

La corniche des Maures et les îles d'Or

France

Code voyage : FRAGP0056

Randonnée guidée • Séjour en étoile

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5



© Hyères Tourisme

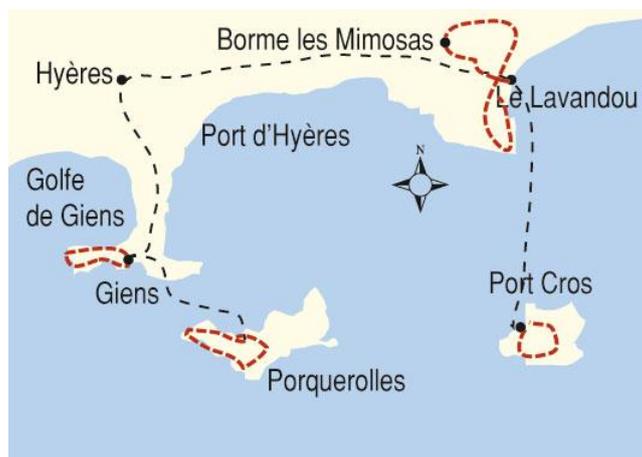
Loin de l'agitation de l'été, découvrir, sous l'un des climats les plus doux de France, la côte méditerranéenne et ses plus proches îles, les îles du Levant. Le Massif des Maures : les pieds dans la Méditerranée, culminant à 780 mètres, il s'étend de Toulon à Saint Raphaël. Terrain principalement métamorphique, il présente des reliefs profonds, recouvert d'épaisses forêts de chênes lièges et de pins maritimes. C'est aussi un grand jardin, regorgeant de plantes rares et de mimosas, et aux derniers sentiers côtiers encore un peu sauvage.

Points forts

- Une randonnée aux multiples aspects : en balcon, en forêt et sur sentiers côtiers
- Excursions sur les Îles de Port-Cros et Porquerolles
- Ambiance provençale
- Un trek en étoile dans un hébergement confortable

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF



L'île de Port-Cros : c'est un Parc national où la flore et la faune marines sont préservées et où les lumières les plus saisissantes de Provence rivalisent de pureté. Une sensation d'être au " bout du monde ". Autrefois la bien nommée " le Marquisat des îles d'or ", elle abrita au cours des âges aussi bien les pêcheurs, les navigateurs, les pirates et les moines. Ce fût un point stratégique des côtes méditerranéennes, comme l'attestent encore la présence de nombreuses forteresses. La faune et la flore s'inscrivent dans la continuité du Massif des Maures, toutefois les falaises abritent plus d'oiseaux migrateurs.

L'île de Porquerolles : le joyau des îles d'or, l'île des sens, une île qui a gardé les charmes de la côte d'azur. Avec son petit village et sa place bordée de platanes et d'eucalyptus, ses sentiers ombragés sous les pins maritimes et ses parfums. L'histoire de l'île est indissociable de François-Joseph Fournier, qui, fortune faite en Amérique du sud, s'offrit l'île et y installa de grands domaines agricoles, toujours existants et respectueux de ce superbe environnement méditerranéen.

La presqu'île de Giens : elle cache des trésors insoupçonnés à quelques kilomètres seulement de la ville. Avec ses criques sauvages dominées par des pins géants, ses petits ports abritant encore les " pointus " bariolés des pêcheurs et des falaises colorées. Ce serait vraiment dommage de passer à côté sans en faire le tour !

PROGRAMME

J1 • Installation

Rendez-vous au Lavandou vers 19h à l'hôtel. Installation à l'hôtel pour la semaine. Présentation du séjour et repas.

Nuit au Lavandou en hôtel 2*.

J2 • Presqu'île de Giens

Journée de découverte de la presqu'île de Giens, rattachée au continent par 2 cordons de 4 km de longueur " le double tombolo ". C'est l'une des curiosités naturelles les plus remarquables de toute la Méditerranée. Après un court transfert en bus, randonnée sur la pointe occidentale de Giens : la plage de l'Aygade, le Pain de Sucre, la pointe de Chevaliers, la pointe Escampobariou et le village de Giens. Retour à l'hôtel en bus.

