

# ALPILLES ET PAYS D'AIX

## LA PROVENCE DANS TOUS SES SENS

---

Vos 5 sens seront en émoi tout au long de ce micro-voyage : peinture, cuisine, artisanat...

Un festival d'expériences sensorielles et humaines vous attend entre les Alpilles et le Pays d'Aix-en-Provence.

---

### VIVEZ L'EXPÉRIENCE PROVENCE

Provence Tourisme vous propose de partir à la découverte des Bouches-du-Rhône autrement. Vivre l'Expérience Provence, c'est privilégier la découverte d'une Provence exceptionnelle sous un jour nouveau, dans le respect de la nature et de ses habitants. C'est prendre le temps de rencontrer celles et ceux qui par leur talent, leur passion, leur ingéniosité rendent notre destination unique.

MICRO VOYAGE



## VOS HÔTES

### 1-Musée des Alpilles

alpillesenprovence.com

### 2-Restaurant Eidra

eidra-restaurant.com

### 3-Elsa Lenthal fuseaux de lavande

elsalenthal.com

### 4-Bastide d'Eygalières

hotellabastide.com

### 5-Chef & the City

chefandthecity.com

### 6-Rose & Marius

roseetmarius.com

## JOUR 1

Dès votre arrivée, grâce au **Musée des Alpilles**, vous endosserez la chemise de peintre de Van Gogh avec un cours de peinture en plein air, à Saint-Pierre de Mausole, lieu où séjourna le fameux Vincent.

L'artiste peintre local **Philippe Monnier** vous initiera à la peinture au roseau et vous parlera de l'artiste et des paysages des Alpilles qui l'ont tant inspiré.

Pause déjeuner à **Saint-Etienne-du-Grès, chez Eidra**. Plus qu'un restaurant c'est un véritable espace de rencontres, de partage, un restaurant Ecotable aussi gourmand qu'engagé dans une démarche durable.

Puis retour sur **Saint-Rémy-de-Provence** pour rencontrer **Elsa Lenthal**, enfant du Pays, amoureuse de sa terre et de la lavande. Elle partagera avec vous son savoir-faire du tissage de la lavande issu d'une tradition provençale du XVIIIe siècle en vous apprenant à confectionner un fuseau de lavande.

Vous repartirez avec dans votre valise un souvenir parfumé qui vous rappellera cette belle rencontre pendant des années !

Dîner et nuit à la **Bastide d'Eygalières\*\*\*\***, hôtel de charme situé à Eygalières et labellisé Clef Verte !

## JOUR 2

Cap à l'est vers Aix-en-Provence et le Pays d'Aix, dominés par la majestueuse montagne Sainte-Victoire, chère à Cézanne. Dans le joli village perché de Fuveau, vous rencontrerez **la cheffe Deborah de Chef & the City** qui vous recevra dans sa cuisine pour un cours de cuisine provençale préparé avec des produits locaux de saison.

Après avoir dégusté un déjeuner concocté ensemble, départ pour le centre-ville d'Aix-en-Provence où pour votre dernière étape, **Magali Fleurquin** vous attendra dans son atelier "**Rose et Marius**". Au premier étage de sa boutique aixoise, elle vous racontera les odeurs de son enfance et celles si caractéristiques de la Provence, avant de vous apprendre à composer votre propre création parfumée.

MARSEILLE-CASSIS

**REVISITEZ LES  
INTEMPORELS...  
GRANDEUR NATURE**

---

Un séjour le long de la Grande Bleue pour pêcher l'infiniment petit, se reposer aux portes des majestueuses calanques, visiter la plus ancienne savonnerie marseillaise et déguster un grand vin au pied de la plus haute falaise d'Europe...

