

ESTEREL & CORNICHE D'OR Les sentiers de couleurs



Classé et protégé, le parc naturel de l'Estérel domine la mer entre Saint-Raphaël et Mandelieu. Ancien massif volcanique dont le sommet culmine au mont Vinaigre (614 m), cet espace désert regorge de vallons secrets et de sommets surplombant la Méditerranée. Sa découverte se fait essentiellement par de petits sentiers et quelques pistes au cœur de la garrigue verte, offrant des panoramas splendides, tantôt sur les Alpes si proches et parfois encore couvertes de neige, tantôt sur le bleu azur de la mer et des îles du large. Fille de la Côte d'Azur, cette zone curieusement méconnue est à parcourir toute l'année, sauf l'été.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche.

JOUR 1 : BAIE D'AGAY

Accueil dans un hôtel*** situé dans la baie d'Agay. Même si l'établissement n'offre pas de vue mer, vous n'aurez qu'à traverser la route pour rejoindre la plage de sable. Ou marcher une heure pour atteindre le sommet du Rastel d'Agay (270 m) point de vue magnifique offrant un panorama à 360° depuis la Méditerranée jusqu'aux sommets caractéristiques de l'Estérel.

+ 280 m/- 280 m * 2h30 à 3h de marche

JOUR 2 : LE SENTIER LITTORAL, d'Agay à Saint-Raphaël

Une randonnée en bord de mer, qui emprunte le sentier des douaniers. Vous rejoindrez d'abord la pointe du Dramont. Ensuite, plusieurs kilomètres de calanques, des îlots isolés dont l'Île d'Or et de nombreuses petites plages de toute beauté s'étendent jusqu'au petit port de **Saint-Raphaël**. Le relief est constitué par une très grande variété de roches très colorées, le sentier court à la fois sur le sable et sur les rochers. Retour en train ou en autocar de ligne à votre convenance.

Dénivelés : + 100 m / - 100 m 5h00 de marche.

JOUR 3 : LE PIC DU CAP ROUX (454 m)

Court transfert avec votre véhicule ou avec le bus de ligne ou en train pour rejoindre un site grandiose dont les roches rouges plongeant dans la mer caractérisent si bien le massif de l'Estérel. Depuis le sommet du cap Roux, la vue s'étend à 360°. L'itinéraire en en traversée vous permet de rejoindre Agay et vous fera côtoyer les richesses botaniques du maquis : à l'automne les arbousiers et leurs fruits, au printemps, les asphodèles et toujours l'éclat pourpre de cette roche volcanique... Toute la journée, un spectacle superbe s'offre à vos yeux.

Version en traversée : + 530 m/- 530 m * 5h30 de marche

Version en boucle : + 500 m/- 500 m * 4h30 de marche

JOUR 4 : LE SOMMET DES SUIVIÈRES (558 m)

Ce circuit à l'intérieur des terres du massif met en avant tous les aspects spécifiques de l'Estérel, couleurs, flore odorante et vues époustouflantes à 360°. Par beau temps, vous apprécierez la vue panoramique sur les Préalpes de Grasse, le parc national du



Mercantour et la baie de Cannes et de Saint-Raphaël. Le parcours, tantôt sur une petite route fermée à la circulation, tantôt sur de petits sentiers fleure bon la garrigue, pins, arbousiers, thym, cystes... jalonnent en effet l'itinéraire. Les couleurs des roches et leur aspect tourmenté sont ici à l'apothéose et la découverte du lac de l'Ecureuil

Version longue : + 560 m/- 560 m * 5h30 de marche

Version courte : + 380 m/- 380 m * 4h30 de marche

JOUR 5 : TRAYAS, THEOULE-SUR-MER (550m)

Court transfert en train ou en autocar de ligne afin de rejoindre le point de départ de la randonnée au **Trayas**. À partir de cette petite baie, vous allez vous élever sur des sentiers à flanc de montagne et au-dessus des flots. Extrêmement sauvage, vous découvrirez de petits passages réellement superbes dans une atmosphère que l'on retrouve parfois dans les îles d'outremer. Toute la journée, une vue éblouissante s'offre à vous. La randonnée se termine sur le petit port de pêche de Théoule-sur-Mer. Retour en train.

Dénivelés : + 480 m/- 480 m * 5h00 de marche

JOUR 6 : ILE SAINTE-MARGUERITE OU SOMMET DU PERTHUS

Deux itinéraires au choix pour cette dernière journée. Soit la version mer et une randonnée sur un site naturel sauvage accessible uniquement par bateau : l'**île Sainte Marguerite**, au large de Cannes. C'est elle que, toute la semaine, vous aurez eue en ligne de mire depuis les sentiers ou le bord de mer. C'est aussi l'occasion d'une courte traversée en bateau et d'une magnifique promenade au milieu des eucalyptus et pins d'Alep. Soit une randonnée au cœur du massif de l'Estérel, dans un secteur encore inexploré durant cette semaine. La découverte du sommet **du Perthus** (274 m). Surprise : des pâturages et des champs ouverts comme il en existe peu dans les environs.

Sommet du Perthus : + 350 m/- 350 m * 4h30. 13km

Ile Ste Marguerite : + 50 m/- 50 m * 3h00 de marche. 7km

Fin du séjour après la randonnée.

Possibilité d'un court séjour, nous consulter.





- Le cocktail vue mer et montagne
- L'hôtel dans un site incroyablement beau et le restaurant, les pieds dans l'eau
- Des randonnées hors saison estivale sans aller au bout du monde

> DATES et TARIFS

Du 1er Mars au 30 Juin et du 8 septembre au 31 octobre (l'hôtel ferme le 31/10). Dates soumises à la disponibilité hôtelière au moment de la réservation. Important : Du 20/06 au 30/09, l'accès au massif est soumis au risque d'incendie. Il est donc impératif de consulter quotidiennement la carte des zones à risques.

