



Guide Pratique 2020

- Hébergements • Visites
- Sorties • Séjours



une marque inspirée par la nature

www.espritparcnational.com

Esprit
PARC
NATIONAL

Une marque inspirée par
la nature



Choisir de visiter un parc national c'est découvrir un environnement sauvage et unique, c'est rechercher le calme et la sérénité dans l'harmonie de la nature, mais aussi se dépenser et apprendre au sein de territoires emprunts d'histoire...

Au travers le respect d'un cahier des charges, valorisant la protection de l'environnement et les circuits courts, les professionnels de la marque *Esprit parc national* transmettent leurs connaissances aux visiteurs en leur livrant des secrets historiques et naturalistes mais également en leur montrant les bonnes pratiques à adopter.

En choisissant les sorties *Esprit parc national*, vous contribuez vous aussi à promouvoir une gestion responsable et durable de ces espaces naturels, vous valorisez l'économie locale et ses acteurs.

www.espritparcnational.com



Pour chaque professionnel, la marque *Esprit parc national* est un signe d'appartenance et pour chaque consommateur, l'assurance d'un achat responsable.

P 2 à 3

Opération
"Mer sans plastique"

P 4 à 5

Découvrir les
Calanques par la mer

P 6 à 8

Découvrir les
Calanques à pied

P 9

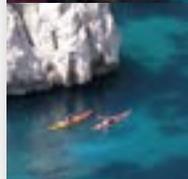
Réaliser un séjour

P 10 à 11

Trouver un hébergement

P 12 à 13

Le Parc national
des Calanques



Légende des pictogrammes

à retrouver dans ce guide pour choisir un professionnel :

o Carte bleue acceptée



o Chèque accepté



o Chèques-vacances ANCV acceptés



o Paiement en ligne accepté



o Adapté à un public PMR



o Adapté à un public avec une déficience mentale



o Adapté à un public avec une déficience visuelle



o Adapté à un public avec une déficience auditive



o Propose des tarifs réduits



o Accessible en transport en commun



o Restauration locale



o Restauration biologique



o Animaux acceptés



S'engager avec Esprit parc national pour une Mer sans plastique

Cet été les Parcs nationaux des Calanques et de Port Cros s'engagent avec les professionnels de la marque *Esprit parc national* dans l'opération **Mer sans plastique** et reçoivent le soutien de l'Office Français de la Biodiversité et de la région PACA !

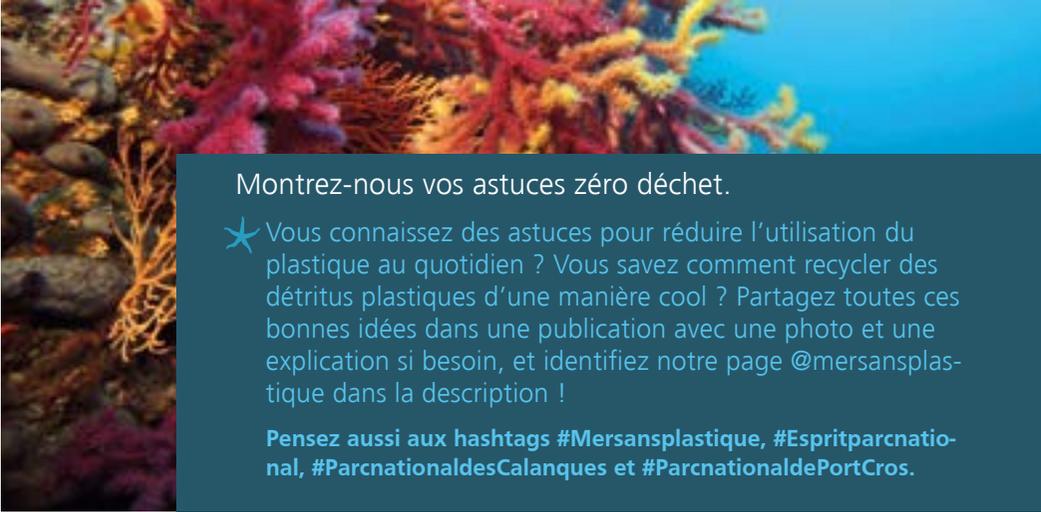
La gestion des déchets et la limitation de l'utilisation du plastique sont des aspects importants pour le maintien d'une destination durable.

