

Les Iles d'or : Porquerolles et Port Cros à pied

FRANCE - PROVENCE



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. Elles 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.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée
et 1,5 journée de
visite



6 à 15 personnes



Semi-itinérant



★★★



Hôtel



Code : 187

LES POINTS FORTS :

- 3 traversées en bateau incluses
- 3 nuits en hôtel 3* avec piscine
- Les randonnées dans un Parc National
- Les nombreuses baignades possibles tous les jours



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : HYERES

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 2 : 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 de dénivelée

JOUR 3 : PRESQU'ILE 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'origine, 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 de dénivelée

JOUR 4 : 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 enchantée, devenue parc national depuis 1963, véritable paradis écologique et faunistique. Nous pouvons faire une halte baignade à deux reprises (selon le temps disponible et de la météo) : lors de notre pause déjeuner, et sur une plage donnant accès (gratuitement) à un "sentier marin" : masque et tuba sont conseillés, pour profiter de ce parcours à la nage, pour observer différents écosystèmes et poissons.

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 de dénivelée

JOUR 5 : 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 de dénivelée



JOUR 6 : SENTIER COTIER 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 7 : LE LAVANDOU

Séparation à la gare routière du Lavandou ou à l'hôtel en fonction de votre moyen de transport, après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- 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.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de nuits supplémentaires à Hyères, dans le centre ville proche de la gare ou sur la presqu'île de Giens, et au Lavandou.

Pour Hyères : soit si vous venez en voiture, vous pouvez loger à l'hôtel où nous dormons en début de séjour (3*, un peu excentré), soit dans le centre de Hyères dans un hôtel 2* proche de la gare (plus pratique pour le lieu du RV du lendemain). Tarifs nous consulter, car les prix varient fortement en fonction de la saisonnalité et des types de chambre disponibles au moment de votre réservation. Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

- Pour les amoureux, de la flore, privilégier les séjours en Avril et en Mai.
- Pour les amoureux de la baignade, privilégiez les séjours en Septembre : la température de l'eau est idéale. Baignade possible tous les jours en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité.

Ce séjour existe aussi en formule Liberté, cliquez sur ce lien pour en savoir plus : [L'Archipel des Îles d'Or, paradis naturel en liberté](#), et [Hyères et les Îles d'Or en étoile en liberté](#).

Ou en formule accompagnée et écourté, pour un séjour Nouvel An : [NOUVEL AN aux Îles d'or, Porquerolles et Port Cros](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- 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.

NIVEAU TECHNIQUE :

Sentiers sans difficulté technique. La chaleur à certaines périodes 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 (sur la presqu'île et sur l'île de Porquerolles notamment).
Le jour 6, bien que le sentier soit sur la plage, certains passages courts entre les plages se font en marchant sur des rochers. Selon la force des vagues, cela ajoute une légère difficulté (le rythme de marche sera adapté à la difficulté lors de ces passages).
Nous vous conseillons de prendre des bâtons de marche.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé.

La qualité des pique-niques de nos guides, une vraie marque de fabrique.

A Chemins du Sud, nous pensons qu'une randonnée réussie doit rimer avec plaisir culinaire, et se récompense par le partage d'un bon vin. La découverte d'une région est aussi gustative ! Spécialistes du Sud de la France et de l'Italie, nous tenons à vous faire goûter les spécialités gastronomiques de ces régions. Le pique-nique en est l'occasion : il est devenu un point fort de nos séjours, et est apprécié par nos fidèles randonneurs. Préparés par nos accompagnateurs, ils sont composés généralement de salades savoureuses, saines, équilibrées et copieuses; de spécialités traditionnelles du terroir visité ; d'un vin local; de gourmandises locales, etc.)



HÉBERGEMENT :

Hôtels :

➤ **3 nuits en hôtel 3*** : hôtel situé en bord de mer sur la presqu'île de Giens. Vous bénéficierez d'un accès à la plage, à la piscine intérieure chauffée, au hammam, à la salle de relaxation, à la salle de fitness et au solarium, au centre de thalassothérapie (selon l'heure de retour à l'hébergement, il n'est pas toujours possible d'en profiter). Dîner au restaurant de l'hôtel. L'accès depuis la gare de Hyères se fait en bus car environ 7km séparent la gare de notre hôtel. Pour certaines chambres, la salle de bain est séparée de la chambre par un rideau (les toilettes sont bien fermées par une porte).

