

Programme

7 NUITS / 8 JOURS

Jour 1 : Jeudi 25 Septembre 2025 – Arrivée et installation

- Arrivée 15h50 à Marseille
- **Transfert Marseille / Sète**
- Arrivée vers 19h30
- **Installation dans votre hôtel B&B, repas libre.**
- Soirée libre : marché nocturne de 16h à minuit sur la place du Galion et la promenade du Lido, vous y trouverez de l'artisanat de qualité et sous toutes ses formes.
- **Nuit dans votre hôtel.**

Jour 2 : Vendredi 26 Septembre 2025 – Accueil & immersion

- **Petit déjeuner**
- Accueil des participants / Présentation du programme et de l'équipe.
- Puis départ pour votre excursion à 09h

L'Italie à Sète : entre ciel et mer

Départ: 09h

Durée : Environ 3h

Format : 1h en bateau + 2h de balade pédestre

Niveau : Facile (accessible à tous)

Résumé de l'expérience

Une escapade complète et originale entre les canaux de Sète et les hauteurs de la ville. On commence sur l'eau pour découvrir Sète depuis ses entrailles maritimes, puis on déambule à pied dans l'un des quartiers les plus artistiques et emblématiques de la ville.

Parcours détaillé :

- Croisière sur les canaux (1h) : à bord d'un bateau local, on sillonne les canaux de Sète, en traversant le cœur du port de pêche, de plaisance et les quartiers traversés par l'eau. Vue unique sur les façades, les ponts, les quais, le Mont Saint-Clair et l'étang de Thau
- Débarquement et visite à pied du Quartier Haut :
 - Découverte de ce "petit Montmartre sétois" : ruelles escarpées, fresques murales, récits d'artistes
 - Rencontres avec des artisans et créateurs dans leurs ateliers (portes ouvertes selon disponibilités)
 - Visite d'un ancien couvent reconverti en galerie d'art contemporain : lieu de création et d'émotion

- Montée au Cimetière Marin, perché face à la mer, avec ses tombes poétiques et sa vue plongeante sur le grand bleu
- Final gourmand aux Halles de Sète pour un moment convivial, une dégustation ou un simple partage autour des bons produits locaux

Ambiance

Un voyage entre mer, culture et art vivant. On alterne les éléments, les sensations, et les rencontres. Un itinéraire riche et sensible, à l'image de Sète : à la fois populaire, poétique, artistique et marine.

Déjeuner libre

**En option: découvrez la macaronade, une spécialité de chez nous !
à réserver sur le place 15 € / pax**

- **Après-midi libre.**
- Soir : dîner libre

Jour 3 : Samedi 27 Septembre 2025 – Langue & patrimoine vivant

- **Petit déjeuner**
- **Puis départ avec votre Guide**

Au fil de l'étang

Départ : Pointe Courte à 09h

Durée : Environ 3h

Distance : Environ 7 km

Niveau : Facile (terrain plat, accessible à tous)

Résumé de l'expérience

Une vadrouille douce, à la découverte du Sète secret et paisible, en longeant les rives de l'étang de Thau. Entre nature, récits de quartier, traditions locales et rencontres authentiques.

Parcours détaillé :

- *Pointe Courte : immersion dans ce petit village de pêcheurs hors du temps, avec ses cabanons colorés, ses chats-rois et ses anecdotes locales*
- *La Plagette : passage par ce quartier typique, avant de rejoindre la promenade qui longe l'étang*
- *Quartier Barrou : on atteint la pointe pour admirer le panorama sur l'étang et ses reflets changeants*
- *Rencontre : halte chez un ou plusieurs ostréiculteurs dans leurs mas (selon disponibilités), pour échanger sur leur métier*
- *Cabanons de l'étang : balade au bord de l'eau, toujours entre nature, patrimoine et authenticité*
- *Final : arrivée sur une petite plage cachée, prisée des Sétois, **pour un pique-nique tiré du sac à partager dans une ambiance conviviale***

Déjeuner libre ou alors

- **Soir : cocktail dinatoire, dégustations d'huîtres avec un verre de vin blanc (ou soft)**

- Nuit à votre hôtel.

Jour 4 : Dimanche 28 Septembre - Traditions populaires et intergénération

- petit déjeuner
- puis atelier de [cuisine méditerranéenne](#) :
- o Exemples : tielle sétoise, arancini, tortilla espagnole.

Participez à un atelier culinaire unique et authentique, où vous découvrirez les secrets de la gastronomie locale. Apprenez à préparer des plats savoureux à partir de produits frais et de saison, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Que vous soyez débutant ou cuisinier expérimenté!

- **Déjeuner** partagé / discussion autour des recettes.
- Temps libre pour découvrir nos jolies plages et paillotes 😊
- Soirée libre.

Jour 5 : Lundi 29 Septembre 2025 – Vieillessement actif & culture

- Petit déjeuner
- 09h: Départ pour la [rencontre avec l'Ehpad de Séniors et participation à l'atelier en cours.](#)

Présentation des activités proposées (mémoire, sport, numérique, culture).

Participation à un atelier avec les seniors locaux.

Temps d'échange sur les pratiques d'accompagnement des personnes âgées en Europe.

