

# ILES D'OR ET MASSIF DES MAURES: MERVEILLES DU LITTORAL AZURÉEN

Voici un séjour haut en couleurs entre le bleu azur de la Méditerranée, le sable blond de Porquerolles, le vert intense de Port Cros ou encore le rouge et ocre du massif des Maures: de véritable pépites méditerranéennes à parcourir en randonnées faciles !

Incontestables merveilles du littoral français, les Iles d'Or forment un parc national composé de Porquerolles et de Port Cros. Ces îles aux identités et aux paysages variés sont idéales pour la découverte à pied. 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.

Au départ de la presqu'île de Giens, nous parcourons des sentiers littoraux où couleurs et senteurs rivalisent de douceur et d'éclat. Notre voyage se poursuit sur les îles d'Or avec la découverte de Porquerolles avec ses sentiers bordés d'eucalyptus, ses plages paradisiaques et harmonieusement découpées... puis Port-Cros, la sauvage et la préservée située en cœur de parc national où la découverte en randonnée peut être ponctuée par une baignade ludique le long des sentiers sous marins qui bordent certaines criques et nous permettent de découvrir les fonds marins foisonnants.

 Région	Provence
 Activité	<a href="#">Rejoindre un groupe</a>
 Durée	5 jours
 Groupe	5 à 12 personnes
 Code	FMDORPP
 Prix	A partir de 920 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Randonnée sur les hauteurs et visite d'un vignoble



RDV en milieu de matinée à la gare routière du Lavandou (reliée à la gare de Toulon) pour rencontrer notre guide et le reste du groupe. Après un court transfert jusqu'à notre hébergement, nous partons léger pour une première randonnée sur les hauteurs du magnifique village de Bormes les mimosas. Le sentier chemine entre les chênes lièges, les mimosas et les roches ocres typiques du massif des Maures et nous permet de rejoindre Notre Dame de Constance, un ancien lieu de pèlerinage permettant de bénéficier d'un superbe panorama sur la mer et les îles d'Or. Nous redescendons découvrir Bormes les Mimosas et partons à la découverte du terroir local pour visiter un vignoble et découvrir le fameux

rosé varois.

Retour à l'hébergement en fin d'après midi et dîner pour conclure cette première journée.

*Hébergement: Hotel \*\* ou gîte en chambre twin au Lavandou*

*Temps de marche: 2h*

*Dénivelé +/-: 170m*

### 📍 Jour 2 Ile de Porquerolles



Notre journée démarre avec une belle traversée en bateau pour rejoindre l'île de Porquerolles (25 minutes de traversée). L'arrivée sur l'île avec son absence de route et son climat doux nous immerge immédiatement dans une ambiance ou détente et déconnexion. Nous partons sur un des nombreux sentiers alternant passages dans la pinède, les eucalyptus et les vignobles intérieurs puis sur des sentiers côtiers le long des forts et des superbes plages paradisiaques de la côte nord ou des criques plus sauvages et minérales de la côte sud. En fin de journée, nous flânonnons dans le joli village avant de rejoindre la côte en bateau et notre hébergement, l'occasion de profiter des spécialités locales comme l'anchoïade ou l'artichaut à la

barigoule.

*Hébergement: Hotel \*\* ou gîte en chambre twin au Lavandou*

*Temps de marche: 4h30*

*Dénivelé: +240m/-240m*

### 📍 Jour 3 Parc national de l'île de Port Cros



Une nouvelle traversée en bateau nous fait traverser la rade jusqu'à l'île de Port Cros (1h de traversée). Cette île, Parc National depuis 1963, offre un espace naturel protégé, véritable paradis écologique. Les différents itinéraires de randonnée nous permettent de jouir de toute la variété des paysages de l'île dans une ambiance des plus sauvage. Les pauses en bord de mer seront l'occasion de s'initier au snorkeling afin de parcourir l'un des sentiers marins de l'île et partir ainsi à la découverte des superbes fonds marins et de sa faune si riche, qui ont rendu le secteur si réputé chez les plongeurs.

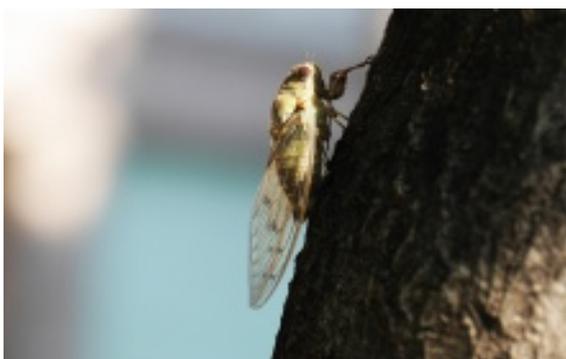
Retour en bateau sur la côte pour rejoindre Le Lavandou et notre hébergement.