➤ **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. Pour vous rendre à la gare de Hyères ou de Toulon en fin de séjour, il vous faudra prendre un bus (pour Hyères : arrêt en bas de la rue de l'hôtel à 100m; bus qui mène dans le centre de Hyères, puis un bus pour la gare de Hyères; pour Toulon : un bus direct part de la gare routière du Lavandou, située à 250m de l'hôtel, et s'arrête devant la gare de Toulon).

➤ Les types d'hébergement décrits ci-dessus sont donnés à titre indicatif, notamment en ce qui concerne leurs prestations (piscine, etc.). En cas d'indisponibilité dans nos hébergements habituels, nous réservons un établissement de catégorie similaire.

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

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

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.

GROUPE :

De 6 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

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'île de Giens, instructions données par votre guide sur place).

➤ En cas d'arrivée tardive, vous pouvez vous rendre à l'hôtel en prenant le bus n°67, horaires disponibles sur le lien de

[Reseau Mistral](#)

➤ Une convocation vous est envoyée par email environ 2 semaines avant votre départ : elle récapitule les informations utiles pour vous rendre au point de RV (coordonnées de votre premier hébergement, prénom et téléphone de votre guide, numéro de notre portable d'urgence, billets d'avion / e-ticket pour les séjours avec vol, etc...).

DISPERSION :

Le samedi après le petit-déjeuner à l'hôtel au Lavandou, ou à la gare routière du Lavandou selon votre moyen de transport (7min à pied entre les deux lieux). 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).



MOYENS D'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'île de Giens.



PARKING

L'hôtel à Hyères dispose d'un parking privé gratuit, celui du Lavandou a quelques places dans sa rue, gratuites.

Un transfert privé est prévu le vendredi soir après la randonnée pour aller chercher votre voiture à l'hôtel Ibis de Hyères et la ramener au Lavandou.



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..

Horaires de train à vérifier auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou sncf-connect.com/

➤ ALLER

- Départ 7h51 : Paris Gare de Lyon (OUIGOI 7851).

- Arrivée 12h11 : Toulon

- Départ 12h33 : Toulon (TER 881627)

- Arrivée 12h56 : 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/>

➤ Bus Zou 7801

Départ 12h46 : Toulon (TGV INOUI 6170).

Arrivée 16h36 : Paris Gare de Lyon.



EN AVION

L'aéroport de Toulon - Hyères se trouve à proximité du lieu de rendez-vous.
Aéroport de Toulon / Hyères - TAXIS RADIOS: 04 94 00 60 00

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

REMISES ET PRIVILEGES CHEMINS DU SUD

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi !).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de Randonnée (remise appliquée par notre équipe, avant ou après réservation, dès réception de la copie de votre licence par email).

Remise Salons -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués de -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

➤ Si vous avez de jolies photos de votre séjour, ou d'un autre séjour de notre brochure, vous pouvez nous les adresser par mail à photos@cheminsdusud.com en donnant votre « Bon pour accord pour utilisation commerciale ». Si nous les publions sur notre site internet ou notre brochure, nous vous offrons un avoir de 100€ à valoir sur votre prochain voyage (sans limite de validité et cumulable avec nos remises).

NOTRE 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



NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance (proposées en option à 2%, 3% ou 4%, calculés sur le prix total de votre dossier)
- Votre acheminement aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de dispersion indiqués (sauf si vous avez choisi le vol en option, lorsque celui-ci est proposé)
- Les boissons
- Les frais d'inscription éventuels (15€ par personne, à partir de 90 jours du départ)
- Le supplément chambre individuelle (proposé en option)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€ / personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 350€ (pour les départs d'octobre), 380€ (pour les départs d'avril), ou 395€ (pour les autres départs).