Pour les professionnels marqués, cette opération est l'occasion de changer leurs habitudes et d'utiliser les objets « zéro déchet » de la collection **Mer sans plastique**. En vous les présentant, ils contribuent à la sensibilisation du plus grand nombre aux problématiques de recyclage et de pollution de manière ludique.

Pour protéger ces lieux uniques adoptez l'esprit **Mer sans plastique** !

★ Lors de visites *Esprit parc national*, n'hésitez pas à chercher les outils **Mer sans plastique**, à vous prendre en photo avec et à diffuser le message sur les réseaux sociaux !

 **Mer sans plastique**



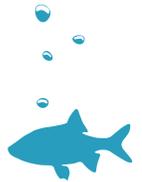
Montrez-nous vos astuces zéro déchet.

★ Vous connaissez des astuces pour réduire l'utilisation du plastique au quotidien ? Vous savez comment recycler des débris plastiques d'une manière cool ? Partagez toutes ces bonnes idées dans une publication avec une photo et une explication si besoin, et identifiez notre page @mersansplastique dans la description !

Pensez aussi aux hashtags #Mersansplastique, #Espritparcnational, #ParcnationaldesCalanques et #ParcnationaldePortCros.



Les professionnels Esprit parc national et le Parc national des Calanques comptent sur vous !



Une gourde 100% biodégradable

La Vegan Bottle Go est une gourde totalement inoffensive pour vous et votre environnement. Fabriquée uniquement à partir de végétaux, la canne à sucre et le lin, cette gourde ne contient pas de pétrole ni de perturbateurs endocriniens. Elle est entièrement biodégradable et compostable. Résistante, légère et facile à transporter, c'est une alternative parfaite à la bouteille plastique pour vos escapades quotidiennes.



Des emballages alimentaires en tissu bio réutilisables et vegan !

Pour protéger vos aliments cet emballage est une solution économique, durable et respectueuse de l'environnement ! Imprégné de cire végétale comestible, il vous permet de protéger vos aliments pour les stocker ou les transporter et remplace aluminium et film fraîcheur, toxiques, non recyclables et polluants.



Les sacs de ramassage de déchets

Fabriqués localement à partir de filets de pêche retrouvés en mer Méditerranée, les filets fantômes, et de toiles de bateau récupérées par l'association Palana, ces sacs sont entièrement recyclés. À l'aide de ceux-ci, collectez les déchets trouvés avec votre guide dans les Calanques lors d'une randonnée et laissez la nature encore plus belle que ce que vous ne l'avez trouvée !

“ Découvrir les Calanques par la mer

Icard maritime

Autrefois, Jean-Michel Icard transportait des denrées alimentaires entre la ville de Marseille et les îles du Frioul. Aujourd’hui, il vous invite à bord d’Hélios...

JEAN-MICHEL ICARD

Quai du Port, 13002 MARSEILLE

04 91 33 03 29

info@icard-maritime.com

www.visite-des-calanques.com

 ICARD Maritime

 icardmaritime

1

Traversée à bord d’Hélios

Hélios est un bateau à propulsion hybride construit dans la région PACA, avec une technologie brevetée Icard maritime. Il permet de naviguer en limitant les nuisances sonores. Au départ de Marseille, vous découvrirez les Calanques et leurs histoires.

- ENTRE 2H15 ET 3H15
- MÉTRO 1, arrêt Vieux-Port. Bus RTM Lignes 41, 60, 61, 80, 82, 83.
- À PARTIR DE 24 €
- Vélib station Beauvau/Canebière



Saint agan

Le Canaille, c'est une affaire de famille. Nicolas est le pilote de ce bateau au style novateur. Anthony, son frère, est diplômé en biologie marine. Il vous transmettra des informations sur la faune et la flore. Ensemble, les deux frères vous mèneront à la découverte des Calanques depuis la mer.

ANTHONY SOLARI

Quai saint pierre, 13260 cassis

06 62 37 84 62

cassiscanaille@gmail.com

www.calanques-cassis-canaille.fr

 Le Canaille

2



📍📍 Visite à bord du Canaille

Au départ de Cassis, à bord du bateau hybride le Canaille, vous pourrez découvrir les Calanques. Grâce à sa propulsion électrique, le Canaille vous emmènera découvrir le Parc national et vous apprécierez la tranquillité so-nore tout comme la faune des environs !

