

Provence : Les balcons du Var en VTT

Séjour itinérant, en gîte - sans portage

Séjour vélo

8 jours, 7 nuits

6 jours de vélo et 1/2 journée de randonnée

Pour les amoureux de la Provence, voilà une belle façon de se remettre en jambes en début de saison : rallier les Calanques de Cassis à Fréjus. C'est passer de la Provence de Pagnol - encore toute imprégnée des odeurs de garrigue, baignée de soleil, abritée du Mistral par les contreforts de la Sainte-Baume, à la Mecque du VTT - le Roc d'Azur.

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 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 EN VTT

Marseille : ses ruelles, coursives, et traverses, dédales et escaliers, ses quartiers historiques ... Une façon originale de découvrir la ville, le dimanche bien sûr. Au programme : les quartiers du Prado et ses plages, Endoume, le Vieux-port et le Panier, Saint-Victor et la montée obligée à Notre-Dame de la Garde, et le Roucas Blanc avant le Parc Borely. Une façon ludique de se remettre en jambe avant d'attaquer "les Balcons du Var".

Soirée et nuit à Marseille. Distance : 12 kms, dénivel. : 250m, durée : 3h.

Jour 2 : Les Calanques de Cassis et le pays de Pagnol : Marseille - Carnoux

L'hiver, seuls les habitués arpentent les sentiers, entre la transparence du ciel et la mer étalée au fond des criques. Sormiou, Morgiou, En-Vau... Depuis que la végétation a repris ses droits, les couleurs sont plus tranchées, les pistes-incendies parcourent le massif d'ouest en est, en suivant le relief découpé, en balcon au-dessus de la mer. C'est la voie royale pour rallier Marseille à Cassis : un parcours aérien et funambule qui oscille sans cesse entre la ville tentaculaire et la mer, avant de s'enfoncer dans un beau vallon boisé puis de plonger dans la baie de Cassis.

Midi à Cassis : le soleil éclaire le port, les terrasses des cafés s'animent des cris des mouettes... Encaissée entre les Calanques et l'impressionnante falaise du Cap Canaille (400 m d'à-pic), Cassis est adossée à une colline couverte de pinède, que les routes contournent de part de d'autre. Privilège des VTTistes : d'anciens chemins s'enfoncent encore dans la forêt jusqu'à Roquefort-la-Bedoule, offrant de superbes panoramas sur la mer, avant de rejoindre le pays d'Aubagne.

Soirée et nuit à Carnoux. Distance : 32 kms, dénivel. : 750 m, durée : 5h.

Jour 3 : Les barres de Font Blanche et le plateau de Siou-blanc : Géménos - Solliès

Au Nord-Est se dessinent les crêtes de la Sainte-Baume : une longue échine calcaire qui délimite la Provence de Pagnol. Le versant sud, trop exposé au soleil, s'est recouvert d'une vaste garrigue aux senteurs méridionales. Au Sud, les Barres de Font Blanche abritent encore une des plus belles forêts de pins de la région. Entre les deux s'étend la vaste plaine de Cuges-les-Pins, fermée à l'est par le plateau du Siou Blanc, objectif de la matinée avec Signes.

A l'extrémité est de la Sainte-Baume, Signes ouvre la porte d'un pays de hautes collines très boisées, de ruisseaux cascadiant dans les combes, de sentiers de bergers qui serpentent parmi les blocs moussus et les chênes séculaires. C'est un site sauvage et préservé, bien loin des hauts-lieux touristiques du bord de mer. Dans cette plaine fertile, le Gapeau prend sa source, pour aller rejoindre la mer à Hyères, traçant d'abord un sillage paisible entre le plateau du Siou Blanc au Sud, et le plateau d'Agnis au Nord. Notre préférence va au Sud, pour la présence insolite des Aiguilles de Valbelle, roches effilées se dressant dans le bleu du ciel, et la forêt de Morières-Montrieux, mystérieuse et dense.

Soirée et nuit à Solliès. Distance : 41 kms, dénivel. : 650 m, durée : 6h.

Jour 4 : Le massif des Maures : Solliès - Collobrières

Dès le Gapeau franchi, nous voici entrés dans un autre monde : Le Massif des Maures, couvert de forêts sombres, parfois bleutées à l'horizon, est une exception géologique en Provence, que se partagent de vieilles forêts de chênes verts dans les combes, les plantations de chênes-lièges sur les versants ensoleillés des collines, et les châtaigneraies sur les plateaux d'altitude. C'est surtout le paradis avéré des VTTistes, pour la multitude de pistes, sentiers et chemins qui parcourent ce massif encore sauvage en tous sens. A l'arrivée de cette étape mauresque : Collobrières, capitale de la châtaigne.

Soirée et nuit à Collobrières. Distance : 38 kms, dénivel. : 330 m, durée : 5h30.

