

ILES D'OR Porquerolles, Port-Cros et les Maures

EN ACCOMPAGNE ET EN HOTEL

Les Iles d'Or, c'est ainsi que l'on nomme souvent les trois îles de Porquerolles, Port-Cros et du Levant depuis la Renaissance. Ces véritables perles, au large de la presqu'île de Giens, méritent bien leur nom.

La combinaison du soleil et de la mer leur a donné un des climats les plus doux de France et une végétation toujours verte et exubérante. C'est aussi un paradis pour les oiseaux de toutes sortes.

› LE PROGRAMME

FA056

7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée

JOUR 1 : Accueil à 13h45 à la gare d'Hyères. Visite guidée du centre historique. Installation et dîner à l'hôtel***.

3h de marche ; +200m/-200m de dénivelée

JOUR 2 : ÎLE DE PORQUEROLLES, PARC NATIONAL

Transfert en bateau pour l'île de Porquerolles "l'île idéale" de Georges Sim. Tour de l'île sur sa partie Ouest par la plage d'Argent, le Fort du Langoustier et le Mont Tialo. Repas du soir et nuit à l'hôtel.

Temps de marche : 5h30, 16km +250 m/-250m de dénivelée

JOUR 3 : PRESQU'ILE DE GIENS

Randonnée côtière en boucle sur la presqu'île sur la façade Ouest : par le port du Niel, la pointe de l'Escampobariou, le port de la Madrague. Repas et nuit à l'hôtel.

Temps de marche : 5h, 12km +350 m/-350m



JOUR 4 : ÎLE DE PORT CROS, PARC NATIONAL

Embarquement au port d'Hyères pour l'île de Port-Cros. Randonnée sur cette île enchantée, parc national depuis 1963, véritable paradis écologique et faunistique. Retour en bateau sur le Lavandou. Dîner et nuit à l'hôtel situé dans le centre du village.

Temps de marche : 5h, 14km +400m/-400m de dénivelée

JOUR 5 : LE MASSIF DE MAURES

Petites randonnées dans le massif et la forêt domaniale de Maures par Notre Dame de Constance, le Col de Gratteloup et le Col de Landon.

Visite de Bormes, l'un des plus beaux villages de la Côte d'Azur. Un village provençal de rêve : labyrinthe d'escaliers, jardin fleuris, passages voûtés, venelles...

Dîner et nuit à l'hôtel du Lavandou.

Temps de marche : 5h30 de marche, 15km, +450m/-450m de dénivelée

JOUR 6 : SENTIER COTIER JUSQU'AU FORT DE BREGANCON

Transfert en bus au départ de la randonnée. Traversée de petits vallons pour atteindre le cap Léoube où nous admirons le domaine viticole du château Léoube. Nous poursuivons jusqu'aux plages de Pellegrin et de l'Estagnol qui invitent à la baignade. Nous terminons la balade au pied du fort de Brégançon. Une belle journée en perspective !

Temps de marche : 5h, 15km

JOUR 7 : Le Lavandou

Séparation à la gare routière du Lavandou après le petit-déjeuner.

Attention : les jours de vent violent, les traversées pour les îles de Port-Cros ou de Porquerolles peuvent être annulées par les compagnies maritimes. Si le temps et le déroulement de la randonnée le permettent, nous ferons notre possible pour que vous puissiez aller sur ces îles un autre jour.

De même, à certaines périodes, le « Plan Alarme Incendie » peut être mis en place par la préfecture du Var. L'accès aux massifs forestiers est alors interdit. Dans ce cas, nous vous proposerons des itinéraires de substitution autorisés.



N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous serez prévenus à l'avance et ne donneront droit à aucune compensation financière.



3 traversées en bateau incluses
3 nuits en hôtel 3* avec piscine
Soins thalasso en option
L'équilibre entre Nature et Culture

› LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi.
- Les traversées en bateau Hyères / Porquerolles (aller et retour) – Hyères / Port-Cros et Port-Cros / Le Lavandou.
- Le transport des bagages.

› LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les taxes de séjour
- Les boissons et dépenses personnelles
- 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).
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

› ACCUEIL / DISPERSION

ENCADREMENT : accompagnateur en montagne diplômé

GROUPE : de 6 à 15 personnes



RENDEZ-VOUS : le dimanche à 13h45 à la gare de Hyères en tenue de randonnée urbaine avec une gourde pleine. RV à la sortie principale de la gare (côté Rue de la gare), au niveau des petites marches. Les bagages sont pris en charge par notre transporteur à votre arrivée, pour les participants arrivant en train.


Pour ceux qui se rendent en voiture, vous pouvez vous garer sur le parking (payant) de la gare de Hyères et laisser vos bagages dans votre voiture. Après la visite, vous conduirez jusqu'à l'hôtel pour rejoindre le groupe (l'hôtel se trouve à 7km, sur la presqu'île de Giens, instructions données par votre guide sur place). En cas de retard, contactez-nous au 07 77 08 14 68

DISPERSION : Le samedi après le petit-déjeuner à l'hôtel au Lavandou. Par vos propres moyens et avec les conseils de notre accompagnateur, vous rejoignez en bus les gares de Hyères ou Toulon (Toulon étant plus pratique), où vous prenez un bus ou un taxi pour retrouver votre voiture à notre hôtel à Hyères (voir la rubrique "Moyens d'accès").