*Hébergement: Hotel \*\* ou gîte en chambre twin au Lavandou*

*Temps de marche: 4h30*

*Dénivelé: +220m/-220m*

#### 📍 Jour 4 **Marché provençal et presqu'île de Giens**



Nous profitons de la fraîcheur matinale pour aller découvrir l'un des plus beaux marchés de la région au Lavandou. Nous y trouvons une multitude de fruits et légumes de saison qui colorent les étals du marché. Toutes les senteurs de la Provence sont au rendez-vous dans une ambiance pittoresque qui éveille nos sens.

Un court transfert au milieu des salins de la presqu'île et de ses flamands rose nous conduit au départ de notre première randonnée. Nous partons sur le sentier du littoral à la découverte de la presqu'île de Giens avec ses criques et ses calanques. Sur ce petit bout de terre découpé par les vents, nous observons une géologie très particulière et une végétation riche en senteur.

Transfert retour à l'hébergement et dernier repas libre sur le port du Lavandou.

*Hébergement: Hotel \*\* ou gîte en chambre twin au Lavandou*

*Temps de marche: 4h*

*Dénivelé: +320m/-320m*

#### 📍 Jour 5 **Sentier côtier ou sortie naturaliste pour aller observer les cétacés (en option)**



La dernière journée est un condensé de ce que la côte varoise a de plus beau. Nous partons sur un sentier côtier louvoyant entre les pins parasols et les roches ocre découpées de la côte. Le sentier nous fait découvrir une multitude de criques qui sont autant d'invitations à la baignade et au farniente. Nous progressons dans ce décor de carte postale jusqu'à nous approcher du célèbre fort de Brégançon.

Ceux qui le souhaitent pourront se lancer dans une toute autre aventure : une sortie en bateau sur toute la journée avec une structure éco responsable et pédagogique en vue de découvrir la réserve marine située au Nord de l'île

de Porquerolles et ses espèces emblématiques comme le dauphin ou le rorqual entre autres (80€ à payer sur place).

Notre séjour se termine en fin d'après midi à la gare routière du Lavandou (reliée à la gare de Toulon).

*Temps de marche: 4h30*

*Dénivelé: +270m/-270m*

## **MODIFICATION DE PROGRAMME**

Les itinéraires peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou du niveau de condition physique des participants. En dernier ressort, l'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut adapter en fonction des différents impératifs pouvant se présenter.

**Important:** du 21 juin au 20 septembre, les accès aux massifs forestiers du Var sont réglementés par arrêté préfectoral. En fonction du niveau de danger, l'accès peut être autorisé, réduit de 6h à 11h voire totalement interdit. Si ces circonstances se présentent lors d'un séjour programmé sur cette période, nous organiserons une randonnée dans un autre massif qui restera ouvert.

### Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: FMDORPP

### Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement enchambres twin ou double en gîte ou en hôtel \*\*
- Les transferts prévus au programme
- L'ensemble des demi-pensions et pique-niques sauf le repas du dernier soir

### Le prix ne comprend pas

- Les frais d'acheminement A/R jusqu'au lieu de RDV et à partir du lieu de dispersion.
- Les vivres de course (snacks : barres de céréales, fruits secs, etc.)
- Le repas du dernier soir
- L'assurance

### Remarques

#### A payer sur place :

- Le repas du dernier soir
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les visites éventuelles.
- Les pourboires à l'équipe d'encadrement sur place (à votre discrétion)
- La sortie optionnelle à la journée pour aller observer les cétacés: 80€

#### En option (sous réserve de disponibilité) :

- Supplément chambre individuelle: 200 €
- Nuit supplémentaire à Hyères en chambre double et petit déjeuner: 65 € par personne.
- Nuit supplémentaire à Hyères en chambre individuelle et petit déjeuner: 125 € par personne.

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

##### Annulation de votre part:

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si votre annulation a lieu :

- Plus de 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du voyage (hors assurance).
- De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).
- De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).
- A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers, quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat : ces frais s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation (réservations de certains refuges par exemple)
- Frais d'assurance et d'inscription : quelque soit l'assurance souscrite, le montant de l'assurance et les frais d'inscription sont dus et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si vous avez souscrit une assurance multirisques, les sommes retenues vous seront remboursées par l'assurance dans certains cas (notamment maladie, accident, décès, etc.).

