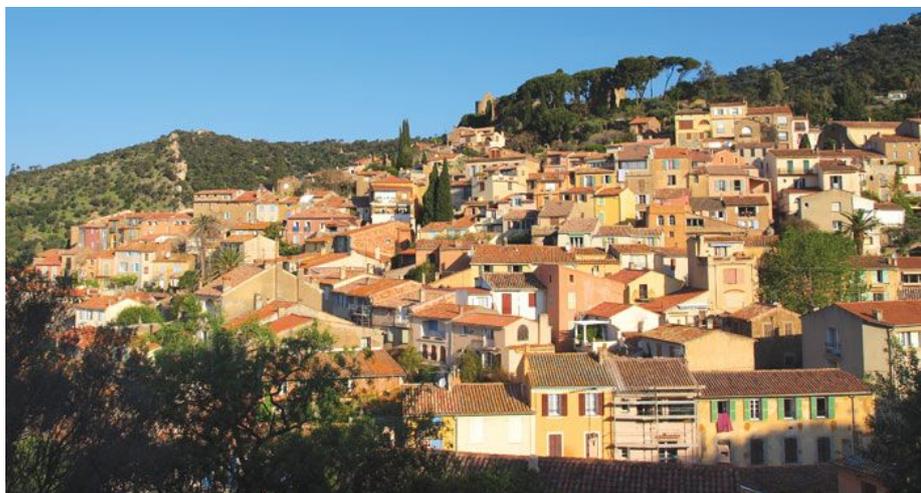


Maures et île de Port-Cros

4 jours / 3 nuits - Niveau Facile



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

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 m, il s'étend de Toulon à Saint-Raphaël. Terrain principalement métamorphique, il présente des reliefs profonds, et est recouvert d'épaisses forêts de chênes liège 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.

L'île de Port-Cros : c'est un parc national où la flore et la faune marine sont préservées, 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.

Vous apprécierez

- Soleil de la Méditerranée
- Sentiers côtiers, plages de sable fin, un parcours diversifié
- Une journée sur l'île de Port Cros, billet de bateau inclus

Programme

JOUR 1 : LE LAVANDOU

Accueil en fin d'après-midi au Lavandou. Installation pour 3 nuits.

JOUR 2 : Cap Bénat

L'incendie des 26 et 27 juillet 2017 à Bormes les Mimosas entre le Cap Bénat et Brégançon a impacté la randonnée en boucle Le Lavandou / Cap Bénat / Le Lavandou, en partie brûlée sur tout le parcours en crête entre Cardenon, le sommet des Fourches et le sémaphore du Cap Bénat ; le sentier littoral n'est pas touché.

Pour cette journée de randonnée, il vous est donc toujours possible d'effectuer la boucle dans sa totalité ou seulement l'aller-retour par le sentier littoral entre la plage de la Favière et le Cap Bénat.

Distance parcourue : 14 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 150 m - Dénivelé négatif : 150 m

JOUR 3 : ÎLE DE PORT-CROS

Traversée en bateau depuis Le Lavandou. Randonnée dans le parc national où l'environnement est bien préservé. Retour en

bateau au Lavandou. 2 randonnées possibles qui peuvent s'enchaîner : boucle sud ouest et/ou boucle nord ouest.
Distance parcourue : 4.5 à 11.5 km - Heure d'activité : de 2 à 5 h - Dénivelé positif : de 190 à 490 m - Dénivelé négatif : de 190 à 490 m

JOUR 4 : COL DE GRATELOUP - BORME-LES-MIMOSAS

L'itinéraire commence par les crêtes de Roussel, dominant la mer de plus de 400 m, puis monte au col de Grateloup par la Pierre d'Avenon et le col du Landon, avant de redescendre vers Le Lavandou par le superbe village de Bormes-Les-Mimosas.

Fin de programme ou enchaînement avec notre randonnée -Presqu'île de Giens et île de Porquerolles-

Distance parcourue : 16.8 km - Heure d'activité : 6 h environ - Dénivelé positif : 640 m - Dénivelé négatif : 640 m

REMARQUE : Ce circuit n'est pas proposé en juillet et août; les fortes chaleurs en été dans cette région ne sont pas propices à la randonnée et la haute saison touristique impacte fortement les tarifs et disponibilités des hébergements. Du 1er juin au 30 septembre, la prévention des risques d'incendie peut restreindre ponctuellement l'accès aux espaces naturels (en cas de chaleur, sécheresse, vent...).

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Niveau

Étapes variables de 3 à 6 h, avec des dénivelés de 200 à 640 m.

Hébergement - repas

Hébergement :

Accueil en hôtel **, en nuit + petit-déjeuner.

Repas :

déjeuners et dîner non compris.

Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) en nuit + petit-déjeuner ou demi-pension au Lavandou.