4 à 5h00 de marche, +300 m, -300 m.

Nuit au Lavandou en hôtel 2*.

J3 • Les crêtes de Roussel

Randonnée vers les crêtes de Roussel dominant la mer de plus de 400 mètres. Montée par la Pierre d'Avenon, le col du Landon jusqu'au col de Grateloup. Retour en fin de journée vers le superbe village de Bormes les Mimosas, ancien village médiéval classé aux - Villes et Villages fleuris, que nous traverserons avant de redescendre sur Le Lavandou.

5h00 de marche, +500 m, -500 m.

Nuit au Lavandou en hôtel 2*.

J4 • Ile de Porquerolles

Départ en bateau depuis le Lavandou. Journée de découverte de l'île de Porquerolles. Une île bien préservée où l'homme a réussi à vivre en harmonie avec la nature qui l'entoure en la respectant. Randonnée vers la côte sud et son grand phare, les pointes du Langoustier, la plage d'Argent. Retour sur le continent en fin de journée.

5h00 de marche, +300 m, -300 m.

Nuit au Lavandou en hôtel 2*.

J5 • Le Cap Lardier ou Cap Benat

Transfert en bus pour « Héraclée » un peu avant Ramatuelle (35 minutes de trajet). Randonnée par le sentier côtier vers la plage de Gigaro et les criques du Cap Lardier, site protégé par le conservatoire du littoral, une des toutes dernières zones côtières de la Méditerranée restée à l'état naturel. Retour en bus après la randonnée pour le Lavandou.

En fonction de la période, si les horaires de bus ne permettant pas d'aller au Cap Lardier, randonnée depuis Le Lavandou et la plage de La Favière, par le sentier côtier longeant le relief des Fourches coté est jusqu'aux Cap Bénat et Cap Blanc, petite pointe rocheuse couverte de pins abritant un phare coloré et un sémaphore. Retour par le même sentier côtier dans une succession de plages secrètes et de criques rocheuses.

4 à 5h00 de marche, +250 à 350 m, -250 à 350 m.

Nuit au Lavandou en hôtel 2*.

J6 • Ile de Port-Cros

Journée de découverte de l'île de Port-Cros. Accès à l'île en bateau depuis le port du Lavandou. Randonnée dans le premier parc national terrestre et marin d'Europe où l'environnement reste préservé et les vues ravissantes. La journée se termine au minuscule port de l'île pour attendre le bateau qui nous ramènera sur le continent.

4 à 5h00 de marche, +250 m à 350 m, -250 m à -350 m.

Nuit au Lavandou en hôtel 2*.

J7 • Fin du séjour

Fin de la randonnée au Lavandou après le petit déjeuner. Cars réguliers pour Toulon.

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

Facile à moyen. Étapes de 15 km par jour en moyenne, 4 à 5 heures de marche sans difficulté technique sur sentiers côtiers et pistes forestières. Dénivellations de 250 à 300 mètres à la montée. Terrain parfois caillouteux, une journée un peu plus longue avec une dénivellation de 500 m. Niveau globalement "facile" car les étapes ne sont pas très longues.

Transport des bagages

Séjour en étoile, vous n'avez rien d'autre à porter qu'un sac à dos avec vos affaires de la journée, le pique-nique et les vivres de course.

Groupe

De 4 à 15 participants

Durée

7 jours, 6 nuits, 5 jours de marche.

Encadrement

Par un accompagnateur en montagne français diplômé d'État.

Confort

► Hébergement

L'hôtel au Lavandou classé ** est situé dans un quartier résidentiel paisible, à 200 m des plages et 100 m des commerces. Cette ancienne bâtisse provençale de 1890 est entourée d'un joli jardin exotique où vous pourrez vous reposer.

► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme. Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

► Restauration

Petits-déjeuners à l'hôtel et dîners dans un restaurant partenaire, sur le front de mer à 5 minutes à pied. Pique-nique tiré du sac à midi.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 à 19h00 au Lavandou, à votre hôtel.