Jour 5 : La route des Crêtes : Collobrières - La Croix-Valmer

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

A partir de Collobrières, au coeur du massif, un des plus beaux itinéraires consiste à se hisser par une petite route en lacets, sur le magnifique plateau Lambert, puis à basculer sur la mer en empruntant pistes et sentiers balcons. Ainsi, nous pourrions rallier la côte, glanant de ci de là de superbes panoramas sur la Grande Bleue. Mais le moment n'est pas encore venu de rejoindre la Grande Bleue que nous gardons en ligne de mire. Notre étape de la matinée s'achèvera au superbe village de Bormes-les-Mimosas. L'après-midi, une des plus belles étapes de notre périple emprunte la célèbre "route des crêtes" en balcon sur la mer, pour se terminer, après 3 heures de bonheur et une descente interminable, à La Croix-Valmer. Un parcours que la lumière du printemps ou de l'automne rendra inoubliable. Il faudra résister à l'appel de la mer, au reflet des îles d'Hyères... Ulysse s'y est sans doute attardé en d'autres temps... captivé par des chants inconnus... Le décor s'y prêterait à merveille. Il y flotte un parfum d'éternité...
Soirée et nuit à La Croix-Valmer. Distance : 43 kms, déniv. : 460 m, durée : 5h30.

Jour 6 : La boucle des villages perchés : Cogolin, Grimaud, Port-Grimaud, Gassin, Ramatuelle

C'est la dernière étape, obligée, pour faire le tour des villas. Pas n'importe lesquelles : celles des célébrités. Des villas somptueuses, insoupçonnées... dissimulées derrière les pins parasols, les cyprès et les oliveraies, au milieu de grands parcs aux essences exotiques, surplombant la mer de leurs jardins en balcons, dispersant le parfum exquis de leurs fleurs innombrables. Une dernière étape, pour finir en douceur, goûter aux charmes de la vie d'artiste en cotoyant les grands et les touristes aux terrasses des cafés, l'oeil perdu sur l'horizon. Des villages qui font rêver : Cogolin, Grimaud, Port-Grimaud, Gassin, Ramatuelle...
Soirée et nuit à La Croix-Valmer. Distance : 32 kms, déniv. : 360 m, durée : 5h.

Jour 7 : Le Roc d'Azur : Port-Grimaud - Fréjus

Voici le clou du parcours : le Roc en toute intimité, pour terminer en beauté à Fréjus. Avant de rejoindre cette arrivée mythique, il faudra traverser l'extrémité est du massif des Maures, toujours en balcon sur la mer. Un parcours tout en singles dans un décor encore assez sauvage qui fait oublier la présence toute proche de la côte d'Azur. Au dessert, une superbe descente sur la mer.
Soirée et nuit à Fréjus. Distance : 43 kms, déniv. : 560 m, durée : 6h.

Jour 8 : Retour

Départ des trains en gare de Fréjus.

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

Modéré. Distances de 40 à 50km par jour, dénivelée de 500m en moyenne, pistes et chemins étroits.

Pour adultes en bonne forme physique.

Prix

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix / personne 590 €

Le prix comprend :

- L'encadrement
- L'hébergement en gîte, en pension complète
- Le transport des bagages
- Les transferts prévus au programme
- Le prêt des VTT et casques

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais de réparation sur les VTT personnels (prévoir trousse d'entretien)
- Les assurances

Encadrement

Un moniteur 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 8, à partir de 9h, à la gare de Fréjus (83).

Organisation

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

Dates

Du 14/04/2008 au 21/04/2008

Du 08/06/2008 au 15/06/2008

Du 12/10/2008 au 19/10/2008

Nombre de participants

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

A partir de 5 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

Liste non exhaustive :

Pour transporter vos affaires

- Un bagage de 15 kg maximum par personne : nous vous conseillons de prendre un sac de voyage souple et en bon état (éviter les valises rigides).

Pour le vélo

- Un sac à dos qui vous permette de transporter vos affaires pour la journée
- Une veste coupe-vent imperméable, (type Gore-Tex)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts.. (type carline), ainsi que des sous-vêtements respirants
- Une paire de chaussures randonnée basses, ou de chaussures de sport à semelle crantée (type multisport) qui permettent de marcher et de faire du VTT dans de bonnes conditions
- Des gants de vélo
- Un cuissard ou collant
- Un maillot de bain et sa serviette
- Un bidon d'eau supplémentaire
- Lunettes, crème solaire, casquette (indispensable)
- Appareil photo

Matériel fourni

- Le vélo, le casque et un bidon
- Le moniteur emmène la trousse réparation et la trousse pharmacie, le cadenas (câble avec cadenas).
- Un petit sac à dos peut être fourni si besoin, ainsi que des sur-selles si souhaitées.

Pour le pique-nique

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

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

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging, ou de sandalettes pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Pour les nuits en gîte, pas besoin de drap de sac (les hébergements fournissent draps et couvertures)
- Trousse de toilette
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels
- Votre contrat d'assurance

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