◦ ENTRE 45MIN ET 2H

◦ À PARTIR DE 29 €

◦ MÉTRO 1, arrêt Vieux-Port. Bus RTM Lignes 41, 60, 61, 80, 82, 83. Vélip station Beauvau/Canebières



3



📍📍 Voile en cœur de Calanque

Au cours d'une journée au cœur des Calanques, vous découvrirez le Parc national depuis la mer en bateau à voile. Baignades et farniente sont au programme. Un buffet bio, local et de saison, accompagné de boissons, vous sera proposé pour compléter cette escapade.

◦ 7H

◦ À PARTIR DE 44 €

◦ REPAS INCLUS

◦ MÉTRO 1, arrêt Vieux Port OU Bus RTM Lignes 82, 83, 49, 60, 61

4



📍📍 Cocktail au soleil couchant

A bord de la goélette Alliance, vous profiterez d'une baignade dans l'archipel du Frioul et d'un cocktail dînatoire bio, local et de saison. Au coucher du soleil, une soirée magique vous attend durant laquelle vous pourrez contempler la baie de Marseille qui s'illumine.

◦ 4H

◦ À PARTIR DE 27,50 €

◦ REPAS INCLUS

◦ MÉTRO 1, arrêt Vieux Port OU Bus RTM Lignes 82, 83, 49, 60, 61

Voile tradition Marseille

Avant d'être restaurée, la goélette Alliance était un thonier de 19,50m. Une fois remise en état, la goélette a proposé ses premières croisières dès 1984.

ALEXIS LEROY
ATTILIO SCHIEPPATI

Quai du Port, 13002 MARSEILLE

07 69 04 66 46

contactgoelettealliance@gmail.com

www.goelette-alliance.com

 Goélette Alliance

 goelette_alliance



5

“ Découvrir les Calanques à pied



En route Provence

Ancien responsable financier reconverti depuis 1999, Jean-Bernard Letemple a d'abord découvert la randonnée pédestre en Amérique du Nord mais le massif des Calanques reste définitivement son préféré ! Il a créé les sorties qu'il propose tout spécialement pour la marque *Esprit parc national*.

JEAN-BERNARD LETEMPLE

06 68 69 04 50

jbletemple@club-internet.fr
www.enrouteprovence.fr

 **Jean-Bernard Letemple**

 **jbletemple**



5



📍 Au cœur des calanques

Un tour de 5 calanques vous est proposé pour cette randonnée depuis l'intérieur du Parc national jusqu'à la mer. Vous admirerez les paysages sauvages et une riche biodiversité. Cette sortie s'achèvera par la calanque d'En-Vau et ses falaises de 120m plongeant dans la mer.

- 7H45
- À PARTIR DE 10 ANS
- À PARTIR DE 16 €
- **BUS DE LA MARCOULINE** ligne M08, arrêt Carpiagne
- **REPAS NON INCLUS**

6



📍 Floraisons de fin d'année

Cette balade est l'occasion pour petits et grands d'apprendre à identifier la flore qui présente ses fleurs ou ses fruits en fin d'année, comme l'arbusier, ou « arbres aux fraises », dont les clochettes blanches et les baies rouges décorent la garrigue en fin d'année.

- 3H
- À PARTIR DE 7 ANS
- À PARTIR DE 16 €
- **BUS RTM** ligne 21, arrêt luminy

EVTT provence

Nicolas Demay est un globe-trotteur aguerri et également un grand passionné de vélo tout-terrain. Il vous montrera les bons gestes à avoir pour se dépenser dans le Parc national des Calanques tout en le protégeant. Faites donc d'une pierre deux coups ; amusez-vous et prenez soin de la faune et la flore !

NICOLAS DEMAY

06 31 63 13 24

contact@evtt-provence.com

www.evtt-provence.com

 EVTT Provence

 evttprovence



7



📍📍 Découverte de Sormiou

Du col de Cortiou à Sormiou, la randonnée sera rythmée de vestiges comme les restanques de vues panoramiques à chaque belvédère et de ruches aux abeilles butineuses. Au programme : découverte des plantes aromatiques et des activités typiques autour du port de Sormiou.