► Dispersion

Le J7 après le petit déjeuner au Lavandou, à votre hôtel.

Prolongez votre séjour

Si vous souhaitez réserver une nuit supplémentaire dans l'hébergement de votre séjour, nous consulter pour obtenir les coordonnées.

Dates de départ

Le séjour se fait du dimanche au samedi excepté pour les dates du 10/04, 08/05 et 29/05 du lundi au dimanche. D'avril à juin et en octobre.

Votre budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement,
- Les repas du dîner du J1 au petit déjeuner du J7,
- L'encadrement,
- Les transferts terrestres et maritimes prévus,
- Les taxes de séjour.

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les boissons
- Les entrées des sites
- Les dépenses personnelles
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre seule

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,
Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Privatiser ce voyage

Partez entre amis ou en famille aux dates qui vous conviennent.

Privatisation possible à partir de 6 personnes.

Accès

► En train

TGV directs sur Hyères ou via Toulon, puis accès par bus régulier, ligne Zou 83 Toulon / St Tropez n° 7801, arrêt au Lavandou "Square des Héros", l'hôtel se trouve à 50 mètres.

Horaires des lignes de bus départementales sur le site du Conseil Général du Var site internet ZOU <https://services-zou.maregionsud.fr/fr/horaires/Zou-83/Bus/ligne/7801/direction>, tarif billet aller : 3 euros

► En voiture

L'hôtel au Lavandou se trouve tout près du centre-ville.

► Garer sa voiture

Places gratuites de parking mais non gardées dans la rue de l'hôtel et les rues adjacentes.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.blablacar.com).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](https://www.dropbox.com) ou [WeTransfer](https://www.wetransfer.com) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg.

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...). D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain à ne pas oublier, il est souvent possible de se baigner

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Les îles de Port Cros et de Porquerolles sont incluses dans un parc national où s'applique le plus strict respect de l'environnement. L'une pour sa richesse sous-marine et sa forêt, l'autre pour son environnement agricole et naturel fragile et complètement en harmonie avec la nature.

Les massifs forestiers des Maures et des îles d'Or sont très sensibles aux feux de forêts et la flore méditerranéenne qui s'y trouve est très fragile. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts qui réglemente cette zone : feux interdits et interdiction de fumer en forêt du 15 mars au 15 octobre ; en plus des dates d'interdiction préfectorales réglementant l'accès entre le 15 juin et le 15 septembre, le massif peut être interdit d'accès ponctuellement en fonction des conditions de sécheresse. Respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte tous ses détritiques dans les containers prévus à cet effet.

Formalités

► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

► Santé

Se munir de la carte européenne d'assurance maladie, à demander à votre caisse d'assurance maladie au moins 15 jours avant le départ.

Adresses utiles

Office du tourisme Le Lavandou: 04 94 00 40 50, www.lavandou.eu

Office du tourisme Bormes: 04 94 01 38 38, www.bormeslesmimosas.com

Office du tourisme Hyères: 04 94 01 84 50, www.hyeres-tourisme.com

Téléphone

France : +33

Climat

Méditerranéen bien sûr ! Doux en hiver, idéal au printemps et à l'automne pour sa douceur, sa lumière et sa nature en fleur. L'été, le massif est fermé en raison des risques d'incendie.

L'itinéraire se déroule entre le niveau de la mer et 450 mètres d'altitude sur les collines des Maures dominant la mer.

Bibliographie

- Le Maurin des Maures - Jean AICARD - Ed Marcel PETIT
- Le Rire du Maurin - Jean AICARD - Ed Marcel PETIT
- L'illustre Maurin - Jean AICARD - Ed Marcel PETIT
- Provence Vagabonde - Maurice PEZET - Edition EDISUD
- Le Temps des Châtaignes - Jeanne COLLIGNON - Edition EDISUD
- Le Liège - Margaret TONDELIE - Edition EDISUD

Cartographie

- Carte Michelin 84
- Carte IGN série verte au 1/100 000° n° 68.
- Carte Didier Richard au 1/50 000° « Massif des Maures »