---

**VIVEZ L'EXPÉRIENCE  
PROVENCE**

Provence Tourisme vous propose de partir à la découverte des Bouches-du-Rhône autrement. Vivre l'Expérience Provence, c'est privilégier la découverte d'une Provence exceptionnelle sous un jour nouveau, dans le respect de la nature et de ses habitants. C'est prendre le temps de rencontrer celles et ceux qui par leur talent, leur passion, leur ingéniosité rendent notre destination unique.

**MICRO VOYAGE**





#### VOS HÔTES

**1- Capitaine Coco**

capitainecoco.fr

**2- La Maison des Nines**

Facebook : La Maison des Nines

**3- Hôtel 96**

hotel96.com

**4- Savonnerie du Fer à Cheval**

savon-de-marseille.com

**5- Dona Tigana**

domaineladonatigana.com

**6- Les Volets Rouge**

lvrcassis.fr

#### JOUR 1

Rendez-vous sur le **Vieux-Port de Marseille** avec **Capitaine Coco** pour une balade en mer et pêche au plancton sur le **pointu "Coco"**, un bateau traditionnel provençal de 1969.

Fanny, capitaine et Anjelika, guide conférencière en environnement vous accompagnent à la découverte de l'histoire, des espèces marines et du patrimoine locaux. En tant que véritable membre de l'équipage, vous participerez activement à la récolte du plancton.

Déjeuner savoureux et chaleureux avec des produits locaux et de saison à la **Maison des Nines**, café-cantine-boutique situé dans le **quartier de Noailles**, le ventre de Marseille.

Puis installation à l'**Hôtel 96**, labellisé Clef Verte et situé dans un écrin de verdure aux portes du **Parc national des Calanques**. Là vous pourrez profiter de la piscine, du sauna ou des vélos mis à disposition pour une balade le long de la Corniche, le plus long banc du monde.

Dîner libre et nuit.

#### JOUR 2

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ pour une visite guidée à la **Savonnerie du Fer à Cheval**, la plus grande et plus ancienne savonnerie marseillaise. Vous y découvrirez la fabrication de l'authentique savon de Marseille, un savoir-faire transmis de génération en génération depuis 1856. À la fin de la visite, vous estampillerez votre savon de Marseille : un joli souvenir made in Provence !

Puis en route pour Cassis, incontournable pour son port de pêche charmant, son vin AOC, sa falaise de 394 mètres et ses calanques. On part sur les hauteurs de la ville visiter le Domaine Dona Tigana qui recèle de mythiques vins blanc et rosé AOC Cassis et ce, accompagné par son propriétaire, Jean Tigana - footballeur international au palmarès bien rempli - passionné par la vigne depuis toujours.

Le voyage se termine par une nuit à l'hôtel **Les volets Rouges** (labellisé Clef Verte), une maison privée de Cassis, un coin atypique, calme, familial et une véritable bulle de nature en plein cœur du Parc National des Calanques.

Mettez-vous à l'heure locale sur  
**MYPROVENCE.FR**

## ÉTANG DE BERRE ÉTONNANT ÉTANG DE BERRE !

---

Découvrez Marignane, Miramas, Martigues et Istres, 4 villes hors des sentiers battus qui ponctuent le pourtour du plus grand étang d'eau salé d'Europe, en plein cœur des Bouches-du-Rhône.

Entre sport et nature, mer et terre, le voyage vous étonnera.