- 3H
- À PARTIR DE 7 ANS
- À PARTIR DE 18 €
- BUS RTM ligne 21, arrêt Sormiou – La Cayolle

8



📍📍 Patrimoine de Marseilleveyre

Une randonnée pour les curieux qui désirent découvrir les Calanques et les activités humaines qui y sont pratiquées. Dans ce milieu fragile, les traces laissées par l'Homme sont nombreuses. Le patrimoine et la géologie des Calanques n'auront plus de secret pour vous !

- 5H
- À PARTIR DE 7 ANS
- À PARTIR DE 29 €
- BUS RTM ligne 19, arrêt terminus
- REPAS NON INCLUS

9



📍📍 Littoral et flore d'exception

Le rendez-vous de cette randonnée naturaliste est fixé au port de Callelongue. Vous découvrirez la flore des Calanques. Vous apprendrez à protéger ce littoral unique et à reconnaître ses espèces. A l'arrivée, une large calanque aux eaux turquoises : Marseilleveyre.

- 7H
- À PARTIR DE 12 ANS
- À PARTIR DE 20 €
- BUS RTM ligne 19, arrêt terminus puis ligne 20, arrêt terminus
- REPAS NON INCLUS

10



📍📍 Sormiou et ses joyaux

Après cette randonnée à Sormiou, que l'on surnomme « les joyaux d'Aphrodite », vous connaîtrez cette calanque comme le fond de votre poche ! Les anecdotes concernant l'histoire, les activités économiques et la nature vous apporteront une vision nouvelle de ce paysage.

- 7H
- À PARTIR DE 12 ANS
- À PARTIR DE 20 €
- BUS RTM ligne 22, arrêt terminus
- REPAS NON INCLUS

Horizon randonnées

Originaire de Marseille, Philippe Chabot est un « minot » de la région. Incontestable passionné de nature, il s'est reconverti en 2007 afin de travailler en plein air en tant que guide de randonnée. Il est aussi profondément impliqué dans la protection des Calanques au sein du milieu associatif local.

PHILIPPE CHABOT

06 81 56 47 71

info@horizonrandonnee.fr

www.horizonrandonnee.fr

 Horizon Randonnée



7

11

Reisetrip

Guide conférencière passionnée de montagne, de sports de pleine nature, de bien-être mais aussi d'histoire, Elodie Marie part avec vous à la découverte des Calanques. Accompagnée d'un professionnel du yoga, elle partagera avec vous ses secrets pour vous reconnecter avec vous-même et avec la nature.

ELODIE MARIE

06 49 85 82 74

elodie.reisetrip@gmail.com

 **ReiseTrip Tours**

 **reisetrip_tours**



12



Yoga rando à Marseilleveyre

Longeant le littoral, la sortie sera rythmée par des commentaires botaniques et des explications historiques et géologiques. Une pause yoga est prévue, suivie d'un repas à Marseilleveyre avant de repartir par le sémaphore et de méditer sur la plage de Callelongue.

- 4H30
- À PARTIR DE 12 ANS
- À PARTIR DE 15 €
- BUS RTM ligne 19, arrêt terminus puis Ligne 20, arrêt terminus
- REPAS NON INCLUS

Yoga rando à Sormiou

Rendez-vous au parking de Morgiou pour cette sortie jusqu'à la pinède. Après une petite marche, une séance de yoga aux odeurs de pin suivra. Puis en route jusqu'à la plage de Sormiou pour un pique-nique, avant un retour par le col des Baumettes et ses points de vue.

- 4H30
- À PARTIR DE 12 ANS
- À PARTIR DE 15 €
- BUS RTM ligne 22, arrêt terminus
- REPAS NON INCLUS

13

Yoga rando à Sugiton

Au départ de Luminy, vous découvrirez la falaise des Toits. Vous rejoindrez le Torpilleur, rocher émergeant dans la calanque de Sugiton et enchainerez sur la séance de yoga. Après une méditation sur la plage, vous retrouverez votre point de départ via une boucle.

- 4H30
- À PARTIR DE 12 ANS
- À PARTIR DE 15 €
- BUS RTM ligne 24 ou B1, arrêt Campus de Luminy
- REPAS NON INCLUS



” Réaliser un séjour dans le Parc national des Calanques



AJ Marseille Bonneveine

L'échange culturel et la convivialité sont les maîtres-mots au sein de l'auberge de jeunesse de Marseille Bonneveine. Cet établissement, situé à Marseille dans le quartier de Bonneveine, est à mi-chemin entre les bords de mer animés de la ville et le début du Parc national des Calanques.

