

## **Provence : Le chemin de la mer en VTT**

### ***La traversée Nord-Sud du Var***

*Séjour vélo*

*4 jours, 3 nuits*

*4 jours de vélo*

La traversée Nord-Sud du Var, depuis le Haut-Var jusqu'à la mer. Une façon originale de découvrir toutes les facettes du Var et ... tous ses climats.

Un objectif symbolique à l'arrivée d'un itinéraire obligé avant que n'existe l'autoroute : l'ancien chemin de Toulon.

Depuis les confins du Haut-pays varois, l'itinéraire emprunte d'abord l'ancien chemin de Barjols, jadis voie royale surveillée par les sentinelles que forment encore les châteaux d'Esparron, et Saint-Martin sur leur rocher.

Il rattrape ensuite le vieux chemin de Toulon qui traverse les vignobles de la Provence Verte pour s'enfoncer dans le décor surprenant de la montagne de la Loube.

Après Mazaugues, ancienne capitale de la glace, il faudra une étape entière pour traverser les plateaux d'Agnis et de Siou Blanc et déboucher à Ollioules, à quelques kilomètres de la mer. La récompense : la belle plage de Sanary...

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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 LE CHEMIN DE LA MER EN VTT

Le voyage débute au fin fonds du Haut-Var, far-west varois à quelques tours de pédales de la Durance et du Verdon. Sur ces plateaux d'altitude, on est déjà en montagne, résolument tourné vers les Alpes. La végétation hésite entre vignes et forêts de chênes blancs dépouillés de leurs feuilles en hiver. C'est le chemin de Barjols, ancienne voie des marchands, que vous allez descendre en trois étapes, jusqu'à la mer. Un périple sur les traces de l'histoire, et au fil des saisons : ici une dizaine de degrés vous séparent du littoral. Ancien axe de circulation majeur entre le gué de la Durance et Barjols, il ne reste de ce glorieux passé que les châteaux autrefois fortifiés des villages qui gardaient la vallée, et les vestiges de la voie ferrée qui reliait Aix à Draguigan. Pas une route ne vient rompre le long ruban de terre du single qui relie en balcon tous les villages perchés, jusqu'à Saint-Martin de Pallières.

Nuit à Saint-Martin. 25 kms, 2h30.

### Jour 2 : Le chemin de Toulon : Saint-Martin - Mazaugues

Cette deuxième étape oblique plein Sud, sur le tracé de l'ancien chemin de Toulon, cap sur la montagne de la Loube. Mais il faudra vous frayer un passage dans cette grande forêt druidique de chênes qui recouvre le Haut-Var, entre vallons et collines, pour parvenir au village de Mazaugues, autrefois capitale de la glace. Vous arrivez juste au pied du plateau d'Agnis, véritable gruyère, creusé d'avens. Petit village pittoresques qui ravira les amateurs d'authenticité, Mazaugues est encore bien loin du bord de mer. Adossé aux imposantes crêtes d'Agnis, résolument tourné vers le nord, Mazaugues laisse paître sur ses prés les rares vaches du département. Dans la forêt qui s'étend jusqu'à Tourves, les vestiges des mines de bauxite ont donné à la terre cette couleur rouge caractéristique. A l'ouest, la barre calcaire de la Sainte-Baume fait figure de frontière entre deux Provence, le Provence septentrionale et la Provence méridionale.

Nuit à Mazaugues. 35 kms, 4h30.

### Jour 3 : Les Hauts plateaux : Mazaugues - La Crau

L'étape du matin consistera à franchir le plateau d'agnis pour rejoindre au sud la vallée du Gapeau. C'est le village typique de Signes qui nous accueillera pour une halte à midi. Posé dans la vallée verdoyante du Gapeau qui a creusé son lit entre les plateaux d'Agnis et de Siou Blanc, Signes mène une existence solitaire mais paisible qui lui donne des petits airs d'Arcadie Varoise. Une source presque miraculeuse jaillit au bord de la rivière, et assure désormais la réputation de la vallée jusqu'en Chine. A part cela, aucune industrie ne vient troubler la quiétude d'un paysage plutôt champêtre. Et pourtant, Toulon n'est plus qu'à une vingtaine de kilomètres à vol d'oiseau. La route suit les méandres du Gapeau et double la distance. Piétons et VTTistes pourront prolonger le chemin d'antan qui coupait le Siou Blanc dans l'épaisse forêt de Morières. Le plateau de Siou Blanc est un gruyère, percé d'avens et de trous au milieu d'une forêt qui se fait plus méditerranéenne à mesure que l'on se rapproche de la mer. La fin du parcours est une longue descente sur le Gapeau parti rejoindre la plaine de La Crau.

Nuit au village de La Crau. 42 kms, 5h.

### Jour 4 : Porquerolles

Petite étape du matin pour rallier La Crau à Hyères par les Maurettes, petites soeurs des Maures. La végétation a changé, et la mer est désormais toute proche. Il suffit de longer les Salins pour atteindre la presqu'île de Giens. Vingt minutes de traversée et nous sommes à Porquerolles, petit paradis des VTTistes. En fin d'après-midi, transfert sur Marseille en train. 36 kms, 4h30.

### **Infos programme :**

#### 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

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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.

Pour adultes en bonne forme physique.

### **Prix**

- Du 01/01/2008 au 31/12/2008 : Prix / personne 420 €

### **Le prix comprend :**

- L'encadrement
- L'hébergement en gîte, en pension complète
- Le transfert en minibus de Rians au point de départ
- Le transport des bagages
- 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, en chambre de 2 à 5 lits. Pique-nique le midi.

### **Début/fin**

Début : Le jour 1, à 11h00, à la gare TGV d'Aix-en-Provence (13).

Fin : Le jour 4, à 17h00, à la gare SNCF de Hyères (83).

### **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 activités par un accompagnateur diplômé.

### **Dates**

Du 08/05/2008 au 11/05/2008

Du 18/06/2008 au 21/06/2008

Du 20/10/2008 au 23/10/2008

### **Nombre de participants**

A partir de 2 jusqu'à 10 personnes

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

## **Accès**

Gare TGV d'Aix-en-Provence (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 11h00, à la gare TGV d'Aix-en-Provence, côté départs - au parking dépose rapide & taxis - minibus jaune.

### - Arrivée en train :

Au départ de Paris, TGV direct jusqu'à la gare TGV d'Aix-en-Provence. (durée du trajet : environ 3h)

TGV Paris - Aix-en-Provence-TGV : départ 7h54, arrivée 10h55)

Plus d'infos sur : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

### - Arrivée en véhicule :

Possibilité de venir directement en voiture sur le lieu de départ : Rians (35 kms au Nord-Est d'Aix-en-Provence) par l'A51, sortie Meyrargues, puis direction Peyrolles et Jouques. Durée : 30 minutes.

## **A emporter dans vos bagages**

### **Liste non exhaustive :**

#### **Pour transporter vos affaires**

- Un bagage de 15kg 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.

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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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

### **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

### **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](mailto:info@tour-aventure.com) - Web site : [www.tour-aventure.com](http://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