

Provence : Les balcons du Var à pied

Séjour itinérant, en gîte - sans portage

Randonnée Guidée

7 jours, 6 nuits

7 jours de marche

Vous rallierez les Calanques de Cassis au golfe de Saint-Tropez. C'est passer de la Provence de Pagnol - encore tout imprégnée des odeurs de garrigue, baignée de soleil, abritée du Mistral par les contreforts de la Sainte-Baume, à Saint-Tropez - la capitale mythique du Show Biz, perle de la Méditerranée, paradis des peintres de la lumière.

L'itinéraire longe la mer, toujours exposé au soleil, dans un relief tourmenté et des paysages d'une infinie diversité. Souvent en balcon sur la côte provençale, il offre des belvédères incomparables sur cette Méditerranée qui n'a pas fini d'envoûter le voyageur. En ces chemins ancestraux qui empruntent en funambules les arêtes de calcaire blanc, par-dessus les golfes bleu-argent, au milieu des genêts et mimosas, arbousiers et oliviers, rien n'a changé... les parfums des pins, du thym et du romarin, le bleu transparent du ciel et l'éclat du soleil en constituent toujours les ingrédients essentiels d'un voyage aux sources.

De village en village, se déploient tous les charmes de cette Provence d'antan, dans la douceur de l'arrière-saison qui a vite oublié les touristes de l'été.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Programme

Jour 1 : Début de séjour LES BALCONS DU VAR À PIED

Marseille, une des plus belles villes de Méditerranée, cosmopolite, insolite, incroyablement multiple avec ses 111 quartiers. Vieille de plus de 2600 ans, c'est la doyenne de la France. Il faut bien consacrer une demi-journée à Marseille, dans la tranquillité d'un dimanche après-midi... pour arpenter les ruelles du Panier, le Vieux-port, les jardins du Pharo... grimper jusqu'à Notre-Dame de la Grade, et redescendre sur l'anse de la fausse-monnaie, pousser jusqu'aux plages du Prado. Et pourquoi ne pas poursuivre jusqu'à Calnelongue, aux confins de la ville, là où la route laisse la place aux falaises dorées des Calanques, face aux îles de Jarre et de Riou.

Soirée et nuit à Marseille. Distance : 5 kms, déniv. : +130m, durée : 3h.

Jour 2 : Les Calanques de Morgiou et Sugiton

Vous voilà au cœur des Calanques, dans le berceau de l'humanité. Le Cap Morgiou abrite le fabuleux sanctuaire préhistorique de la grotte Cosquer, mystérieuse et inaccessible, avec ses peintures rupestres vieilles de 27.000 ans. La Calanque de Morgiou est un petit paradis étonnamment préservé du monde extérieur, site privilégiés d'une vingtaine de petits "cabanons" les pieds dans l'eau. Au départ de Luminy, ce sera l'occasion de découvrir aussi la calanque de Sormiou, et le site exceptionnel de Sugiton protégé par sa pinède, et abrité par la longue falaises des Toits, lieu de prédilection des grimpeurs.

Soirée et nuit à Géménos. Distance : 9 kms, déniv. : +525m, durée : 5h.

Jour 3 : Le Pic de Bertagne

La Sainte-Baume est un massif à part, qui fut le réservoir de glace des ports de Marseille et Toulon, et les anciennes glaciers, actives jusqu'au début du XXème siècle y sont toujours visibles. En son extrémité ouest, la Sainte-Baume est couronnée du Pic de Bertagne (1074m), point culminant des Bouches-du-Rhône. C'est bien sûr le plus beau belvédère sur la baie de Cassis, le massif des Maures et la Sainte-Victoire. Au départ de l'abbaye cistercienne de Saint-Pons posée dans une oasis de verdure, l'itinéraire s'élève jusqu'au Baou, en balcon au-dessus des gorges. Sur le chemin du retour, la grotte de "Boussigoué" est un témoignage de l'occupation préhistorique du massif.

Soirée et nuit à Belgentier. Distance : 7kms, déniv. : +650m, durée : 5h.