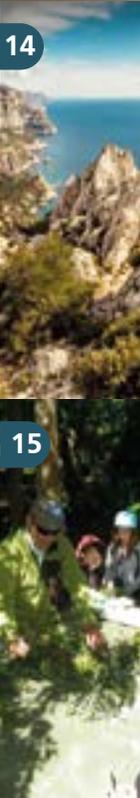
Impasse du Docteur Bonfil
13008 MARSEILLE

04 91 17 63 30

marseille-bonneveine@hifrance.org
ajmarseille.org

 Auberge de jeunesse HI
Marseille Bonneveine

14



📍 Séjour itinérant dans les Calanques

Au départ de Sugiton, vous atteindrez, le premier jour, les imposantes falaises du Devenson. Après une nuit à l'auberge de La Fontasse, vous partirez à la découverte des 3 dernières calanques avant le port de Cassis : En-Vau, Port-Pin et Port-Miou.

- 2 JOURS / 2 NUITS
- À PARTIR DE 160 € (tarif par personne)
- BUS RTM ligne 19, arrêt Les Gatons Plage

15



🌿 Séjour eco-calanques (Public scolaire uniquement)

Ce séjour a pour but d'éveiller les enfants à l'environnement, la nature qui les entoure et à l'éco-citoyenneté à travers plusieurs activités sportives et éducatives. L'objectif : découvrir le patrimoine du Parc national des Calanques tout en s'amusant !

- 5 JOURS / 4 NUITS (tarif par élève sur une base de 30 élèves)
- CLASSES PRIMAIRES, COLLÈGE
- BUS RTM ligne 19, Arrêt Les Gatons Plage
- À PARTIR DE 220 €

” Trouver un hébergement dans le Parc national des Calanques

Erik Buschan a pris la direction de cette auberge au milieu de la garrigue après y avoir travaillé pendant 8 années. Il a été séduit par la vie en communauté au contact des randonneurs venants du monde entier mais aussi par le fait de vivre en immersion totale dans la nature et ses paysages grandioses.

ERIK BUSCHAN

La fontasse, 13260 CASSIS

04 42 01 02 72

[www.hifrance.org/
auberge-de-jeunesse/cas-
sis.html/](http://www.hifrance.org/auberge-de-jeunesse/cassis.html)

 Auberge de Jeunesse De
La Fontasse



16

♥♥ Auberge de la Fontasse

Carrefour des amoureux de nature sauvage, l'auberge de la Fontasse jouit d'une vue panoramique, d'où admirer le Cap Canaille. Dotée d'un confort rustique, l'auberge s'implique pour réduire son empreinte sur le milieu : absence de douche, panneaux solaires, citerne d'eau de pluie...

◦ À PARTIR DE 7 ANS

◦ ACCESSIBLE A PIED

◦ À PARTIR DE 16,50 €
(tarif par nuit, par lit)

UNIQUEMENT



17

♥♥ la Bastidaine

Maud et Gabriel Apicella, anciens restaurateurs, ont acheté cette ferme vigneronne et l'ont entièrement rénovée il y a plus de 20 ans. Ouverte depuis 1999, La Bastidaine fut la première chambre d'hôte de Cassis. Randonneurs actifs, vos hôtes vous donneront tous les conseils pour découvrir les Calanques.

MAUD APICELLA

6 bis Av des Albizzi, 13260 CASSIS

06 18 97 66 51

cassis@labastidaine.com

www.labastidaine.com

 La Bastidaine



La Bastidaine est l'endroit idéal pour goûter au farniente provençal. Cette chambre d'hôte est proche du petit port de pêche et de l'entrée du Parc national des Calanques. Vous pourrez profiter de la piscine, du jardin et de la terrasse où le petit déjeuner sera servi.

◦ À PARTIR DE 110 €

◦ PETIT DÉJEUNER INCLUS

◦ GARE TER DE CASSIS

(13min à pied)



18

♥♥ La Petite Calanque

La Petite Calanque et son jardin exotique aux plantes rares est l'une des dernières habitations avant d'arriver dans le Parc national. Dans les chambres, le mobilier retrace l'histoire de la maison. Située à 100m d'une petite crique, l'accès à la baignade est très facile.

