DESTINATIONS QUEYRAS
et ailleurs... sur les chemins du randonneur responsable

Hyères, et les Iles d'Or en étoile en liberté

PRESENTATION

Provence - séjour liberté en étoile
6 jours, 5 nuits, 4 jours de marche

Situées à la même latitude que le Cap corse, la presqu'île de Giens et les Iles d'Or sont les points les plus méridionaux de la Côte d'Azur. Un paradis sur terre couvert de pins et d'eucalyptus odorants, de vignes produisant un vin renommé, d'arbres fruitiers et d'oliviers où vous aurez le plaisir de vous balader en toute liberté escortés seulement par le vol des goélands.

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

PROGRAMME

JOUR 1

Hyères
Arrivée à Hyères. Installation à votre hôtel sur la presqu'île de Giens. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

JOUR 2

Presqu'île de Giens
Randonnée en boucle sur la côte Ouest de la presqu'île. Sentier côtier par le port du Niel, la plage de l'Arboussière, la pointe d'Escampobariou et le port de la Madrague. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

11km, 4h de marche, +180m/-180m de dénivelé

JOUR 3

Porquerolles (partie ouest)
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 Langoustier et le Mont Tialo. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

17km, 4h de marche, +280m/-280m de dénivelé

JOUR 4

Port-Cros
mbarquement au port d'Hyères. Traversée (1h environ) pour l'île de Port-Cros. Randonnée dans le parc national, véritable paradis écologique. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

11,5km, 3h de marche, +350m/-350m de dénivelé

JOUR 5

Porquerolles (partie est)
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. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

13km, 3h de marche, +250m/-250m de dénivelé

JOUR 6

Hyères
Fin de la prestation après le petit-déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).
De juin à septembre, l'accès aux massifs provençaux peut être restreint ou interdit par la préfecture, pour la demi-journée ou la journée entière. Cette décision est liée au niveau de risque d'incendie (pour cause de grosse chaleur, de fort mistral, etc...), évalué la veille de chaque jour de randonnée par les autorités.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à l'hôtel à Hyères sur la presqu'île de Giens (heure d'arrivée selon votre convenance).

Arrivée en avion

Aéroport de Toulon / Hyères : Tél : 04 94 00 83 83
L'aéroport de Toulon - Hyères se trouve à environ 10 minutes de votre hôtel en bus. La ligne de bus 63 relie l'aéroport et votre hôtel (renseignement sur le site http://www.reseaumistral.com/)

Arrivée en train

Se renseigner auprès de la SNCF au 36 35 ou sur le site https://www.sncf-connect.com/ Gare d'accès pour l'aller et le retour : HYERES gare SNCF
Pour rejoindre l'hôtel de la gare :
En bus : La ligne de bus 67 assure la liaison entre la gare SNCF et votre hôtel.
Les horaires sont fournis dans le topo-guide ou auprès du réseau Mistral. (Tél : 0825 000 650 ou sur le site http://www.reseaumistral.com/)
En taxi : Vous avez également la possibilité de prendre un taxi : TAXIS RADIOS: 04 94 38 55 55

Arrivée en voiture

Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.viamichelin.com (choisir : Itinéraires)
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.

Parking

Parking des voitures devant l'hôtel

DISPERSION

Le jour 6 après le petit-déjeuner à l'hôtel à Hyères.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :
Carte d'identité en cours de validité ou Passeport. Carte vitale.
Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

NIVEAU

1 chaussure
Accessible a` toute personne, me^me de´butante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts. Environ 3 a` 5h de marche par jour avec de faibles de´nivele´s.
Aucune difficulté terrain particulière sauf à Porquerolles où il y a quelques sentiers rocheux ou qui peuvent être un peu escarpés.

HEBERGEMENT

Catégorie : 1* ou similaire.
Notre hôtel partenaire a été déclassé en 1* l'année dernière, une chambre possède des sanitaires sur palier. Cette chambre là ne vous sera pas proposée.
Hôtel familiale, très bien placé et à quelques mètres de la plage.

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur

DOSSIER DE RANDONNEE

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains

séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez uniquement vos affaires de la journée. Aucun transport de bagages, séjour en étoile.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

BAGAGES :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie…). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitions également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur

VÊTEMENTS :
Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations:
une couche légère et respirante une couche chaude une couche imperméable et respirante.
En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.
Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.
La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de

vos habitudes)

- 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants légers
- Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- 1 surpantalon imperméable et respirant
- 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.

MATÉRIEL POUR LE PIQUE-NIQUE

- Couverts
- 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café… pendant la randonnée)

AUTRES

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries

et/ou 1 sur-sac

- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc…)
- Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores) Mouchoirs
- Papier toilette
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue) Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- Antistaminiques contre les piqûres d’insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Séjour liberté 6 jours, 5 nuits, 4 jours de randonnée. Date de départ au choix.

OPTION

Supplément chambre individuelle basse saison (sous réserve de disponibilité) : +240€/pers.
Supplément chambre individuelle haute saison (sous réserve de disponibilité) : +290€/pers.
Supplément hôtel 3* basse saison (sous réserve de disponibilité) : +150€/pers.
Supplément hôtel 3* haute saison (sous réserve de disponibilité) : +230€/pers.

HEBERGEMENT AVANT OU APRÈS LA RANDONNÉE

Nuits supplémentaires à Hyères en formule petit-déjeuner :
55€ par personne en chambre de 2, et 95€ en chambre individuelle
(du 15/03 au 30/04 et du 16/10 au 02/11).
65€ par personne en chambre de 2, et 115€ en chambre individuelle
(du 01/05 au 30/06 et du 01/09 au 15/10). (tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre
proposés).
Sur la presqu'île de Giens, hôtel situé en bord de mer avec piscine et espace bien-être : compter pour une nuit en demi-pension 130€ par personne en chambre de 2, et 210€ pour une chambre individuelle.
Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement : 5 nuits en hôtel* sur la base de 2 personnes,
- Les petits-déjeuners du J2 au J6,
- La fourniture d'un topo guide et de l'ensemble des documents de voyage pour les randonnées.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi et les repas du soir,
- Les transferts en bus ou bateau sur place,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les assurances annulation et/ou assistance,
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Les frais d'inscription éventuels,
- Les taxes de séjour,
- Le supplément chambre individuelle,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

Destinations Queyras - 8 Route de la Gare - 05600 GUILLESTRE - Tél : +33 4 92 45 04 29 - contact@randoqueyras.com

EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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.

TERRITOIRE ET CULTURE

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.

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, crée 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 préservée, 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 clément (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.

LA 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 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 19eme 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.

BIBLIOGRAPHIE :

Le Var (guides Gallimard)
Guide vert "Côte d'Azur" (Michelin)
Guide du routard "Provence - Côte d'Azur" (Hachette)
Histoire de la Provence par M.Aghulon et N.Coulet (que sais-je? n° 149) un très bon site web:
http://www.france3.fr/iles/porqrol/zzf/histoir/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

COTE PRATIQUE

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

Rotonde 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