



## FRANCE - PROVENCE

### On dirait les Maldives

5 jours / 4 nuits

Randonnée (niveau facile à modéré)



*Au départ du Lavandou et de ses magnifiques plages de sable fin, vous découvrirez le charmant village de Bormes-Les-Mimosas et vous emprunterez le sentier du littoral jusqu'à atteindre le fort de Brégançon. Vous poursuivrez par les Iles d'Or et la presqu'île de Giens, situées au large de la ville d'Hyères, qui offrent des panoramas parmi les plus époustouflants de la côte d'Azur.*

*Le parc national de Port-Cros tout d'abord, à la nature sauvage et préservée, puis l'île de Porquerolles, que pourrez explorer. Comme isolées du reste du Monde, ces petites perles de la Méditerranée à la végétation et aux fonds marins exceptionnels invitent à la déconnexion.*

*Un circuit entre terre et mer, dans une Provence sauvage et envoûtante !*



## POINTS FORTS

- La découverte des îles préservées des Îles d'Or et de la presqu'île de Giens
- Un circuit équilibré alternant randonnées et baignades au sein d'un milieu naturel sauvage
- L'hébergement privilégié au Lavandou

## ITINERAIRE

### JOUR 1 : HYERES - LE LAVANDOU – BORMES LES MIMOSAS

Vous aurez rendez-vous soit à l'hôtel du Lavandou à 14h ou en gare de Hyères à 13h. Vous partirez ensuite au village de Bormes Les Mimosas pour vous balader et visiter ce village médiéval du XII<sup>e</sup> siècle au charme provençal, un des plus beaux villages fleuris de France. Nuit au Lavandou.

**Repas compris :** Dîner

**Marche :** 2h30 (+150m ; -150m)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 2 : RANDONNEE FORT DE BREGANCON - PLAGE DE L'ESTAGNOL

Le matin, transfert en véhicule jusqu'au point de départ de votre randonnée. Vous rejoindrez à pied la plage de Brégançon où se situe le fort du même nom, résidence d'état et lieu de villégiature du président de la République.

Au retour, vous longerez la côte en passant par les jolies plages de Brégançon et de l'Estagnol qui invitent à la baignade. Nuit au Lavandou.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner (pique-nique)

**Transfert :** Minibus (20 minutes)

**Marche :** 4h30 (13km, +350m de dénivelé)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 3 : ÎLE DE PORT- CROS

Au départ de La Londe les Maures, vous vous rendez sur l'envoûtante île de Port-Cros. Parc national depuis 1963 et premier parc marin d'Europe, cette île est un véritable paradis écologique réputée pour son caractère sauvage. Vous randonnerez jusqu'à atteindre le sommet de l'île et serez charmé par son ambiance méditerranéenne et sa faune et sa flore préservées. Retour en bateau à La Londe et nuit au Lavandou.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner

**Transfert :** Traversée en bateau (20 minutes)

**Marche :** 5h (+250m de dénivelés)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 4 : ÎLE DE PORQUEROLLES

Aujourd'hui vous prendrez le bateau au départ du Lavandou direction l'île de Porquerolles, la plus grande des Îles d'Or, avec ses plages de sable fin, ses eaux translucides et ses petites criques. Vous randonnerez entre terre et mer à la découverte des paysages somptueux de l'île... Un véritable décor de carte postale qui invite assurément à la déconnexion ! Retour en bateau et nuit au Lavandou.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert :** Traversée en bateau (30 minutes)

**Marche :** 4h30 (10 km, +200m de dénivelé)

**Hébergement :** Hôtel



## JOUR 5 : PRESQU'ILE DE GIENS

Le matin, vous prendrez votre transfert pour rejoindre la presqu'île de Giens. Vous en ferez le tour, en suivant le magnifique sentier douanier avec ses jolis points de vue sur les îles d'Or et ses falaises tombantes. L'occasion de profiter d'une dernière baignade. Moment de bonheur garanti ! Dispersion en gare de Hyères à 15h et fin de programme.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner

**Transfert :** 40 minutes en minibus jusqu'à Giens et 20 minutes jusqu'à Hyères

**Marche :** 4h (+300m de dénivelé)

### IMPORTANT :

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

**Attention : les jours de vent violent, les traversées pour les îles de Port-Cros ou de Porquerolles peuvent être annulées par les compagnies maritimes.**

**Si le temps et le déroulement de la randonnée le permettent, nous ferons notre possible pour que vous puissiez aller sur ces îles un autre jour. 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.**

## LE PRIX

### Le prix comprend

- L'hébergement en l'hôtel (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les traversées en bateau Lavandou/Porquerolles (A/R) et Lavandou ou La Londe/Port Cros (A/R)
- L'encadrement par un guide accompagnateur de randonnée
- Le transport des bagages (un seul bagage par personne)

### Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme
- Les boissons et encas
- Le supplément chambre individuelle (290€)
- Les dépenses personnelles



- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.*

## LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## VOTRE VOYAGE

### Le groupe

De 4 à 12 personnes.