◦ À PARTIR DE 85 €

(tarif par nuit par chambre de deux)

◦ BUS RTM ligne 19, arrêt

Madrague de Montredon

◦ PETIT DÉJEUNER INCLUS

Passionné de jardins botaniques et d'architecture, M. Ferrato s'est attaché à mettre en valeur le charme historique de cette maison au style antillais. Offerte à son épouse en 1902 par un navigateur faisant commerce entre la France et les Antilles, cette maison a conservé son style atypique à travers le temps.

CHRISTOPHE FERRATO

22, boulevard de la Calanque de Saména - 13008 MARSEILLE

06 12 03 18 43

lapetitecalanque@gmail.com

www.lapetitecalanque.com

 Chambre d'hôtes La Petite Calanque



“ Le Parc national des Calanques



Carte d'identité

Créé en avril 2012, le Parc national des Calanques est le dixième parc national français. Situé au cœur de la métropole Aix-Marseille Provence, il est le seul parc national urbain d'Europe. A la fois terrestre et marin, ce monument naturel comprend des massifs littoraux découpés de calanques, ainsi qu'un vaste espace marin qui, avec le canyon de la Cassidaigne, inclut l'un des plus riches canyons sous-marins de la Méditerranée en termes de biodiversité.

Situé dans l'une des zones les plus arides et ventées de France, le Parc des Calanques offre une biodiversité remarquable et un patrimoine culturel d'une très grande richesse.

Il s'étend sur trois communes en cœur de parc : Marseille, Cassis et La Ciotat et trois communes en aire d'adhésion : Marseille, Cassis et La Penne-sur-Huveaune.

Quelques chiffres

Cœur terrestre : 8 500 ha

Cœur marin : 43 500 ha

140 espèces terrestres

60 espèces marines patrimoniales

C'est cet ensemble unique d'écosystèmes que le Parc national des Calanques a pour mission de protéger et de valoriser pour les résidents, les usagers, les visiteurs, ainsi que pour les générations futures.

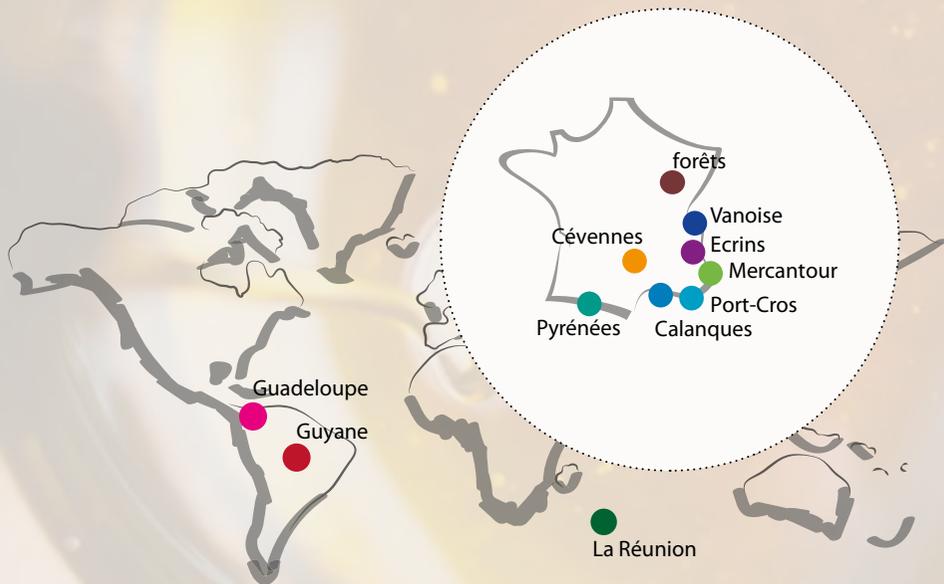
Retrouvez tous les prestataires de ce guide sur la carte ci-dessous :



www.calanques-parcnational.fr

 Parc national des Calanques
 parc_national_des_calanques

Une offre de produits, d'activités et d'hébergements authentiques et naturels, créés et imaginés dans les onze parcs nationaux de France.



Retrouvez

tous nos produits sur

www.espritparcnational.com