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes ; préconisée pour les séjours avec transports publics prévus lors des transferts). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter le poids de votre bagage de façon raisonnable, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



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 – SALADES COMPOSEES

- ✓ Couverts (réutilisables, pas jetables)
- ✓ 1 boîte de conservation bien hermétique en plastique de 0,5 litre minimum. Elle sert d'assiette et de stockage, sans pour autant salir votre sac.
- ✓ 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). Surtout utile en hiver, prendre également (facultatif) 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)
- ✓ 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
- ✓ 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)
- ✓ Maillot de bain (nombreuses baignades possibles), et facultatif : masque (ou lunettes de piscine) et tuba pour le sentier marin éventuellement

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
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ 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 écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

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).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).

INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Le climat, de type méditerranéen, se caractérise par une douceur relative des températures tout au long de l'année avec des maxima au cours de la saison estivale qui correspondent à une période de sécheresse. Quant aux précipitations, elles oscillent entre 700 et 800 mm/an mais sont réparties de façon inégale et essentiellement sous forme d'orages ou de pluies abondantes sur de courtes périodes.

Les vents dominants, outre les brises marines, sont le mistral et le vent d'est.

Le mistral est un vent de nord ouest, généralement froid en hiver, très sec et souvent violent. Il est par contre fréquemment accompagné d'un ciel très bleu et d'une grande visibilité.

Le vent d'est, aussi appelé Levant, est quant à lui, un vent chargé d'humidité. Il est généralement synonyme de pluie et est à l'origine de fortes tempêtes de Méditerranée.

L'action du vent déforme les végétaux exposés sur les littoraux. Aussi, ceux-ci en poussant, prennent des formes torturées. C'est ce qu'on appelle l'anémomorphisme.

Au niveau météorologique, les îles et la presqu'île de Giens sont une charnière entre le Golfe de Lion et le Golfe de Gênes.



GÉOGRAPHIE :

La Presqu'île de Giens est l'un des emblèmes de la commune de Hyères. Giens est aujourd'hui relié au continent par un double tombolo. Comme les îles d'Hyères, la presqu'île est géologiquement rattachée au massif des Maures.

Entre les deux flèches, les étangs des Pesquiers ont été aménagés en salines et exploités par les Salins du Midi.

Le tombolo occidental a été construit par des sédiments repris d'un ancien cours du Gapeau qui contournait le massif du Fenouillet, et apportait des galets gréseux et du sable provenant du Permien et du Trias, sans oublier les amas de coquillages venant de la mer. Le tombolo présente une flore exceptionnelle.

Vous pourrez rencontrer la matthiole à trois pointes : cette plante compacte présente des feuilles à bord ondulé, veloutées, et des fleurs violet pâle. Les fruits forment des "baguettes de fée" avec trois cornes au sommet. Vous observerez également des diotis, des chardons bleus, des salicornes, sans oublier le célèbre lys des mers, plante protégée, dont les fleurs blanches apparaissent en juillet. Lors de fortes tempêtes d'ouest, le tombolo est généralement submergé. Afin de préserver cet espace fragile et de mettre en place des aménagements adaptés, la ville d'Hyères a confié la gestion de ce secteur au Conservatoire du Littoral. Le tombolo oriental est plus large et essentiellement sableux. Il est alimenté par les alluvions du cours actuel du Gapeau et du Pansard. Une des dernières pinèdes de pin d'Alep est visible entre le village de la Capte et l'Hippodrome.

Entre les deux tombolos, les étangs des Pesquiers présentent un grand intérêt ornithologique. C'est l'une des rares zones humides qui jalonnent le littoral provençal. Une colonie de flamants roses s'est établie, mais vous rencontrerez également des cormorans, des hérons cendrés, des avocettes... Une plate-forme d'observation est installée dans la partie sud du tombolo occidental.

On ne sait, avec précision, depuis quand la presqu'île de Giens est habitée. Toutefois, des fouilles archéologiques permettent d'affirmer le passage des Grecs, ainsi que la présence par la suite des Romains. Des pièces à l'effigie de différents empereurs montrent une activité commerciale certaine. On ne peut s'empêcher de penser à la thèse de l'abbé Marès, qui place près de La Tour Fondue la ville de Pomponiana. On a découvert au nord de la pointe de l'Ermitage, non loin du port de La Madrague, un bateau romain datant de plus de 2000 ans chargé de 6000 amphores, qui compte parmi les plus belles épaves de méditerranée. Toutes ces découvertes sont exposées au musée d'Hyères. Par la suite d'autres visiteurs sont venus, occuper ou piller la presqu'île. Les barbaresques, puis les corsaires d'Alger et autres ont menacé nos côtes jusqu'au 19ème siècle. Il en est resté l'appellation de Ribaud, et plusieurs autres noms qui dérivent de mots arabes.