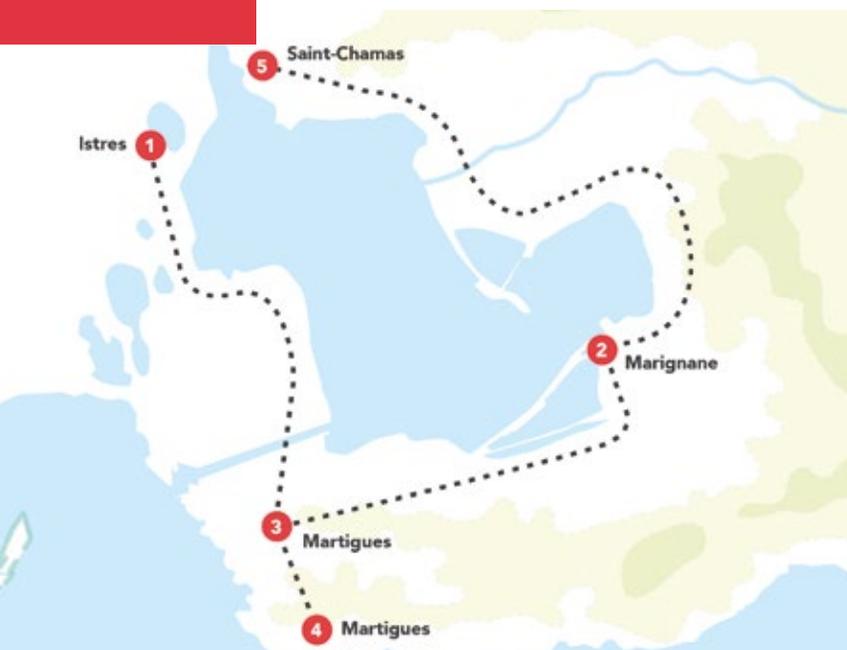
---

### VIVEZ L'EXPÉRIENCE PROVENCE

Provence Tourisme vous propose de partir à la découverte des Bouches-du-Rhône autrement. Vivre l'Expérience Provence, c'est privilégier la découverte d'une Provence exceptionnelle sous un jour nouveau, dans le respect de la nature et de ses habitants. C'est prendre le temps de rencontrer celles et ceux qui par leur talent, leur passion, leur ingéniosité rendent notre destination unique.

MICRO VOYAGE





#### VOS HÔTES

**1 - Atelier nature,  
cueillette et distillation**

[istres-tourisme.com](http://istres-tourisme.com)

**2 - Jawaï Kiteschool**

[jawaikiteschool.fr](http://jawaikiteschool.fr)

**3 - Aioli Caganis**

[aioli-caganis.fr](http://aioli-caganis.fr)

**4- Camping Marius  
Méditerranée**

[camping-marius.com](http://camping-marius.com)

**5- Base nautique de  
Miramas**

[ncmiramas.fr](http://ncmiramas.fr)

## JOUR 1

Le saviez-vous ? Marignane et sa plage du Jai seront la base d'entraînement pour la voile lors des prochains JO 2024 ! Que vous soyez débutant ou confirmé, envollez-vous avec **Jawaï Kiteschool** le temps d'une expérience Kitesurf et admirez la vue panoramique sur l'étang de Berre.

L'après-midi, départ pour Martigues, où **Aioli Caganis**, une ferme agro-écologique pas comme les autres, vous propose de découvrir son quotidien et de partager son savoir avec vous : explication de la permaculture, ramassage de fruits et légumes, plantation, mise en bocaux, transformation de produit... Immersion garantie dans la nature provençale !

Pour dormir on vous propose un chalet du **Camping Marius** (labellisé Clef Verte) situé sur la plage de la Saulce à la Couronne et créé il y a plus de 50 ans par Marius & Paulette, les grands-parents des actuels propriétaires.

## JOUR 2

Le matin, on vous amène à Istres où, avec une passionnée, vous ferez **une cueillette raisonnée dans la colline provençale** au milieu des senteurs de thym et de romarin. Vous participerez ensuite à la distillation d'herbes aromatiques pour fabriquer hydrolat, baume hydratant et créer "la tisane qui fait du bien".

L'après-midi, on explore une nouvelle facette de l'étang de Berre. Direction la **base nautique de Miramas** pour une initiation à la voile, une façon douce mais active de découvrir autrement l'étang et son patrimoine insoupçonné.

## CAMARGUE

# L'AVENTURE À PORTÉE DE MAIN

---

Un micro-voyage en Camargue, au plus près de sa faune, de sa flore et de celles et ceux qui y perpétuent des savoir-faire ancestraux, avec la nature au cœur...