L'assurance multirisque entre en vigueur dès le jour de votre inscription et de l'achat de votre assurance.

### **Annulation de notre part:**

Altai France peut être amené à annuler sans frais un départ:

- faute de l'atteinte du nombre minimum de participants pour garantir le départ.
- en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables liées aux conditions de la montagne et notamment pour des raisons liées au maintien de la sécurité des clients,

Dans ce dernier cas, Altai France proposera des solutions de remplacement. Dans le cas aucune solution de remplacement n'est possible, Altai France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Vous serez informé de l'annulation dans les meilleurs délais et au plus tard :

- 30 jours avant la date prévue pour un voyage liberté ou exclusif ;
- 20 jours avant la date de départ pour les voyages devant réunir un nombre minimum de participants et dont la durée dépasse 6 jours;
- 7 jours avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée est de 2 à 6 jours ;
- 48 heures avant le début du voyage ou du séjour dans le cas de voyages dont la durée ne dépasse pas 2 jours.

En cas d'annulation totale ou partielle du séjour par Altai France imposée par des éléments mettant en cause la sécurité des clients (mauvaises conditions météo en montagne entre autre), Altai France remboursera au client les prestations non réalisées sans que celui-ci puisse prétendre à quelconque autre indemnité.

Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou à un versement d'indemnités.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altai France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altai France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

<https://france.altaibasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre voyage est encadré par un accompagnateur en montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement du séjour.

Il a été choisi pour son expérience du terrain, sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant, ainsi que pour sa passion à faire découvrir sa région.

Il pourra être amené à modifier le programme pour assurer la sécurité en fonction des conditions météorologiques de la montagne ou la condition physique des participants.

### Alimentation

#### Repas :

- Les pique-niques du midi sont constitués pour la plupart de salades composées, de charcuteries, de fromages et de fruits. Ils sont effectués par l'accompagnateur avec votre aide chaque jour.
- Le soir, les repas sont servis à l'hébergement ou dans des restaurants locaux.
- Pensez à prévoir des vivres de courses selon vos goûts avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs... et n'hésitez pas à apporter des petites spécialités de vos régions pour les apéritifs !

*Les repas et les piques niques seront l'occasion de découvrir les spécialités locales comme les produits de la mer et les spécialités terrestres comme la tapenade ou l'aïoli.*

#### Boissons :

- Les boissons ne sont pas comprises dans le prix du séjour

### Hébergement

Vous séjournerez à l'hôtel ou en auberge, en chambre double ou twin sur Le Lavandou ou ses alentours selon les disponibilités.

***Dans la mesure du possible, nous vous proposons des hébergements possédant au moins une des caractéristiques suivantes : éco-labellisées (Ecogite, Ecolabel européen "hébergement touristique", Clef Verte, Green Globe, label local ou équivalent...) ou inscrits dans une démarche d'amélioration de leur impact environnemental.***

### Déplacement et portage

Pédestre, bus, train et bateau

- Trajet en bus ou minibus le J4 et J5 pour rejoindre les départs de randonnée et rentrer à l'hébergement.
- Trajet en bateau le J2 et 3 pour rejoindre le départ de la randonnée à Porquerolles et à Port Cros et rentrer à l'hébergement

*Note sur l'accès aux massifs: dans le cadre des risques d'incendie, de juin à septembre inclus, la préfecture peut être amenée à limiter l'accès aux massifs forestiers. En conséquence vous serez amenés à adapter votre programme de randonnée : l'accès peut être autorisé, limité entre 6h et 11h ou interdit.*

### Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

### Equipement fourni sur place

Le matériel collectif (boussole, altimètre, cartes, pharmacie, ...) est prévu par l'encadrement.

### Equipement indispensable

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram",
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.

- Chaussures de baignade,
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (utile en cas de fort Mistral!),
- Maillot de bain et serviette de bain,

## Matériel

---

### Matériel technique :

- Chaussures de trek à semelle Vibram, tenant bien la cheville, que vous aurez au préalable portées sur quelques randonnées pour les faire à vos pieds. Il ne faut jamais partir avec des chaussures neuves, sinon gare aux ampoules...
- Des bâtons télescopiques
- Un drap type sac à viande
- Une petite trousse de toilette avec une serviette séchant rapidement
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles et ampoule de rechange
- 1 gourde ou camel-back de 1.5 litres
- Un couteau de poche
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos et les affaires en cas de pluie
- Un tupperware pour les salades du midi, avec couteau, fourchette et cuillère

