

# Séjour à Istres

du mardi 30 mars 2027 au mardi 6 avril 2027

|                                                                                                                                                                                                                   |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Encadrants : Bernard Fontaine  , Nicole Voisin  | Niveau : <b>Facile T1</b> <sup>1</sup> |
| Avec accord : <b>Non</b>                                                                                                                                                                                          | En étoile                              |
| Effectif maximum : <b>10</b>                                                                                                                                                                                      | Hôtel                                  |

La ville d'Istres, située au nord-ouest de l'étang de Berre est idéalement placée pour découvrir cette région.

S'étendant sur 15 500 ha, l'étang et ses 80 km de pourtour ne manquent pas de charme. Environné de collines calcaires d'altitude modeste, il est relié à la mer par le canal de Caronte. Sa superficie est de 155 km<sup>2</sup> ce qui en fait l'une des plus grandes "mer" intérieure d'Europe.

Autour de l'étang de Berre : Martigues (la Venise provençale), Saint-Mitre-les-Remparts, Miramas, Saint-Chamas et Cornillon-Confoux.

Au nord-ouest : Arles et le Parc Naturel régional des Alpilles. Depuis janvier 2007, le massif des Alpilles est classé Parc Naturel Régional, 5ème de la région et 45ème en France.

Le massif est de faible altitude, avec son point culminant, les Opies, à 496 mètres.

Terre d'accueil ou région natale, les Alpilles ont inspiré d'illustres artistes : Vincent van Gogh, Charles Gounod, Alphonse Daudet ... Ils ont tous posé leurs valises dans les villages pittoresques des Alpilles.

De village en village, nous ne manquerons pas les sites incontournables qui font rayonner les Alpilles par delà les frontières. Fontvieille (le moulin de Daudet), les Baux de Provence, Maussane-les-Alpilles, Mouries, Saint-Rémy-de-Provence et Eygalières.

Au sud, moins connue que les calanques de Marseille, longue de 25 kilomètres, la Côte Bleue offre un littoral brut et extrêmement bien préservé.

Nous découvrirons : Sausset-les-Pins et Carro.

## Niveau et esprit

Le niveau global de la sortie est coté en facile, mais les participants devront être capables de randonner sur des sentiers parfois caillouteux.

Un accord préalable à l'inscription est donc requis. Vous devez avoir déjà participé à l'une de nos randonnées équivalentes ou à celle d'un autre organisateur. Pour les nouveaux adhérents, il est conseillé de participer à l'une des randonnées à la journée.

## Participation aux frais

**720 € (240.00 € à l'inscription, 240.00 € le 05/01/2027, 240.00 € le 26/02/2027)**

**Incluant** : Les 7 nuitées et les 7 petits déjeuners sous forme de buffet. L'hôtel ne faisant pas de repas le soir, les 7 dîners dans divers restaurants d'Istres ou d'ailleurs, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, la location d'un minibus dont je serai le conducteur et les visites.

Dans toute cette région, nombreuses visites possibles. J'ai sélectionné celles qu'il faut absolument voir afin de limiter le coût du séjour.

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

**N'incluant pas** : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, ni le transport Paris à Avignon TGV aller-retour.

## Transport

**Aller : mardi 30 mars 2027** : départ à 9h38 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 12h18 à la gare d'Avignon T.G.V. où nous vous accueillerons avec le minibus.

**Retour : mardi 6 avril 2027** : **Ne pas réserver avant 10h00 car il y a 58 km entre l'hôtel et la gare d'Avignon T.G.V.** Si vous désirez un retour direct, deux possibilités :

Départ à 10h37 de la gare d'Avignon T.G.V. Arrivée à la gare de Marne-la-Vallée à 13h17. RER A pour venir à Paris.

Départ à 12h30 de la gare d'Avignon T.G.V. Arrivée à Paris gare de Lyon à 15h29

## Hébergement et repas

Le séjour se fera à l'hôtel le Castellan. (Testé le 9 octobre 2026). Chambres de 2 avec lits séparés. Draps et serviettes fournis.

Il est très bien situé. Entre 200m et 400m, nombreux restaurants pour le repas du soir et commerces pour acheter le pique-nique.

## Programme

### **J1 : Mardi 30 mars, jour d'arrivée.**

Votre train arrive à 12h18. Nous ne pourrions prendre possession du minibus qu'à midi dans un super U distant de 14 km de la gare d'Avignon TGV. Nous devrions pouvoir vous récupérer à la gare vers 13h00 – 13h15. Nous vous recommandons de faire le pique-nique pendant ce laps de temps.