Documentation fournie

- 1 carte IGN au 1/25000
- extraits de cartes IGN au 1/25000 en couleur avec le tracé des itinéraires
- descriptif des étapes jour par jour

Balisage

L'itinéraire que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers non balisés et des sentiers de Petite Randonnée PR (balisage jaune).

Le prix comprend

- L'hébergement en nuit + petit-déjeuner de la nuit du premier jour au petit-déjeuner du dernier jour
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Le billet de bateau entre Le Lavandou et l'île de Port Cros
- Les taxes de séjour

Le prix ne comprend pas

- Les déjeuners et dîners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- Les transferts en bus de ligne
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance
- Les frais d'inscription

Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

-Carte Michelin 84.

Prendre l'autoroute du soleil vers Toulon, vers Hyères puis vers Bormes-Les-Mimosas / Le Lavandou par la RN 98 puis la RN 559.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Arrivée : accès par la gare SNCF de Toulon. Ensuite, car entre Toulon, Hyères et Le Lavandou ligne n° 7801 ou n° 8814 Toulon - Le Lavandou - Saint-Tropez. À titre indicatif, départ Toulon 16 h 30 / 17 h 15 , arrivée Le Lavandou 17 h 40 / 18 h 50

Service plus : Chamina Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité. Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

Horaires des lignes de bus départementales sur le site réseau de transport du Var www.varlib.fr Tél :09 70 83 03 83

Billet trajet unique = 3 euros, en espèces uniquement !

Horaires pour les bus de l'agglomération de Hyères Réseau Mistral - Tél : 04 94 03 87 03 ou www.reseaumistral.com

Environnement

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 régit 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 juin et 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 débris dans les containers prévus à cet effet.

EXTRAIT DE L'ARRÊTÉ PRÉFECTORAL DU 15 MAI 2006, RÉGLEMENTANT DANS LE DÉPARTEMENT DU VAR LA PÉNÉTRATION DANS LES MASSIFS FORESTIERS LA CIRCULATION ET LE STATIONNEMENT SUR CERTAINES VOIES LES DESSERVANT

ARTICLE 3 : RÉGLEMENTATION DE L'ACCÈS AUX MASSIFS (<http://ddaf.sigvar.org/fermeture.htm>)

À partir des prévisions de risque émises par Météo France, la préfecture émettra quotidiennement, pendant la période du 21 juin au 30 septembre, une carte matérialisant le niveau de risque incendie par massif.

Sur la base de cette carte, consultable tous les jours, à partir de 19 h, sur les sites internet de la préfecture et de la direction départementale des territoires et de la mer, l'accès aux massifs est réglementé de la manière suivante :

Couleur jaune : niveau de risque incendie modéré : il convient de faire preuve de prudence

Couleur orange : niveau de risque incendie sévère : la pénétration dans les massifs est déconseillée

Couleur rouge : niveau de risque incendie très sévère, la pénétration du public dans les massifs est fortement déconseillée.

L'accès des véhicules sur les voies ou portions de voies ordinairement ouvertes à la circulation publique, figurant en annexe du présent arrêté et signalées par un panneau type BO du code de la route est interdit.

Les propriétaires des voies concernées sont chargés de la mise en place, de l'entretien et de la manoeuvre des panneaux BO réglementaires occultables qui seront dotés d'un système de verrouillage normalisé de type cadenas baïonnette à clef triangulaire.

Couleur noire : niveau de risque incendie exceptionnel :

1 - L'accès des véhicules sur les voies ou portions de voies, ordinairement ouvertes à la circulation publique, figurant en annexe du présent arrêté et signalées par un panneau de type BO du code de la route est interdit.

Les propriétaires des voies concernées sont chargés de la mise en place, de l'entretien et de la manoeuvre des panneaux BO réglementaires occultables qui seront dotés d'un système de verrouillage normalisé de type cadenas baïonnette à clef triangulaire.

2 - La circulation piétonne est interdite dans les bois, forêts, landes, maquis, garrigues, boisements, plantations, reboisements dans tous les massifs visés à l'article 1.

Climat

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements «multi-couches» : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalonn avec membrane imperméable et respirante (type «gore tex» ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type «gore tex» ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser» les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

Bagages

- 1 sac à dos de 35 à 40 L à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un événement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Bibliographie

- Le Maurin des Maures - Jean AICARD - Éditions Marcel PETIT
- Le Rire du Maurin - Jean AICARD - Éditions Marcel PETIT
- L'illustre Maurin - Jean AICARD - Éditions Marcel PETIT
- Provence Vagabonde - Maurice PEZET - Éditions EDISUD
- Le Temps des Châtaignes - Jeanne COLLIGNON - Éditions EDISUD
- Le Liège - Margaret TONDELIE - Éditions EDISUD
- Carte IGN série verte au 1/100000 n° 68
- Carte Didier Richard au 1/50000 «Massif des Maures»

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 06/11/2019.