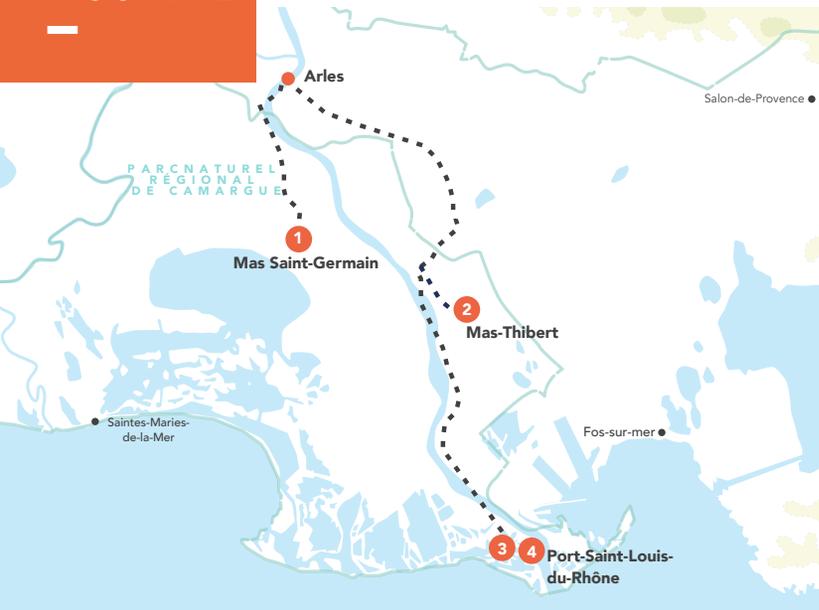
---

### VIVEZ L'EXPÉRIENCE PROVENCE

Provence Tourisme vous propose de partir à la découverte des Bouches-du-Rhône autrement. Vivre l'Expérience Provence, c'est privilégier la découverte d'une Provence exceptionnelle sous un jour nouveau, dans le respect de la nature et de ses habitants. C'est prendre le temps de rencontrer celles et ceux qui par leur talent, leur passion, leur ingéniosité rendent notre destination unique.

MICRO VOYAGE





## JOUR 1

Bienvenue au **Mas Saint-Germain**, une ferme camarguaise authentique et familiale située au nord de **l'étang de Vaccarès**, où l'élevage de taureaux et de chevaux de race se perpétue depuis 1955.

Vous y serez chaleureusement accueillis par Pierre, Monique et leurs enfants, qui vous parleront avec passion et engagement de leur exploitation agricole bio.

Une fois installés dans votre chambre d'hôte située dans le domaine, en selle pour une balade guidée à cheval ! Vous ferez connaissance avec votre monture et lui apporterez les soins et la préparation nécessaires à la balade.

Dîner aux abords du domaine, sur les conseils de la famille, puis nuit paisible **au Mas Saint-Germain**.

## VOS HÔTES

**1 - Le Mas Saint Germain**  
massaintgermain.com

**2 - Les Marais du Vigueirat**  
marais-vigueirat.reserves-naturelles.org

**3 - Camargue Coquillages**  
camarguecoquillages.fr

**4 - Rollin Revolution Fish**  
rollinrevolutionfish.fr

## JOUR 2

Direction la réserve naturelle des **Marais du Vigueirat**, l'une des plus vastes propriétés du **Conservatoire du littoral**, où l'on trouve plus de **3 500 espèces animales et végétales, 300 espèces d'oiseaux et 5 manades de taureaux et chevaux**. Un guide naturaliste vous emmènera jusque dans le cœur de la réserve naturelle, pour aller ensuite observer les oiseaux à la longue-vue. Le déjeuner se prend aux Marais du Vigueirat sur les aires de pique-nique ombragées à disposition des visiteurs ou dans un des restaurants du village de Mas-Thibert, situé à proximité. Puis en route vers **Port-Saint-Louis-du-Rhône** où la famille **Castejon**, vous présentera **Camargue Coquillages**, son exploitation de coquillages, d'huîtres et de moules bio. Après une visite passionnée et passionnante, une petite dégustation au bord de l'eau s'impose au palais... Fraîcheur garantie !