### Équipement personnel :

- Bonnet
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de soleil d'excellente qualité et de catégorie 3
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- Sous-vêtements techniques respirants
- Sous-pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...) à manches longues
- 2 tee-shirts respirants à manches courtes
- Veste polaire
  - 1 anorak ou veste/gilet duvet
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 collant technique respirant
- 1 pantalon de randonnée confortable
- 1 short ou pantacourt
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse (évitée le coton qui engendre des ampoules)
- 1 tenue de nuit

Attention : la montagne est capricieuse et soudaine. Nous avons essayé de penser à toutes les différentes situations climatiques que celle-ci peut nous offrir. Cette liste d'équipement vous permettra de vous adapter, agréablement, aux débordements d'humeur de dame montagne !

## Bagages

---

Un sac à dos 30L avec large sangle ventrale et sangle de poitrine. Pensez à prendre un sac poubelle pour isoler le linge de rechange de l'humidité.

## Conseil du guide:

"Dans votre sac à dos vous glisserez :

- Vêtements chauds (polaire, pantalon, bonnets et gants)
- Vêtements de pluie
- Gourde
- Appareil photos\*
- Crème solaire
- Et votre pique nique de la journée".

## Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Prévoyez avec votre médecin votre pharmacie personnelle :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur (paracétamol de préférence)
- Double-peau
- Elastoplast
- Pansements
- Désinfectant local
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre
- Somnifère léger
- Boules Quies
- Antibiotique à spectre large
- Vitamines C

Liste non exhaustive.

## Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

## Carte d'identité

Pour les citoyens européens, vous pouvez utiliser votre carte d'identité pour voyager en France.

## Vaccins obligatoires

Aucun vaccin obligatoire.

## Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une condition physique en accord avec l'activité envisagée. La pratique régulière d'un sport d'endurance est obligatoire pour les activités en montagne. Ce sport peut être le jogging, le vélo, la natation ou la marche sportive. Si vous n'êtes pas du tout entraîné, il sera difficile d'envisager une activité en montagne sans prendre le risque d'être confronté à de trop grandes difficultés physiques qui vous pénaliseraient ainsi que le groupe. Un sport d'endurance est obligatoire pour pouvoir profiter au maximum de ce circuit. Trois mois avant le départ, prévoyez de faire si possible 2 à 3 séances de sport d'endurance d'une heure minimum par semaine et une randonnée durant le week-end d'au moins 6 heures avec une dénivelé de 350m/heure. Le meilleur entraînement pour un trek reste évidemment la randonnée. Les problèmes de genoux restent le principal souci rencontré sur ce type de trek : parlez-en avec votre médecin avant le départ. Merci de prévenir rapidement l'agence des indications médicales vous concernant : allergies alimentaires, diabète, accidents cardiaques et vasculaires anciens ou récents, asthme, etc...

## Electricité

Il y aura de l'électricité dans les lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une

batterie externe.

Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ. En France, les prises sont de type E. La tension est de 230 V et la fréquence standard est de 50 Hz.

## Heure locale

---

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

## Tourisme responsable

---

Chez Altaï, notre priorité est votre satisfaction tout en respectant l'environnement, c'est pourquoi nous organisons des séjours en petits groupes et favorisons les activités de plein-air qui ont un impact mineur sur la nature. Ainsi, nous souhaitons transmettre à nos clients cette volonté de préservation.

Si nous souhaitons profiter de la nature et apprécier sa beauté sur le long terme, il faut la protéger. Le temps de votre voyage mais pas seulement, il nous tient à coeur que vous vous engagiez à appliquer quelques règles de bonne conduite:

- Lors des transferts entre les hébergements et les différents points de rendez-vous avec le guide, pensez au covoiturage, il est inutile que chaque participant prenne son propre véhicule si tout le monde se rend dans la même direction. Par ailleurs, la France est aujourd'hui équipée de transports en commun, optez pour le train ou le bus si vous souhaitez visiter les lieux.
- Lors des pauses pique-nique, ne laissez aucun déchets par terre. Si aucune poubelle ne se trouve à proximité, prévoyez un sac plastique dans lequel vous mettrez tous vos déchets et que vous jetterez à la fin de la journée. Pensez également au tri, des containers sont à votre disposition dans les villes et villages traversés.
- Amis fumeurs, nous vous prions ne pas jeter vos mégots dans la nature.
- Afin d'éviter de déranger la faune et la flore, sachez rester discret et respectez les zones balisées.