*Sur certaines dates, il sera possible de garantir le départ dès 3 personnes.*

### Niveau

Randonnée de niveau facile à modéré (5 jours de marche).

Cet itinéraire comprend 5 jours de marche avec entre 2h30 et 5h de marche par jour, sur des terrains variés, plutôt caillouteux. Cela nécessite d'être en bonne condition physique (pratique régulière d'une activité sportive et de la randonnée). Attention les temps de marche effective sont des moyennes et ne tiennent pas compte des temps de pause.

### Encadrement

Guide accompagnateur de randonnée.

### Transport

Les transferts sont effectués en minibus (ou taxi selon taille du groupe).

### Portage des bagages

Durant la randonnée, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (pique-nique, eau, etc.).

### Repas/Boissons

- Petit-déjeuner et dîners pris à l'hôtel
- Repas du midi pris sous forme de pique-nique
- Les boissons ne sont pas comprises.

### Hébergement

En hôtel au Lavandou en chambres doubles avec 2 ou 3 lits (ou en single, avec supplément).

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS** : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre

single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

### Lieux de rendez-vous et dispersion

- Arrivée : le jour 1 à 13h en gare SNCF d'Hyères ou à l'hôtel au Lavandou à 14h
- Départ : le jour 5 en gare SNCF d'Hyères à 15h

En cas de retard, veuillez nous contacter.

### Se rendre à Hyères

Le tarif ne comprenant pas l'acheminement et le retour jusqu'à Hyères, voici les différents moyens de vous y rendre :

- En voiture :

Par l'A7 et l'A8 jusqu'à Aix-en-Provence, puis l'A52 et l'A50 par Toulon. Hyères est situé à 18 km de Toulon. Prendre la direction du centre ville pour garer la voiture dans un parking puis se rendre en car (cf. horaires indiqués ci-dessous) ou à pied (environ 2,5 km) à la gare SNCF de Hyères.

Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com)

#### Parking :

Si vous souhaitez garer votre voiture dans un des parkings souterrains de Hyères, suivez la direction centre-ville.

En fin de séjour, vous pourrez récupérer votre voiture en prenant le bus qui assure la liaison entre Le Lavandou et Hyères (arrêt Soldat Bellon) puis un bus (n°67) qui vous amènera jusqu'à l'hôtel (arrêt Thalasso).

- En train :

Gare d'accès : **HYERES gare SNCF**

Gare de dispersion : **HYERES gare SNCF**

Horaires de train à titre indicatif sous réserve de toutes modifications (il est indispensable de vérifier auprès de la SNCF Tél. : 36 35 ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)).

- En car :

Entre Le Lavandou, Hyères et Toulon gare SNCF : il est indispensable de vérifier les horaires auprès de la gare routière de Toulon au 04 94 24 60 00 ou sur <https://carte.zou.maregionsud.fr/fr/>

Il est indispensable de vérifier les horaires auprès de la gare routière de Toulon au 04 94 24 60 00

- En avion :

L'aéroport de Toulon - Hyères se trouve à proximité du lieu de rendez-vous.

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](http://www.sodetrav.fr))*

**TAXIS RADIOS: 04 94 00 60 00**

**Attention : Pour votre pré-acheminement nous vous conseillons d'attendre la confirmation du voyage (par téléphone) et de réserver des billets échangeables et/ ou remboursables.**

Hôtels à Hyères :

Hôtel IBIS\*\*\* (proche gare SNCF) 45 avenue Edith Cawell Tél : 04 94 00 67 77

B&B Hôtel \*\*45 Avenue Victoria, 83400 Hyères Tél : [0 892 78 80 45](tel:0892788045)

Hôtel Les Printanières \*\* 20 Impasse St-Joseph Tél : 04 94 00 52 52



## AVANT LE DEPART

### Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

### Bagage :

Vos affaires personnelles devront être transportées dans un seul bagage, peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12kg avec un seul bagage par personne.

Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35L).

### Vêtements :

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. Evitez les chaussures neuves, ou essayez-les bien avant ! Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables.
- Paire de bâtons de marche (facultatif)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 Pantalon de trekking
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 Coupe-vent imperméable
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale (facultatif)
- Tupperwaere (500mL), gobelet, couverts et canif pour les pique-niques mis dans un sac en tissu.

### Pharmacie



Médicaments et traitements personnels, aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, répulsifs anti-moustiques.

## INFORMATIONS PAYS

### Géographie & Climat

Les Îles d'Or se trouvent dans le Var qui connaît un climat méditerranéen avec des hivers doux et des étés chauds et secs.

La végétation est du type garrigue, la sécheresse d'été la rendant particulièrement vulnérable aux incendies. L'accès au parc est donc réglementé durant la période estivale.

Pour plus d'informations sur les conditions météorologiques, vous pouvez consulter avant votre départ : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

### Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

### Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

## TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les*



*caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*



- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !