau de Cadeiron pour atteindre le Portalet d'En Vau avant de plonger (descente impressionnante) dans le vallon d'En Vau pour gagner la calanque d'En Vau, une des plus belles calanques. Après une baignade, vous remontez les vallons d'En Vau et de Gardiole pour rejoindre une maison forestière au milieu du massif. Vous continuerez la traversée de ce massif rocaillieux pour atteindre la fin de la calanque de Port Miou et gagner Cassis. *Nuit et petit-déjeuner dans le même hôtel de Cassis*

Jour 8 - CASSIS. Fin de la randonnée après le petit-déjeuner

Meilleure période

Cette randonnée peut se faire de mi-mars à mi-novembre, à l'exception de la période estivale durant laquelle ces massifs sont interdits à tous les promeneurs.

Prestations

- ✓ 4 étapes nuit & petit-déjeuner en hôtel classé ou non avec tout le confort dans la chambre
- ✓ 3 étapes en demi-pension en hôtel classé ou non avec tout le confort dans la chambre
- ✓ le transport des bagages entre les hôtels
- ✓ le carnet de route détaillé avec informations touristiques et cartes IGN détaillées
- ✓ numéro d'urgence où vous pouvez nous joindre à tout moment

Les repas du midi, les dîners, les boissons, les coûts de visites de sites ou de transports et autres dépenses personnelles ne sont pas inclus dans ce prix. L'assurance Annulation / Assistance est en sus.

Accès

Par le rail : Rejoindre la Gare TGV d'Aix en Provence puis navette pour le centre ville. Pour le retour, transfert en taxi, bus ou train de Cassis à la gare St Charles à Marseille.

Par la route : Aix en Provence est desservi par les autoroutes A8 et A51.

Où laisser sa voiture : Parking gardé et payant à Aix. Retour à Marseille en taxi bus ou train et train de Marseille à Aix pour récupérer votre véhicule.

Difficulté de la randonnée

Niveau 3 - Les étapes nécessitent 6 à 8 heures de marche par jour. Certaines étapes peuvent voisiner les 25 ou 30 kilomètres. Nous sommes en terrain très vallonné, accidenté ou montagneux. Le dénivelé total est de l'ordre de 500 à 700 mètres. Il faut avoir une bonne condition physique et s'être préparé auparavant