Depuis la gare, trajet en minibus de 30 km pour rejoindre le village d'Eygalières.

En arrivant au pied du village, l'œil est immédiatement attiré vers le sommet de son piton rocheux qui offre un magnifique panorama sur les Alpilles. Là-haut se dresse une statue de la Vierge et un campanile.

Boucle : tour du Petit Calan et du vieux village de 7,5 km + 200m – 200m en 2h30 de marche effective. En cas de mauvais temps nous ne ferions que la visite du village.

Trajet en minibus de 35 km pour rejoindre l'hôtel.

### **J2 : Matin : Trajet en minibus de 51 km pour rejoindre le Mas du pont de Rousty.**

Arles étant proche de la Camargue, voici un aller-retour bien conçu et aménagé par le Parc Naturel Régional de Camargue qui donne à voir un concentré de cette région.

Aller-retour de 5,30 km – pas de dénivelé et 1h30 de marche effective.

**Fin de matinée** : Trajet en minibus de 13 km pour rejoindre un parking proche de la gare d'Arles. Nous consacrerons tout l'après-midi pour visiter Arles.

Un parcours de 11,50 km permet de voir et visiter les incontournables d'Arles. Il est fort probable que nous dînerons dans un restaurant d'Arles avant de rentrer à l'hôtel.

Trajet en minibus de 45 km pour le retour à l'hôtel.

### **J3 : Matin : Trajet en minibus de 33 km pour rejoindre Les-Baux-de-Provence.**

Le village des Baux-de-Provence, perché sur un éperon rocheux, possède un patrimoine architectural incroyablement riche. Sa citadelle domine des sites naturels d'une extraordinaire beauté.

Nous découvrirons l'un des Plus Beaux Villages de France et ses lieux chargés d'histoire.

Les immenses carrières souterraines des Baux-de-Provence, mondialement connues pour avoir servi de

cadre à Jean Cocteau pour « Le testament d'Orphée », ont été converties en 1978 en un lieu de spectacle de son et lumière.

Des représentations de chefs-d'œuvre sont projetées sur les immenses parois, les piliers et les sols de la carrière.

Elles nous transportent en musique dans des mondes colorés. Une centaine de vidéoprojecteurs retranscrivent des images sur plus de 7000 m² de surface.

La fusion de 2 boucles : Les Baux-de-Provence, Carrières des Lumières et Val d'Enfer permettent d'avoir des vues que ne peut voir le simple touriste.

Boucle de 8,5 km + 300m – 300m en 3h30 de marche effective + visites.

**Après-midi :** Trajet en minibus de 9 km pour rejoindre Saint-Rémy-de-Provence.

Parcours de 5,70 km permettant de découvrir :

la promenade dans l'univers de Van Gogh. Le circuit pédestre est illustré de 21 panneaux, supports des reproductions de tableaux, choisis parmi les 150 peints par l'artiste durant son séjour à Saint Rémy de Provence.

Le cloître roman classé de Saint Paul de Mausole. La visite du centre culturel au patrimoine architectural et historique remarquable comporte : le cloître roman classé construit par les moines au XI<sup>e</sup> siècle, la rénovation et la reconstitution de l'asile tel qu'il était en partie lors de l'hospitalisation de Van Gogh durant son séjour à Saint-Paul entre mai 1889 et mai 1890, la galerie d'Art Valetudo, le champ Van Gogh qu'il contemplait de sa fenêtre, l'allée du cloître et le parcours botanique, l'historique des soeurs de l'institut Saint Joseph, les agrandissements des tableaux de Van Gogh peints en ces lieux.

- Au pied des Alpilles le site archéologique de Glanum se caractérise par d'importants monuments religieux et civils découverts en 1921.

- Situés au sud de la ville sur la route qui relie Saint Rémy de Provence aux Baux de Provence, « Les Antiques » sont des monuments historiques marquant l'entrée de Glanum.

Boucle de 5,70 km - + 40m - -40m en 2h00 de marche effective + visites.

Trajet en minibus de 39 km pour le retour à l'hôtel.

**J4 : Matin :** Trajet en minibus de 37 km pour rejoindre Fontvieille.

Fontvieille, porte de la Vallée-des-Baux, est l'une des perles du Massif des Alpilles.

Par son caractère authentique de village provençal, Fontvieille nous charmera par ses trésors anciens, témoins d'un savoir-faire ancestral. Les magnifiques paysages des collines douces et parfumées d'Alphonse Daudet invitent à la promenade et aux randonnées.