Jour 4 : L'arrière-pays toulonnais : Siou-blanc

C'est une forêt de légende aux airs de Brocéliande, immense et insolite, dénommée "les Molières", sur un plateau perché à 700m qui domine la vallée du Gapeau. Au milieu des chênes et d'une végétation luxuriante, se dressent des rochers karstiques colonisés par les mousses et les lichens, et s'ouvrent les nombreux avens qui creusent le plateau comme un gruyère. Dès la fin de l'hiver, un tapis d'asphodèles et d'aphillantes recouvre le plateau. Au sud-est, les îles d'Hyères émergent entre ciel et mer. Le chemin du retour emprunte de profonds vallons... On raconte encore que les dragons les habitent, et parcourent les avens dans les profondeurs de la terre...

Soirée et nuit à Collobrières. Distance : 11kms, déniv. : +380m, durée : 4h.

Jour 5 : Le massif des Maures : la chartreuse de la Verne

Collobrières est un magnifique village au cœur du massif des Maures, encerclé par une immense forêt de chênes-lièges et une châtaigneraie exploitée depuis le Moyen Age. Au départ de Notre-dame-de-la-Verne, cette magnifique randonnée vous hissera d'abord sur le magnifique plateau Lambert (474m) où se dressent les plus beaux menhirs du Var, puis au pied du Mont Faucon que vous contournez au milieu d'une belle forêt de sapins, avant de revenir sur la Chartreuse qui surplombe le lac de la Verne.

Soirée et nuit à La Croix-Valmer. Distance : 11kms, déniv. : +220m, durée : 5h.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Jour 6 : La presqu'île de Saint-Tropez : le sentier côtier

Vous voici aux portes de Saint-Tropez, capitale mondiale du show-biz. Avant de rejoindre le port mythique, cette dernière étape sera le clou de votre voyage : le sentier du littoral dans son intégralité, de la plage de Gigaro à la grande plage de Pampelonne, en passant par les sites les plus sauvages : la plage de Brouis, le Cap Lardier, le Cap Taillat. Un sentier escarpé et fleuri, se faufilant entre les bruyères, les arbousiers, les eucalyptus, les euphorbes arborescentes, les genêts et les chênes lièges... toujours en équilibre au-dessus de la mer, jouant à saute-mouton de criques rocheuses en plages désertes.

Soirée et nuit à La Croix-Valmer. Distance : 13kms, dénivelé : +260m, durée : 5h.

Jour 7 : Saint-Tropez

Enfin Saint-Trop, encore tranquille dans la lumière dorée du matin. Le port se réveille doucement de ses excès de la veille, les ruelles médiévales s'animent... c'est sans doute le meilleur moment pour flâner dans cette ville colorée où affluent des milliers de touristes dès l'ouverture de "la saison". Pour les amateurs d'art, le musée de l'Annonciade rappelle que Saint-Tropez a été un haut-lieu de la Peinture du début du XXème siècle, grâce notamment à Paul Signac. Départ du bus pour la gare des Arcs à 13h.

Infos programme :

Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, les guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Quelques précisions

Niveau

Facile à modéré. Distances de 10 à 20 kms par jour, dénivelée de 300m en moyenne, chemins étroits.

Pour adultes en bonne forme physique.

Prix

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix / personne 490 €

Le prix comprend :

- L'encadrement
- L'hébergement en gîte, en pension complète
- Le transport des bagages et les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les assurances

Encadrement

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.

Portage

Uniquement les affaires personnelles de la journée et votre pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule.

Hébergement/nourriture

Demi-pension, en gîte, chambres de 2 à 5 lits. Pique-nique le midi. Pas besoin de drap de sac. Couvertures et draps sont fournis sur place.

Début/fin

Début : Le jour 1, à 12h, à la gare de Marseille (13).

Fin : Le jour 7, à 14h40, à la gare des Arcs.

Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos hébergements sur le séjour, de vos transferts comme marqué sur votre programme ainsi que de l'encadrement des randonnées par un accompagnateur diplômé.