En fin de journée, vous retrouverez **Damien Rollin de Rollin Revolution Fish** qui vous embarquera pour une session de pêche en mer. Que vous soyez pêcheur débutant ou confirmé, vous serez captivé par ce jeune natif de Port Saint Louis, intarissable sur son environnement, pour qui aucun être vivant à nageoires n'a de secret.

Mettez-vous à l'heure locale sur  
**MYPROVENCE.FR**

# MARSEILLE ET LITTORAL

## LA CIOTAT EN FAMILLE

### GRANDEUR NATURE

Une ville entre nature et Histoire,  
accessible pour tous.

Belle et sauvage, les pieds dans l'eau, découvrez des paysages époustoufflants au cœur du Parc National des Calanques. Une destination accessible pour tous, avec un luxuriant patrimoine naturel, culturel et historique.

Saviez-vous que l'un des premiers films de l'histoire du cinéma, tourné par les frères Lumière, s'intitulait "L'arrivée d'un train en gare de la Ciotat" ?

#### VIVEZ LA PROVENCE, UNE DESTINATION ACCESSIBLE ET INCLUSIVE.

Ce séjour a été élaboré avec soin, pour vous, afin de répondre aux besoins, aux attentes de chacun. Au cours de ce micro-voyage, adapté et accessible à tous, vous rencontrerez des hôtes qui ont à cœur de partager leur beau territoire de Provence toujours local, jamais banal.



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

#### MICRO VOYAGE

100 % marqué  
Tourisme & Handicap





## JOUR 1

Hop ! Direction la **plage Lumière** lieu idéal pour découvrir le littoral insolite de la Ciotat, ponctué du fameux Bec de l'Aigle, de L'Île verte et des anciens chantiers navals. Là, un pique-nique s'impose, le regard perdu dans l'horizon !

Puis profitez d'un instant de partage en famille au **Cinéma Eden Théâtre** qui est aujourd'hui la plus ancienne salle en activité dans le monde.

Pour terminer l'après-midi, l'**Office de Tourisme** sera ravi de vous donner quelques informations pour mieux découvrir la ville et pour vous donner les meilleures adresses pour dîner au bord de la mer.

Nuit paisible à la **résidence Le Saint Estève**.

## VOS HÔTES



REPUBLIQUE FRANÇAISE

### 1- Plage Lumière

[laciostat.com/mon-quotidien/handicap-etaccessibilite](http://laciostat.com/mon-quotidien/handicap-etaccessibilite)

### 2- Cinéma Eden Théâtre

[edencinemalaciostat.com](http://edencinemalaciostat.com)

### 3- Office de Tourisme de La Ciotat

[destinationlaciostat.com](http://destinationlaciostat.com)

### 4- Résidence le Saint Estève

[apparthotel-laciostat.fr](http://apparthotel-laciostat.fr)

### 5- Voie Douce

[destinationlaciostat.com/fr/itineraires-cyclables.htm](http://destinationlaciostat.com/fr/itineraires-cyclables.htm)

### 6- Expénature

[expenature.fr](http://expenature.fr)

## JOUR 2

Le matin, la navette de la résidence **Le Saint Estève** vous amènera jusqu'au départ de la **Voie Douce Patrick Boré**, une ancienne voie de chemin de fer totalement piétonne et sécurisée qui permet de traverser la ville sur un chemin paysager. À vos baskets, poussettes, vélos et trottinettes !

Puis, direction le nouveau port de plaisance pour un rendez-vous avec Romuald d'**Expénature** qui vous proposera une balade en mer en kayak, en pirogue... mais toujours sous le soleil et dans la bonne humeur !