



Provence : Les îles d'or en liberté

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. 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. C'est aussi un paradis pour les oiseaux de toutes sortes. Nous vous proposons une semaine de randonnée en étoile à partir d'un hôtel de bon confort sur la presqu'île de Giens.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Programme

J1 - Début de séjour Les îles d'or : Giens, Porquerolles, Port-Cros et les Maures en liberté

Installation à votre hébergement dans un hôtel** sur la presqu'île de Giens.

Jour 2

Randonnée en boucle sur la côte ouest de la presqu'île de Giens. Sentier côtier par le port du Niel, la plage de l'Arboussière, la pointe d'Escampobariou et le port de la Madrague.

Temps de marche : 4h

Jour 3

Embarquement au port de la Tour Fondue pour l'île de Porquerolles (environ 20 mn de traversée). Randonnée sur la partie ouest de l'île. Circuit pour la plage d'Argent, le Fort du Lagoustier et le Mont Tialo.

Temps de marche : 4h30

Jour 4

Embarquement au port d'Hyères. Traversée (1h environ) pour l'île de Port-Cros. Randonnée sur cette île, parc national depuis 1963, véritable paradis écologique.

Temps de marche : 3 à 5h

Jour 5

Randonnée en boucle sur la côte est de la presqu'île de Giens par le Port d'Arguier, la Tour Fondue, le Cap de l'Estérel et la plage de la Baume.

Temps de marche : 4h

Jour 6

Embarquement à la Tour Fondue. Randonnée sur la partie est de l'île de Porquerolles. Superbe sentier côtier jusqu'à la pointe de la Galère, le Cap des Mèdes et la plage Notre-Dame.

Temps de marche : 4h30

Jour 7

Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Attention : les jours de vent violent, les traversées pour les îles de Port-Cros ou de Porquerolles peuvent être annulées par les compagnies maritimes. Prenez la météo en début de séjour pour modifier le programme si besoin en fonction des prévisions. De même, à certaines périodes, le « Plan Alarme Incendie » peut être mis en place par la préfecture du Var. L'accès aux massifs forestiers est alors interdit. Dans ce cas, nous vous proposerons des itinéraires de substitution autorisés.

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.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Quelques précisions

Niveau

Facile. 3 à 5h de marche par jour en terrain facile.

Prix

- Du 01/02/2010 au 21/06/2010 : Prix / personne 545 €

- Du 15/09/2010 au 15/12/2010 : Prix / personne 545 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel** en demi-pension en chambre de 2
- La fourniture d'un topo guide pour les randonnées
- Les liaisons en bateau pour rejoindre les îles de Port-Cros et de Porquerolles
- Le transport des bagages

Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les repas de midi
- Les transports pour aller au départ des randonnées
- Les boissons et les dépenses personnelles
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

Encadrement

Randonnée en liberté sans encadrement.

Portage

Vous portez uniquement vos affaires personnelles de la journée et votre pique-nique.

Hébergement/nourriture

Hébergement

En demi-pension, en hôtel ** en chambre de 2.

Début/fin

Début : Le jour 1 à votre hôtel sur la presqu'île de Giens.

Fin : Le jour 7 à votre hôtel sur la presqu'île de Giens.

Organisation

Nous nous chargeons de toute l'organisation en partenariat avec une structure locale : réservations de vos différents hébergements sur le circuit, de vos éventuels transports des bagages et de vos transferts comme marqué sur votre programme. Nous vous fournissons un dossier complet avec cartes et topos détaillés qui vous sera remis sur place. De plus, durant votre randonnée notre équipe d'assistance pourra également répondre à toutes vos questions et vous apporter si nécessaire les conseils utiles au bon déroulement de votre séjour.

Dates

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



Départ possible tous les jours du 01/02/10 au 21/06/10 et du 15/09/10 au 15/12/10.

Nombre de participants

A partir de 2 personnes

Accès

Gare SNCF d'Hyères (83).

Bibliographie

Généralités :

- Le Var (guides Gallimard)
- Guide vert "Côte d'Azur" (Michelin)
- Guide du routard "Provence - Côte d'Azur" (Hachette)

Histoire:

- Histoire de la Provence par M.Aghulon et N.Coulet (que sais-je? n° 149)

Et un très bon site web: <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

Infos pratiques

MOYENS D'ACCES :

- EN VOITURE :

Par l'A7 et l'A8 jusqu'à Aix -en-Provence, puis l'A52 et l'A50 par Toulon à l'entrée d'Hyères, suivre la direction Presqu'île de Giens. A un rond-point à l'entrée de la presqu'île, prendre la direction du Port St-Pierre. Tourner dans l'avenue de la Méditerranée, passer devant le port.

Votre hôtel se trouvera sur votre droite, environ 200 mètres plus loin. Parking des voitures devant l'hôtel.

Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.viamichelin.com

- EN TRAIN :

Gare SNCF d'accès et de dispersion : HYERES(83).

Se renseigner auprès de la SNCF au 36 35 ou sur le site www.voyages-sncf.com

Pour rejoindre l'hôtel : (dont le règlement est à votre charge)

-En bus :

La ligne de bus 67 assure la liaison entre la gare SNCF et votre hôtel - horaires fournis dans le topo-guide ou auprès de la SODETRAV.

(Tél : 0825 000 650 ou sur le site www.sodetrav.fr)

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



-En taxi :

Vous avez également la possibilité de prendre un taxi :

TAXIS RADIOS: 04 94 38 55 55

- EN AVION :

L'aéroport de Toulon - Hyères - Tél : 04 94 00 83 83

Il existe des navettes entre l'aéroport et la gare routière d'Hyères (se renseigner auprès de la SODETRAV Tél : 0825 000 650 ou sur le site www.sodetrav.fr).