Remarque :

Les deux programmes des balcons du Var, à pied et en VTT sont proposés aux mêmes dates, encadrés conjointement par un moniteur VTT et un accompagnateur en montagne, pour permettre aux couples ou amis mixtes (VTT et randonnée) de partir ensemble, se retrouvant le soir dans les mêmes hébergements.

Dates

Du 13/04/2008 au 19/04/2008

Du 08/06/2008 au 14/06/2008

Du 12/10/2008 au 18/10/2008

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Nombre de participants

A partir de 2 jusqu'à 10 personnes

Accès

Gare SNCF de Marseille (13).

Bibliographie

- Portraits d'Aix-en-Provence, de Pascale et Bruno Boigontier - Ed. Sud Ouest.
- Provence, des éditions Gallimard-Loisirs
- La Provence en livres, bibliographie de la Provence (1950-1999) - Ed. Edisud.
- Au coeur du pays de Cézanne, la Montagne Sainte-Victoire, par Guy Ballosier - Ed. ARPCV

Infos pratiques

Rendez-vous ;

A 12h00, à la gare de Marseille - départ navette Marseille-Aix (suivre les indications dans la gare) - minibus jaune.

- Arrivée en train :

Au départ de Paris, TGV direct jusqu'à la gare de Marseille (durée du trajet : environ 3h).

Plus d'infos sur : www.voyages-sncf.com

A emporter dans vos bagages

Votre bagage

Dans la mesure du possible nous vous conseillons de prévoir un bagage suiveur avec cadenas, facilement transportable (roulettes) pour vos déplacements avant et après le séjour (gare, aéroport).

Pour les randonnées itinérantes en montagne de type GR20, lorsque le transport de bagages est prévu par animaux de bât prévoir un sac de voyage solide pouvant être accroché sur des mulets car les valises sont interdites. En cas de doute consultez-nous.

Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 10kg-12kg avec un seul bagage suiveur par personne.

Le sac à dos

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum

Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum

Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Le fond de sac

Quelque soit le séjour effectué vous devrez toujours emporter avec vous un vêtement de pluie, le pique-nique, une gourde d'eau ainsi qu'une petite trousse de secours et vos objets personnels, appareil photo, chapeaux, jumelles, ...

Les chaussures

Les chaussures dépendront du séjour sur lequel vous partirez, c'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort.

Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tige haute, avec une semelle assez rigide.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Pour les séjours spécifiques comme le vélo ou les multi-activités prévoir des chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un maillot de bain et une serviette
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude de type GR20.

Pour le couchage

- Un sac de couchage de bonne qualité est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte d'étape, en refuge ou sous tente.

Une fermeture éclair sur le coté est préférable pour faciliter la ventilation lors des nuits les plus chaudes. Un recouvrement de coton ou d'ouatine s'ajoute à la chaleur et au confort d'un sac et l'empêche de devenir excessivement sale.

Pour les nuits en bivouac nous vous fournissons le matériel nécessaire (tente, tapis de sol), si vous possédez un matelas gonflable de type thermarest nous vous conseillons de l'emmener.

- Des boules quies
- Un sac à viande (sac cousu)

Pour le pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) pour transporter les salades éventuelles des pique-niques.
- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde d'un litre minimum

Petit matériel

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale pour les séjours en refuge et gîte
- Du papier hygiénique pour les randonnées en refuge et sous tente
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie

A votre service

Toute l'équipe de Tour Aventure est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

Tour Aventure Trekking

Agence de voyages LI 02A.06 0002 - Garantie Financière de 137204€ : APS - Contrat RC : n°86 410 716 Gan Eurocourtage IARD

RCS AJACCIO 489 755 470 - Membres du SNAV - E-mail : info@tour-aventure.com - Web site : www.tour-aventure.com

Corse - Sardaigne : 1 rue du Général Fiorella 20 000 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 15 rue Charles de Gaulle 09100 Pamiers Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 68 37 64 - Fax : +33 (0)5 61 68 25 83