

# ILES ET CAPS DE LA COTE D'AZUR

Groupes

*La côte d'Azur entre Cannes et Hyères occupe un rivage dont la géologie est très diversifiée. On appréciera ce contraste entre les falaises blanches, ocre ou rouges et les eaux bleues de la Méditerranée, dans un paysage où la végétation apporte couleurs et senteurs ... Mais aussi les plages de sable, criques, calanques et les nombreuses îles qui jalonnent le littoral*



## Votre séjour jour après jour

### Jour 1 : "Accueil au Lavandou et la calanque de la tripe"

*Accueil en fin de matinée sur la plage et nous partirons pour une randonnée par le sentier du littoral qui rejoint le cap Benat et la secrète calanque de la Tripe. 3h30 de marche.*

✓ Temps de marche : 3h30

### Jour 2 : "Presqu'île et cap Sicié"

*A 331 m au-dessus de la mer vous profiterez d'un panorama sur les îles d'Or, Giens, au chapelet d'îles qui de Cassis à Marseille, le cap Canaille et la Sainte Baume. A nos pieds : La rade de Toulon et de nombreuses plages secrètes.*

✓ Temps de marche : 4h30

### Jour 3 : "Porquerolles et la pointe du Langoustier"

*Après une traversée de 25 minutes en bateau afin de rejoindre l'île de Porquerolles. Notre randonnée nous conduira jusqu'à la pointe du Langoustier, nous vous ferons découvrir l'histoire, les plages et les splendeurs de la flore...*

✓ Temps de marche : 4h30

### Jour 4 : "Ile de Port Cros"

*Traversée en bateau sur l'île préservée de Port-Cros où nous emprunterons en partie le circuit des crêtes et le chemin des forts de Port-Man. Nous vous ferons découvrir la faune terrestre, l'avifaune et l'histoire militaire.*

✓ Temps de marche : 5h30

### Jour 5 : "Cap Lardier et Cap Taillat"

*Nous rejoindrons le sentier des douaniers dans la réserve biologique du Cap Lardier et le site naturel protégé du Cap Taillat et sa plage de sable. Vous serez surpris du contraste entre terre agricole, forêt de pins et le bleu méditerranéen.*

✓ Temps de marche : 5h30

### Jour 6 : "Estérel et Cap Roux"

*Nous réaliserons l'ascension du Cap Roux, le bijou de L'Esterel, et visiterons la Grotte de St-Honorat. Depuis ces vestiges volcaniques vieux de 250 millions, nous observerons les îles de Lerins.*

*Repas aux saveurs de la mer !*

✓ Temps de marche : 5h00

### Jour 7 : "Ce n'est qu'un au revoir"

*Départ de l'hôtel à 10h00 et fin du séjour. Option mini croisière autour des îles d'Or ou balade en visio sous marine et dernière baignade sur les plages de la rade des Bormes.*

Séjour en Etoile

Durée

7 jours / 6 nuits

Période

De novembre à mars

Niveaux : 2

Pour toute personne pratiquant la randonnée de manière occasionnelle et pratiquant une activité physique au moins une fois par semaine, même sans expérience de la montagne.

Randonnée de 3 à 4h de marche environ pour un dénivelé de 400 à 600m sur des itinéraires présentant peu de difficultés techniques.

Séjours vendus par nos partenaires, pour lesquels Chemins d'Azur assure l'encadrement  
INFORMATIONS & RESERVATIONS UNIQUEMENT AUPRES DE NOS PARTENAIRES  
Pour tout renseignement, contactez notre partenaire : ORGAYA [www.orgaya.com](http://www.orgaya.com)

## Vos conditions de randonnées

### Votre équipement :

L'utilisation d'un équipement adapté concourt à votre confort et à votre sécurité.

- ↪ Chaussures adaptées à la marche en montagne
- ↪ Dans un sac à dos : Vêtements chauds (polaire) – Vêtements de pluie – Lunettes de soleil – Chapeau – Bouteille d'eau (1L mini) – Crème solaire.
- ↪ Bâtons de marche

L'accompagnateur en tant que responsable du groupe, se réserve le droit de modifier le programme proposé selon les conditions météorologiques, le niveau et l'équipement des participants ou tout autre élément pouvant avoir une incidence quant à la sécurité du groupe

### Le terrain que vous allez rencontrer :

Bien que situer proche de la mer, le relief peut être escarpé et certains itinéraires présentent des passages vertigineux.

## Partenaires

Hôtel 2 étoiles tout confort à 100m de la plage dans le centre du Lavandou.

**Pour tous renseignements concernant les randonnées contactez notre référent**



**Pied dans l'Eau  
Sébastien YAGO**

✉ [sebastien.yago@cheminsdazur.org](mailto:sebastien.yago@cheminsdazur.org) / ☎ 06-13-25-01-82

*Chemins d'Azur est un syndicat local regroupant des accompagnateurs en montagne des Alpes Maritimes qui partagent une vision commune de leur métier :*

- ↪ Apporter un encadrement professionnel compétent et spécialiste tant sur les milieux parcourus, les thèmes abordés que sur la sécurité
- ↪ Limité la taille des groupes afin de favoriser la convivialité et le partage (de 6 à 14 personnes)
- ↪ Respecter au quotidien l'environnement naturel, encourager et éduquer à sa sauvegarde.
- ↪ Privilégier un fonctionnement économique solidaire et responsable.

### Encadrement :

Les randonnées sont encadrées par des Accompagnateurs en Montagne membre du syndicat local «Chemins d'Azur» :

- ↪ Titulaire d'un Brevet d'Etat
- ↪ Déclaré auprès de Jeunesse & Sports
- ↪ Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle
- ↪ A jour de ses obligations réglementaires et administratives
- ↪ Partenaire du Parc National du Mercantour et titulaire de l'agrément «Vallée des Merveilles
- ↪ Membre du réseau radio «Secours 06» et disposant de ce fait d'un radio personnelle

**RETROUVEZ LES ACCOMPAGNATEURS « CHEMINS D'AZUR » SUR LES SENTIERS  
DE L'ESTÉREL, DU PAYS GRASSOIS, DU MERCANTOUR, DU MENTONNAIS, DE LA RIVIERA ITALIENNE ...**