Boucle à la rencontre des moulins d'Alphonse Daudet : 2,30 km - + 40m – 40m en 0h45 de marche effective.

Trajet en minibus de 7 km pour rejoindre l'Abbaye de Montmajour dont nous ferons la visite.

Bâtie sur un rocher et dressant fièrement sa silhouette au-dessus de la plaine d'Arles, l'abbaye bénédictine de Montmajour constitue un ensemble architectural exceptionnel qui témoigne de 1000 ans d'histoire et d'architecture.

Le site fascine notamment Van Gogh (1853-1890) qui y effectue de nombreux dessins en 1888-1889. "Ascension", l'œuvre qu'Alain Kirili (né en 1946) a créée pour le chœur de l'abbaye, rend hommage à son utilisation de la couleur " en épaisseur ".

**Après-midi :** Trajet en minibus de 15 km pour rejoindre Maussane-les-Alpilles.

Maussane-les-Alpilles est un agréable village qui s'étire dans la Vallée des Baux au milieu de vastes oliveraies et de superbes paysages.

Maussane-les-Alpilles, et son centre ancien, nous offre une balade insolite au cœur de son patrimoine architectural, telle une parenthèse dans le temps. Nous Flânerons au gré des ruisseaux, du gaudre (petit cours d'eau provençal, souvent à sec l'été) et des fontaines qui marquent le paysage. Aménagée ou sauvage, l'eau guidera notre visite pour une découverte authentique de ce village typiquement provençal.

Boucle de 2,10 km en 1h00 de marche effective.

Trajet en minibus de 7 km pour rejoindre Mouriès.

Niché dans le Parc Naturel Régional des Alpilles au versant sud, là où le soleil brille d'une lumière vive et chaleureuse, Mouriès s'étend sur plus de 3800 ha, parsemé d'oliviers, de vignes, d'amandiers et de cyprès.

Au cœur de la vallée des Baux, première commune oléicole de France avec près de 90 000 oliviers, ses huiles d'olives plusieurs fois médaillées d'or, ses vins et ses produits du terroir classés AOC Vallée des Baux, Mouriès s'inscrit aussi comme une destination incontournable de la gastronomie provençale.

Boucle raccourcie de Mouriès : les Caisses Jean Jean, l'oppidum Jean-Jean et les crêtes au-dessus du village.

6,85 km - + 200m – 200m en 2h30 de marche effective.

Trajet en minibus de 23 km pour le retour à l'hôtel.

**J5 : Matin :** Trajet en minibus de 16 km pour rejoindre Martigues.

Station classée de tourisme, ville d'Art et d'Histoire, Martigues jouit d'une situation géographique privilégiée entre les rives de l'Étang de Berre (candidature « Patrimoine Mondial de l'Unesco ») et le littoral méditerranéen de la Côte Bleue offrant une succession harmonieuse de criques, plages et petits ports de pêche. Les visiteurs peuvent se balader en longeant canaux et rives littorales et découvrir le riche patrimoine culturel de cette Venise Provençale.

Boucle permettant de voir toutes les curiosités : Chapelle Notre-Dame des Marins, statues de bronze le pêcheur et la ramendeuse, la pointe San Crist de l'Île, l'église Sainte-Marie-Madeleine, le miroir aux oiseaux, la place Mirabeau, la stèle Henri Fabre et la chapelle de l'Annonciade.

9,30 km - + 100m – 100m en 3h30 de marche effective + visites.

**Après-midi :** Trajet en minibus de 10 km pour rejoindre Saint-Mitre-les-Remparts.

Charmante commune proche de l'étang de Berre, Saint-Mitre-les-Remparts allie nature et histoire. Son vieux village fortifié du XIV<sup>e</sup> siècle, ses ruelles pittoresques et ses sentiers boisés offrent un cadre de vie paisible.

Boucle de 5,80 km - + 100m – 100m en 2h00 de marche effective.

Trajet en minibus de 8 km pour le retour à l'hôtel.

**J6 : Matin :** Trajet en minibus de 16 km pour rejoindre Cornillon-Confoux.

Véritable balcon de l'Étang de Berre, Cornillon-Confoux offre à la vue un panorama exceptionnel sur 360 degrés.

Des Alpilles jusqu'au Luberon, on peut en effet admirer la vallée de la Touloubre, l'Étang de Berre, le Golfe de Fos, le massif de l'Étoile et la chaîne de la Fare, la Trévaresse et le mont Ventoux par temps clair. 1400 habitants se partagent les charmes de ce village perché sur son éperon rocheux....Ils veillent sur son église du XII<sup>e</sup> siècle, sa chapelle romane St-Vincent avec sa tombe sous enfeu -monument classé -sa nécropole gallo romane ainsi que sa Vierge enceinte. Érigée en 1865, la Vierge de Cornillon-Confoux est l'une des rares représentations de la mère du Christ en parturiente. Il n'en existe que 11 en France.

A voir : La fresque de l'office de tourisme, la fresque « la fille du puisatier », le jardin extraordinaire en hommage à Charles Trenet venu se balader dans le village et les 2 tables d'orientation.

Boucle : Mur à abeilles, village perché et pierres sèches.

10,60 km - +150m -150m en 3h00 de marche effective.

**Après-midi :** Trajet en minibus de 5 km pour rejoindre Saint-Chamas.

La commune de Saint-Chamas est située dans une zone préservée à l'extrémité Nord de l'étang de Berre, au cœur de la Provence. La façade littorale est remarquable de par ses hautes falaises, reliées entre elles par un aqueduc, le « pont de l'Horloge », frontière naturelle entre la façade maritime et l'intérieur des terres. Le cœur du village est ainsi divisé en deux parties. Il s'ouvre d'un côté sur les collines et de l'autre sur la mer.

Les ponts sont une composante essentielle de son patrimoine bâti. Du remarquable Pont Flavien unique en son genre datant de l'époque romaine, au majestueux aqueduc de l'Horloge, en passant par le monumental viaduc Saint-Léger, le pittoresque Pont de la Roquette ou les solides aqueducs du Guéby et de Boisgelin.

Boucle le tour de Saint-Chamas

4,80 km - + 100m – 100m en 1h30 de marche effective + visites.

Trajet en minibus de 12 km pour le retour à l'hôtel.

**J7 : Matin :** Trajet en minibus de 28 km pour rejoindre Sausset-les-Pins.

L'origine latine de son nom repose sur deux explications différentes : « sol sec » ou « salines ».

Dans tous les cas, Sausset n'était au départ qu'un modeste hameau de pêche qui dépendait de sa voisine, Carry-le-Rouet. Il y a tout juste 100 ans, en 1924 elle prend son indépendance et depuis, la ville connaît un développement significatif, tout en conservant son centre autour de ses quais.

Boucle : Sausset-les-Pins d'hier et aujourd'hui.

3,00 km - + 100m – 100m en 1h15 de marche effective + visites.

**Fin de matinée et après-midi :** Trajet en minibus de 7 km pour rejoindre la plage du Verdon à Carro.

Une perle de la Côte Bleue

Niché au cœur de la Côte Bleue, ce petit port de pêche vit encore au rythme de la mer et de ses traditions. Ici, chaque ruelle, chaque barque et chaque étal de poissons racontent une histoire, celle d'un mode de vie préservé et profondément attaché à la Méditerranée.

Notre semi-boucle nous fera passer sur le Port de Carro où sont alignés quelques pointus. Au phare du Cap Couronne qui est le seul phare de la Côte Bleue. Il est situé dans un cadre magnifique composé de nombreuses petites criques. Construit en 1959, il a une hauteur de 33 mètres au-dessus du niveau de la mer.

La Plage de la Saulce, située à Martigues, est un lieu de tournage clé de la série Camping Paradis. Cette plage a été choisie pour ses caractéristiques naturelles idéales, offrant un équilibre parfait entre beauté et fonctionnalité. Elle reflète parfaitement l'image « à taille humaine » du camping, n'étant ni trop grande ni trop petite, et offre un accès pratique pour l'équipe de tournage et l'équipement.

Au dessus de l'anse, la petite Chapelle de Sainte Croix semble surveiller les baigneurs. Édifiée au XVIIIe siècle en mémoire de Sainte Marie-Madeleine qui accosta ici, selon la tradition, avec les premiers chrétiens chassés de Palestine, cette petite chapelle abrite en son sein, un fragment de la vraie croix du Christ.

13,00 km - + 150m – 150m en 4h30 de marche effective + visites.

Trajet en minibus de 26 km pour le retour à l'hôtel.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Équipement

### Papiers

- Carte CAF, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité
- Carte bancaire et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde.

### Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,

- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos\* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

### Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

## Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou.  
Risques de mistral.
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,

## Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette,

- Pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Crème et lunettes de soleil,

## Nuitées

- bouchons d'oreille (selon le confort recherché),
- Sandales. pour circuler dans l'hôtel

\* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

## En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

## Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 27 novembre 2026** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.