- **déjeuner libre**
- Soir : activité détente (balade en bord de mer, concert local, marché nocturne).

Jour 6 : Mardi 30 Septembre 2025 – Création & coopération

- **Petit déjeuner**
- **A 10h: Atelier d'artisanat local** avec Anaïs pour créer votre tasse en céramique ou découvrir la poterie
- Déjeuner libre
- soirée libre

Jour 7 : Mercredi 01 Octobre 2025 – Bilan & clôture

- **Petit déjeuner**
- **Puis départ avec votre guide**

Sète l'italienne - Quartier des Quatres ponts

(avec en option une dégustation de macaronade).



Une Vadrouille en lien avec l'évolution du quartier des Quatre Ponts, un secteur emblématique de Sète où se croisent mémoire commerciale, mutation culturelle et identité locale. C'est une vadrouille qui relie l'humain au lieu, sans jamais être académique, toujours vivante et racontée avec passion

Ce que cette vadrouille met en lumière :

- La mémoire vivante des quais : autrefois cœur du port de commerce, zone d'activité intense, de circulation de marchandises et d'ouvriers*
- Le rôle stratégique du Canal du Midi et du Canal Royal, moteurs du développement économique de Sète depuis 1666*
- La transformation du paysage urbain : entre anciens entrepôts, réhabilitations et nouveaux espaces culturels*
- Les ponts emblématiques comme symboles de lien entre passé et présent, entre les deux rives de la ville, entre activité marchande et ouverture culturelle*
- Une visite du quartier Théâtre Molière*

C'est un quartier de passage, d'échange et d'histoire, parfait pour ouvrir des discussions autour de l'économie, des mutations urbaines et des usages d'un territoire

- **Déjeuner en option**
- **Après-midi libre, dîner libre et nuit**

Jour 8 : Jeudi 02 Octobre 2025 – Retour vers Palerme

- **Réveil matinal et départ en bus climatisé pour Marseille vers 07h**
- **Formalités d'enregistrement & embarquement**

UTLE PALERMO

17 PERSONNES

25/09/2025 au 02/10/2025

Ce programme inclut :

- 7 nuits - Hôtel B&B
- les taxes de séjours
- 7 petits déjeuners
- 1 cocktail dinatoire: dégustation d'huîtres au coucher de Soleil
- hébergement en chambre single
- transfert Aéroport Marseille / Sète / Aéroport Marseille
- excursions demi journée sans déjeuner selon programme:
 - Entre Ciel et Terre , Sète l'italienne
 - Au fil de l'étang
 - Sète et le quartier des 4 Ponts
- atelier cuisine avec un chef avec déjeuner partagé
- atelier participatif avec des association de séniors locales:
 - Rencontre à l'EHPAD ARPAVIE avec temps d'échange et participation à l'atelier en cours avec les résidents.
 - cours de Qi Gong avec Nathalie
 - assistance et l'accompagnement par notre équipe durant votre séjour

Ce programme n'inclut pas:

- autres non mentionnés au programme et ci-dessus.
- les dépenses personnelles et pourboires
- assurances voyages
- autres excursions ou activités.
- les dîners (sauf mentionnés)
- les déjeuners (sauf mentionnés)

Jour & Date	Horaire	Activité
Jeudi 25/09	15h50	Arrivée à Marseille
	16h00–19h30	Transfert Marseille → Sète
	19h30	Installation à l'hôtel
	Soirée	Marché nocturne / repas libre
Vendredi 26/09	08h30	Petit déjeuner
	09h00–12h00	Excursion <i>L'Italie à Sète</i> (bateau + balade pédestre + dégustation)
	Midi	Déjeuner libre (option macaronade)
	Après-midi	Temps libre
	Soirée	Dîner libre
Samedi 27/09	08h30	Petit déjeuner
	09h00–12h00	Balade <i>Au fil de l'étang</i> (rencontre ostréiculteurs, pique-nique)
	12h30	transfert vers votre hôtel
	Midi	Déjeuner libre
	Soirée	Cocktail dinatoire & dégustation d'huitres + 1 verre de vin ou soft
Dimanche 28/09	08h30	Petit déjeuner
	10h00–13h00	Atelier cuisine méditerranéenne
	Midi	Déjeuner partagé
	Après-midi	Plages & paillotes
	Soirée	Libre
Lundi 29/09	08h30	Petit déjeuner

	09h00–12h00	matinée libre
	Midi	Déjeuner libre
	13h30 - 15h30	Visite à l'Ehpad ARPAVIE
	15h45	transfert et retour vers l'hôtel
	Soirée	Balade / concert / marché nocturne
Mardi 30/09	08h30	Petit déjeuner
	10h00–12h30	Atelier céramique / poterie
	Midi	Déjeuner libre
	Après-midi & soirée	Temps libre
Mercredi 01/10	08h30	Petit déjeuner
	09h30–12h30	Visite guidée <i>Quartier des Quatre Ponts</i> (option macaronade)
	Midi	Déjeuner libre ou option
	Après-midi	Temps libre
	Soirée	Libre
Jeudi 02/10	07h00	Départ Sète → Marseille
	Matinée	Formalités d'enregistrement
		Vol retour Palerme