ETE 2024

LES ILES D'OR : PORQUEROLLES ET PORT CROS A PIED

Randonnée pédestre accompagnée en semi-itinérance
7 Jours / 6 Nuits / 5 Jours d'activité et 1,5 journée de visite

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. Le soleil joue avec les roches qui peuvent scintiller de mille feux. Iles les plus méridionales de France, elles bénéficient d'un des climats les plus doux qui permet le développement d'une végétation toujours verte et exubérante. C'est aussi un paradis pour les oiseaux de toutes sortes. Ces îles abritent un patrimoine bâti témoignage d'une longue occupation humaine. Une belle découverte dans une ambiance insulaire. Dans la deuxième partie du séjour, nous parcourons les sentiers du massif voisin des Maures sauvage et dépaysant et terminer par un joli sentier du littoral où les nuances de bleus nous enchantent.

PROGRAMME

JOUR 01 : Hyères
Accueil à 13h45 à la gare de Hyères et visite guidée du centre historique. Installation et dîner à l'hôtel 3*.

3h de marche; +200m/-200m de dénivelée.
JOUR 02 : Île de Porquerolles, Parc National
Départ en bus public (15min) pour rejoindre l'embarcadère de la Tour Fondue où nous montons dans le bateau (20min de traversée) pour l'île de Porquerolles : "l'île idéale" de Georges Simenon. Il y a une multitude de sentiers de randonnée qui permettent de faire le tour de l'île. Notre guide vous emmène sur la partie Ouest en passant la plage d'Argent, le Fort du Langoustier et le Mont Tialo. Il y a la possibilité de se baigner au cours de la journée. Repas du soir et nuit à l'hôtel.

5h30 de marche, +250 m/-250m
JOUR 03 : Presqu'il de Giens
Nous nous rendons au départ de la randonnée du jour en bus jusqu'au centre du village de Giens (10min). Ce petit village de pêcheurs à l'oigine, est ensuite devenu une station balnéaire très prisée. Il bénéficie d'une vue panoramique sur la mer et les îles, le petit port de la Madrague, la plage de l'Almanarre. Nous parcourons le sentier côtier sur la façade Ouest de la presqu'île en passant par le port du Niel, la pointe de l'Escampobariou, le port de la Madrague. Le charme de cet endroit ne vous laissera pas indifférent. Baignade possible au cours de la randonnée. Repas et nuit à l'hôtel.

5h de marche, +350m/-350m
JOUR 04 : Île de Port Cros, Parc National
Départ en bus public (10min) pour rejoindre le port de Hyères où nous embarquons pour l'île de Port Cros (40min). Randonnée sur cette île enchanteresse, devenue parc national depuis 1963, véritable paradis écologique et faunistique. Notre bateau retour, nous amène au port du Lavandou. Nous sommes hébergés dans un hôtel familial à quelques pas du centre. Dîner dans un restaurant du centre ville et nuit à l'hôtel.

5h de marche, +400m/-400m
JOUR 05 : Le massif de Maures
Au départ du Lavandou, nous montons sur les crêtes qui dominent le cap Bénat et la rade du Lavandou. Nous traversons le massif et la forêt domaniale de Maures pour descendre vers Bormes Les Mimosas, l'un des plus beaux villages de la Côte d'Azur. Ce village provençal de rêve : labyrinthe d'escaliers, jardin fleuris, passages voûtes, venelles...

5h30 de marche, +450m/-450m
JOUR 06 : Sentier côtier jusqu'au fort de Bregancon
Nous rejoignons le départ de notre randonnée du jour en bus public (10min). Nous traversons 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 !
Retour au Lavandou en transfert privé (20min).

5h de marche
JOUR 07 : Le Lavandou
Séparation à la gare routière du Lavandou ou à l'hôtel en fonction de votre moyen de transport, après le petit déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

- De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités. Nos accompagnateurs sont habitués et formés, pour vous proposer une randonnée de remplacement le cas échéant, ou modifier l'ordre du programme lorsque cela est possible. A Porquerolles, l'accès aux plages reste généralement possible les jours de fermeture du parc national.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le dimanche à 13h45 à la gare ferroviaire de Hyères (gare TER et SNCF) en tenue de randonnée urbaine avec la 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'ile de Giens, instructions données par votre guide sur place).

En cas d'arrivée tardive, vous pouvez vous rendre à l'hôtel en prenant le nus N°67.

Accès :

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'ile de Giens.

En train

Gare d'accès : HYERES gare SNCF
Gare de dispersion : TOULON gare SNCF ou HYERES gare SNCF

Votre séjour se termine au Lavandou. Il est plus facile de se rendre en bus ZOU ! à la gare de Toulon qu'à celle de Hyères car vous serez obligés de changer de bus au centre ville de Hyères.

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).

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

Ce séjour est de niveau 2.
Marcheur Régulier 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.

Sentiers sans difficulté technique. La chaleur à certaine période peut augmenter la difficulté Le tour de la presqu'ile de Giens le jour 3 est un peu plus exigeant sur un terrain plus accidenté avec des passages sur sentiers caillouteux.

HEBERGEMENT

Hôtels :

- 3 nuits 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.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sont peu nombreux sur ce séjour, et ne dépassent pas 20min (10min la plupart du temps). En bateau pour rejoindre les îles, les jours 2 et 6. En bus public les jours 2, 3, 4 et 6, puis en taxi privatisé le jour 6.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE

De 6 à 15 participants.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- une couche légère et respirante
- une couche chaude une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants légers
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- 1 surpantalon imperméable et respirant
- 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL :

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. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)

- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc…)
- Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- Mouchoirs Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue) Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- Vos médicaments habituels
- Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Vitamine C (facultatif)
- Pince à échardes (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

DATES ET PRIX

Sur toute la période : **1090.00 € / personne**

Option chambre individuelle : **350.00 € / personne** (pour les départs d'octobre) et **395.00 € / personne** (pour les autres départs).

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris) en hôtel 3* et 2*
- 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
- Les taxes de séjour

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 boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

PARTENARIAT

Raidlight Vetical
Pour vos équipements et votre matériel, Randhorizons fait confiance à notre fournisseur local installé en Chartreuse : RAIDLIGHT VERTICAL. Bénéficiez de**20%**de réduction avec le code**RANDHORIZONS2023**.
Rendez-vous sur le site internetwww.raidlight.com.