Dates hors saison : Séjour réalisable toute l'année, hors juillet/août, en hôtel 4 étoiles avec piscine, situé à Saint-Raphaël, juste à côté du port. Tarif sur demande, en fonction de la date précise et du type de chambre souhaité (standard, standard avec balcon, confort, supérieure, privilège ou suite).

!!! A partir de 2 participants.

Prix par personne	:	495 €
Base 3 personnes en chambre triple (1 chambre triple)	:	395 €
Base 3 personnes (1 chambre double + 1 chambre individuelle)	:	495 €
Base 4 personnes et +	:	485 €

Supplément chambre individuelle : 290 €

Nuit supplémentaire : A l'hôtel 3*** du séjour, en B&B. A réserver à l'inscription. 80 € par personne en chambre double ; 135 € en chambre individuelle ; 65 € par personne en chambre triple.

> LE PRIX COMPREND

- * L'hébergement en hôtel***, en chambre double ou triple pour 5 nuits.
- * Les petits déjeuners, du J2 au J6.
- * Un topo guide et une carte au 25.000ème (1 dossier pour 2 à 4 personnes).
- * La taxe de séjour.



› LE PRIX NE COMPREND PAS

- * Le transport pour se rendre à Agay et les courts transferts sur place.
- * Les pique-niques et les dîners.
- * Le supplément chambre individuelle
- * Les boissons et les dépenses personnelles.
- * Les billets de train ou d'autocar nécessaires à la réalisation du séjour.
- * La traversée pour les îles de Lérins (16.00 €/personne).
- * Les assurances
- * Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier)

› ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 à Agay, en début d'après-midi (avant 19h00) sinon pensez à prévenir l'hôtelier.

Le J6 après la randonnée. Les chambres auront été libérées après le petit-déjeuner mais vous pourrez laisser vos bagages à la bagagerie de l'hôtel le temps de faire votre randonnée.

› NIVEAU

 Moyen. Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur chemin généralement entretenu et bien marqué.

› HEBERGEMENTS

5 nuits en hôtel***, en chambre double. Cet hôtel est situé dans la baie d'Agay, face à la mer. Vous y trouverez tout le confort auquel on aspire après une bonne randonnée. Seuls les petits-déjeuners seront pris à l'hôtel, en salle ou en terrasse selon la saison. Les coordonnées seront indiquées sur la feuille de route jointe au dossier.

Information :



Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

› RESTAURATION

Repas : Séjour en nuits et petits déjeuners. Les déjeuners et les dîners sont libres.

› PORTAGE

Uniquement vos affaires pour la journée et le pique-nique du jour.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Nous attirons votre attention qu'en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...), nous ne pouvons être tenus pour responsables.

› ACCES

Avion : Aéroport international Nice Côte d'Azur, à 15 min du centre-ville. Nombreux vols sur ligne régulière et low cost. www.nice.aeroport.fr



Ensuite prendre le tramway (ligne 2 ou ligne 3) qui passe à l'aéroport. Descendre à l'arrêt « Grand Arénas ». La gare SNCF de Saint-Augustin se trouve à environ 8 minutes à pied.

Renseignements : www.lignesdazur.com ou Tél : 08 1006 1006

Train / autocar : Les personnes voyageant par le train peuvent descendre, selon les horaires et correspondances, soit directement en gare d'Agay, soit à la gare de Saint-Raphaël et continuer avec les cars de ligne. Les cars sont situés juste à gauche en sortant de la gare. SNCF : 3635 - www.sncf.com - www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur

Il existe un train de nuit entre Paris et Saint-Raphaël. www.oui.sncf/billet-train

Voiture : Sortie autoroute Fréjus / Saint-Raphaël. Puis par le bord de mer, Agay.

Les voitures peuvent stationner sur le parking privé de l'hôtel (gratuit, non gardé).

› TRANSFERT SUR PLACE

Les randonnées nécessitent de courts transferts pour rejoindre le départ. Pour certaines étapes, vous pouvez utiliser le train ou le bus lorsqu'ils sont indiqués dans le programme du topoguide. Si vous êtes sans voiture sur place, il vous faudra utiliser les services d'un taxi pour effectuer les randonnées des Suières (J4) et du Perthus (J6).

› DOSSIER DE VOYAGE

Au moment du solde, il vous sera remis un topoguide, une carte IGN au 1/25000ème et un voucher pour les prestataires. 1 dossier pour 4 personnes.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, (modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés - météo...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Chaussures de randonnée montantes et crantées



Dans le sac à dos (25/30 l)
Gourde 1 L
Couverts (couteau, fourchette, cuillère) + gobelet
Barres énergétiques
Papier toilette
Pharmacie personnelle (si suivi médical)
Cape de pluie ou vêtement de pluie (type GORE TEX)
Protège sac (facultatif) ou 1 grand sac poubelle à mettre à l'intérieur du sac à dos
Pull ou veste polaire
Maillot de bain + serviette de plage (selon la saison)
Crème solaire
Lunettes de soleil
Chapeau ou casquette
Appareil photo
Dans le sac de sport ou la valise
Nécessaire de toilette
Chaussures légères pour le soir
Tenue de ville pour le soir
Tee-shirts
Short
Pantalon de toile légère (jeans déconseillés)
Pull ou veste polaire

› ASSURANCES

Nos assurances, Tranquillité CB et Tranquillité sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.



Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, et si vous n'avez pas souscrit à notre assurance annulation, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤ ➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB). Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.



MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