L'origine du nom de "Giens" n'est pas clairement établie. Plusieurs possibilités nous sont offertes depuis une origine indo-européenne : "gen" qui signifie la mâchoire, le golfe ; jusqu'à l'origine arabe du mot "djain"; en passant par un dérivé de "gens" ou du provençal "gen" qui veut dire beau, gentil.

Il en est de même pour "Arbanais", qui est le nom que portent les habitants, sans aucun rapport avec l'appellation de la presqu'île. Il peut s'agir d'une origine étymologique venant du mot "Albanais" ou du nom d'un des premiers seigneurs avant le XIIème siècle, un soit-disant "Alban". Ce nom peut aussi venir de "Ban", qui a donné le mot banlieue, Giens étant alors "l'arrière-ban" donc "Arban" ou "hors-ban".

Le Provençal, langue d'origine, a lentement disparu, et rare sont aujourd'hui ceux qui comprennent ou parlent encore cette langue.

CULTURE :

La Provence d'Azur appartient à la Provence cristalline.

Elle est donc essentiellement constituée de roches granitiques, micaschistes, gneiss...

Toutes ces conditions expliquent le développement particulier de la flore locale. De plus, la composition acide des sols engendre une végétation dite calcifuge ou silicole.

Vous rencontrerez donc lors des randonnées une végétation méditerranéenne caractérisée par les pins (pins d'Alep, pin maritime...), les espèces du maquis et de la garrigue comme l'arbousier, le chêne, les cistes, les plantes aromatiques...



FAUNE & FLORE :

Toutes les conditions climatiques expliquent le développement particulier de la flore locale. De plus, la composition acide des sols engendre une végétation dite calcifuge ou silicole.

Vous rencontrerez donc lors des randonnées une végétation méditerranéenne caractérisée par les pins (pins d'Alep, pin maritime...), les espèces du maquis et de la garrigue comme l'arbousier, le chêne, les cistes, les plantes aromatiques...

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Var (guides Gallimard)
- Guide vert "Côte d'Azur" (Michelin)
- Guide du routard "Provence - Côte d'Azur" (Hachette)
- Histoire de la Provence par M.Aghulon et N.Coulet (que sais-je? n° 149)
- <http://www.france3.fr/iles/porqrol/zzf/histor/local.htm>

CARTOGRAPHIE :

Carte touristique au 1/100 000 :

- Carte IGN - Série verte n° 68

Cartes au 1/25 000 :

- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3446 OT Hyères - Ile De Porquerolles
- Carte IGN - Série TOP 25 n° 3446 ET le Lavandou - P.N. de Port-Cros

ADRESSES UTILES :

- Comité Départemental de Tourisme du Var
1, boulevard Foch 83003 Draguignan - Tél. : 04 94 50 55 50
Service documentation : 04 94 50 55 65 - Site Internet : www.tourismevar.com - Email : info@cdtvar.com
- Maison du tourisme de la Provence d'Azur
Tél.: 04 94 01 84 30 - Site Internet : www.provence-azur.com
- Office de tourisme de Toulon
Tél : 04 94 18 53 00
- Office intercommunal de tourisme du Golfe des Iles d'Or
Tél : 04 94 65 18 55 - Rotonde J. Salusse, Av. de Belgique 83400 Hyères
- Office de tourisme d'Hyères
Tél.: 04 94 01 84 50 - Site Internet : www.ot-hyeres.fr
- Office de tourisme de l'île de Porquerolles
Tél : 04 94 58 33 76
- Parc National de Port-Cros
Tél : 04 94 12 82 30 - Site Internet : www.portcrosparcnational.fr



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30, et le samedi de 9h à 17h
(de novembre à janvier inclus : fermeture à 18h en semaine, et tous les samedis)
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 03/03/2025