IMPORTANT !

Si pour une raison quelconque vous ne pouvez pas rejoindre le point d'accueil, prévenez votre Accompagnateur le plus tôt possible à l'hôtel.

> NIVEAU

 Facile à moyen. Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.

4h30 à 5h30 de marche par jour entre +250m et +450m de dénivelée.

NIVEAU TECHNIQUE :

Sentiers sans difficulté technique. La chaleur à certaine période peut augmenter la difficulté.

Le tour de la presqu'île de Giens le jour 3 est un peu plus exigeant sur un terrain plus accidenté avec des passages sur sentiers caillouteux.



› HEBERGEMENTS

3 nuits à Hyères en hôtel 3* : hôtel situé en bord de mer sur la presqu'île de Giens, vous pourrez profiter de la piscine intérieure et du hammam. Dîner au restaurant de l'hôtel.

3 nuits au Lavandou hôtel 2* : hôtel familial situé à quelques pas du port dans une bâtisse provençale, vous pourrez déguster votre petit déjeuner sur la jolie terrasse de l'hôtel.

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

Les repas du soir sont pris à l'hôtel ou dans un restaurant proche.

Les repas de midi sont des pique-niques préparés par l'accompagnateur.

› TRANSPORT DES BAGAGES - TRANSFERTS

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée.



› ACCES



EN VOITURE :

Par l'A7 et l'A8 jusqu'à Aix-en-Provence, puis l'A52 et l'A50 par Toulon. Hyères est situé à 18 km de Toulon.

Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.viamichelin.com

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare de Hyères et après la visite rejoindre le groupe à l'hôtel qui se trouve à 7km sur la presqu'île de Giens.

Parking :

L'hôtel à Hyères dispose d'un parking.

En fin de séjour, vous pourrez récupérer votre voiture en prenant le bus qui assure la liaison entre Le Lavandou et Hyères (arrêt gare routière) puis un bus (n°67) qui vous amènera jusqu'à l'hôtel (arrêt Thalasso).

Renseignements pour les horaires de bus : <https://carte.zou.maregionsud.fr/fr/>

Covoiturage :

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.



Gare d'accès : HYERES gare SNCF

Gare de dispersion : TOULON gare SNCF (le séjour se termine au Lavandou : y prendre un bus ZOU jusqu'à la gare de Toulon; il serait plus court de se rendre à la gare de Hyères mais ce bus passe par le centre-ville de Hyères mais pas sa gare ; pour se rendre à la gare de Hyères, en prenant ce bus ZOU, descendre à Hyères centre, puis prendre la navette qui relie ensuite l'arrêt de bus Hyères Centre à la gare de Hyères).



Horaires de train à vérifier auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou <https://www.oui.sncf>.

ALLER

- Départ 7h39 : Paris Gare de Lyon (TGV INOUI 6103).
- Arrivée 10h57 : Marseille Saint Charles
- Départ 11h32 : Marseille Saint Charles (TER 881619)
- Arrivée 12h57 : Hyères

RETOUR

Car entre Le Lavandou, Hyères et Toulon gare SNCF.

Il est indispensable de vérifier les horaires auprès de la gare routière de Toulon au 04 94 24 60 00 ou sur

<https://carte.zou.maregionsud.fr/fr/>

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, **évit**ez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.

ALLER :

Horaires de train à vérifier auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou <https://www.oui.sncf>.

➤ ALLER

- Départ 7h39 : Paris Gare de Lyon (TGV INOUI 6103).
- Arrivée 10h57 : Marseille Saint Charles
- Départ 11h32 : Marseille Saint Charles (TER 881619)
- Arrivée 12h57 : Hyères

RETOUR :

Car entre Le Lavandou, Hyères et Toulon gare SNCF. Bus Zou 7801

Il est indispensable de vérifier les horaires auprès de la gare routière de Toulon au 04 94 24 60 00 ou sur <https://carte.zou.maregionsud.fr/fr/>

Toulon (gare SNCF)	12h48	<i>TGV 6174</i>
Paris (gare de Lyon)	16h51	

EN AVION :

L'aéroport de Toulon - Hyères se trouve à proximité du lieu de rendez-vous.

Aéroport de Toulon / Hyères



› ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état connaissant bien la région Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours...
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- Être disponible et à votre écoute.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

(À adapter selon les saisons)

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couvert, gourde...)
- Chaussures de randonnée de préférence à tiges hautes et avec des semelles antidérapantes de type Vibram
- 1 pantalon solide ou knickers
- 1 pull chaud et léger pour les jours de mistral !
- Chaussettes de laine ou de coton
- 1 short,
- 1 maillot de bain,
- bonnet de bain et sandale plastique type tong pour la piscine et le hammam de l'hôtel à Hyères
- sandales de plage pour se protéger les pieds des oursins
- 1 casquette avec visière pour se protéger du soleil
- Lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- 1 vêtement de pluie (léger et peu encombrant)

POUR LE PIQUE-NIQUE

Couverts

1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)



1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes

1 couteau de poche pliant (facultatif)

1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement

N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 12 kg.

Un supplément sera demandé aux personnes qui se présenteront au départ avec plusieurs sacs à transporter par véhicule.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