METEO :

Pour connaître les prévisions météo :

- vous pouvez contacter Météo France à ce nouveau numéro: 32 50 (0,34 € la minute)
- vous pouvez consulter le site de Météo France sur www.meteo.fr

ADRESSES UTILES :

- Comité Départemental de Tourisme du Var
1, boulevard Foch 83003 Draguignan Cedex
Tél. : 04.94.50.55.50
Service documentation : 04.94.50.55.65
web : <http://www.tourismevar.com>
E-mail : 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
Ronde 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

INFORMATIONS TOURISTIQUES :

Tour Aventure Trekking

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

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

Corse - Sardaigne : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



LA PROVENCE D'AZUR

La Provence d'Azur appartient à la Provence cristalline. Elle est donc essentiellement constituée de roches granitiques, micaschistes, gneiss...

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. 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...

HYERES

Terre d'histoire et de culture, Hyères les Palmiers vous propose une qualité de vie basée sur la protection de l'environnement, des côtes sauvages, des parcs et jardins aux parfums provençaux et exotiques. Son art de vivre est celui de la Provence avec la cuisine provençale, la découverte des côtes turquoises par le sentier du littoral, du pays intérieur par les chemins de randonnée, la recherche de son passé à travers les monuments historiques.

PRESQU'ILE DE GIENS

La Presqu'île de Giens est l'un des emblèmes de la commune. 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

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : +33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



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 "djaïn"; 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.

ILE DE PORQUEROLLES

Depuis l'Antiquité, les côtes protectrices de l'île ont attiré les hommes, naufragés, brigands ou aujourd'hui touristes. Il est possible de parcourir à la fois les chemins ombragés de la plus grande des îles d'Or et de profiter de ses plages de sable fin et de ses petites criques. Propriété de Mr Fournier depuis 1912, les 4/5 de Porquerolles sont acquis par l'Etat en 1971 afin de décourager les transactions immobilières. Le conservatoire botanique de Porquerolles, créé en 1979 par le ministère de l'environnement, s'est spécialisé dans la préservation des espèces fruitières locales, abandonnées actuellement par l'agriculture intensive.

PARC NATIONAL DE PORT-CROS

En 1961, Madame Henry fait don de l'île de Port-Cros, l'une des trois îles d'Or, à l'Etat français. La faune et la flore préservées, le caractère sauvage et le cadre méditerranéen ont incité les pouvoirs publics à faire de cette île un Parc National en 1963. L'Etat fait figure de pionner : il inaugure à l'époque, avec la Vanoise, une série qui compte aujourd'hui 7 parcs en France. Il est en outre le premier parc marin en Europe. Son action va se porter sur l'étude des milieux, de leur évolution et des conséquences des pollutions extérieures possibles, dans le but de sauvegarder ce patrimoine exceptionnel. A une quinzaine de kilomètre du continent, Port-Cros est la plus petite mais la plus montagneuse des îles d'Hyères (4 km de long et 2,5 de large). Elle constitue avec l'îlot de Bagaud, la zone centrale du parc : 22 km de rivage, 675 ha de terres émergées et 1800 ha sous l'eau. Le Parc gère également 4/5 de l'île de Porquerolles (le conservatoire botanique national) et 300 ha au Cap Lardier. Le climat particulièrement clémente (moins d'un jour de gel par an en moyenne) a favorisé le développement d'une végétation très riche : 750 espèces ont été recensées, dont 500 à Port-Cros.

En 1979, l'administration du parc met en place un programme de découverte des fonds marins protégés de Port-Cros pour donner au public l'occasion d'explorer le monde sous-marin et de le sensibiliser à la fragilité de cet écosystème. Muni d'un masque, d'un tuba et de palmes, il est possible de parcourir le sentier sous-marin de La Palud, balisé de bouées.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80



A emporter dans vos bagages

ÉQUIPEMENT CONSEILLE (liste non exhaustive) :

(À adapter selon les saisons)

- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique, couverts, gourde...)
- Chaussures de randonnée de préférence à tiges hautes et avec des semelles antidérapantes de type Vibram
- 1 pantalon solide ou knickers
- 1 pull chaud et léger pour les jours de mistral !
- Chaussettes de laine ou de coton
- 1 short
- 1 maillot de bain et drap de bain
- 1 casquette avec visière pour se protéger du soleil
- Lunettes de soleil
- 1 vêtement de pluie (léger et peu encombrant)
- Assiette, gobelet, couverts et canif pour les pique-niques
- 1 gourde d'au moins 1.5 litre : il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- 1 lampe de poche, crème solaire et labiale , papier hygiénique et briquet pour le bruler
- 1 pharmacie individuelle (Elastoplast ou Compeed si vous êtes sujet aux ampoules...)
- Boussole, sifflet

N.B: Vos affaires personnelles transportées devront être contenues dans UN SEUL BAGAGE (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 12 kg.

Un supplément sera demandé aux personnes qui se présenteront au départ avec plusieurs sacs à transporter par véhicule.

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 : Route du Vazzino, face au stade François Coty 20 090 Ajaccio Siret : 489 755 470 00015 - Tél : +33 (0)4 95 50 72 75 - Fax : + 33 (0)4 95 21 42 95

Autres destinations : 2, rue du Barri - 09400 TARASCON SUR ARIEGE Siret : 489 755 470 00023 - Tél : +33 (0)5 61 05 16 31 - Fax : +33 (0)5 61 05 16 80