



DÉCOUVERTE DES ÎLES D'OR: RANDONNÉES À PORQUEROLLES ET PORT-CROS

Circuit accompagné en petit groupe
Voyage en semi-itinérance - 7 jours / 6 nuits

Mise à jour : 10/03/2025

Il est des lieux qui invitent à ralentir, à se laisser porter par le souffle léger de la mer et à s'immerger dans une nature préservée. Les Îles d'Or, bijoux méditerranéens au large du Var, offrent un écrin idéal pour la marche à pied. Sur les sentiers de Porquerolles et Port-Cros, chaque pas raconte une histoire : celle d'un territoire façonné par le vent et les embruns, où la faune et la flore s'épanouissent en toute liberté. Ici, les criques secrètes répondent aux collines parfumées de pins et d'eucalyptus, dessinant un décor où la simplicité et la beauté se rencontrent. Porquerolles, avec ses plages lumineuses et ses forêts ombragées, se prête volontiers à une exploration douce. Les chemins côtiers offrent des panoramas époustouflants sur une mer changeante, tantôt turquoise, tantôt d'un bleu profond. Plus loin, Port-Cros, véritable sanctuaire naturel, dévoile une atmosphère différente. L'île, protégée par son statut de parc national, invite à une immersion plus intime. Ses sentiers escarpés, entourés d'une végétation luxuriante, réservent des rencontres inattendues avec une faune discrète mais présente. À chaque détour, le calme et l'authenticité de ces lieux rappellent l'essence même de la randonnée : marcher pour se reconnecter. Ces séjours sont bien plus qu'un simple voyage. Ils sont une parenthèse pour ceux qui souhaitent renouer avec des plaisirs simples : écouter le bruit du vent dans les feuillages, observer les reflets changeants de la mer, partager des moments autour d'une table ou simplement sentir la terre sous leurs pieds. Les Îles d'Or se dévoilent à ceux qui prennent le temps de les découvrir, à travers des itinéraires accessibles mais toujours riches en émotions. Que vous soyez attirés par les lumières douces de Porquerolles ou les mystères de Port-Cros, vous repartirez avec bien plus que des souvenirs : une énergie nouvelle et ce sentiment rare d'avoir exploré un petit bout de paradis à votre rythme.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1:

C'est à 13h45, à la gare de Hyères, que débute votre séjour. Après les premières présentations, direction le cœur historique de la ville pour une visite guidée. Vous flânerez à travers ses ruelles pittoresques, entre façades colorées et monuments chargés d'histoire, tout en découvrant les secrets d'une cité provençale au riche passé.

En fin de journée, vous rejoindrez un charmant hôtel 3 étoiles où vous pourrez vous installer confortablement. Le dîner, préparé avec soin, sera l'occasion de goûter aux saveurs locales et de partager un moment convivial avec le groupe, prélude à une belle semaine de randonnées.

3h de marche. D+ 200m / D- 200m.

Jour 2:

Après un départ en bus public de 15 minutes, nous rejoindrons l'embarcadere de la Tour Fondue pour embarquer à bord du bateau. En seulement 20 minutes de traversée, vous ferez cap sur Porquerolles, l'"île idéale" chère à Georges Simenon, avec ses paysages méditerranéens à couper le souffle.

Une fois sur place, notre guide vous conduira sur les sentiers de la côte ouest, en passant par la célèbre plage d'Argent, véritable havre de paix, puis le Fort du Langoustier, témoignage de l'histoire de l'île. Vous continuerez votre exploration jusqu'au Mont Tialo, offrant une vue panoramique sur la mer et les alentours. Pour ceux qui le souhaitent, il sera possible de se rafraîchir dans les eaux cristallines au cours de la journée.

En fin de journée, retour à l'hôtel pour un repas savoureux et une nuit bien méritée, avant de reprendre les sentiers le lendemain.

5h de marche. D+ 250m / D- 250m.

Jour 3:

Ce matin, départ en bus pour le centre du village de Giens, un trajet de 10 minutes qui nous mène au cœur de ce petit village de pêcheurs devenu station balnéaire prisée. Niché entre mer et nature, Giens offre une vue imprenable sur les îles et la mer Méditerranée, avec des panoramas sur le petit port de la Madrague et la plage de l'Almanarre.

Nous empruntons le sentier côtier qui serpente le long de la façade ouest de la presqu'île, passant par le pittoresque port du Niel, la pointe de l'Escampobariou et le port de la Madrague. À chaque étape, le charme de l'endroit s'impose, avec ses paysages préservés et son atmosphère tranquille. En cours de route, une baignade dans les eaux claires de la Méditerranée vous offrira une parenthèse rafraîchissante.

Le soir, nous retrouvons notre hôtel pour un repas délicieux et une nuit réparatrice avant de repartir sur les sentiers le lendemain.

5h de marche. D+ pas 350m / D- modification 350m.

Jour 4:

Ce matin, départ en bus public pour le port de Hyères, où nous embarquons pour une traversée de 40 minutes en bateau à destination de l'île de Port-Cros. Classée parc national depuis 1963, cette île préservée est un véritable havre écologique. Au fil de notre randonnée, nous découvrirons la beauté sauvage de l'île, avec ses paysages variés et son exceptionnelle biodiversité, tant faunistique que florale.

La journée sera l'occasion de marcher à travers des sentiers ombragés, tout en admirant les panoramas marins et en observant la faune locale. À l'heure du retour, notre bateau nous ramènera au port du Lavandou, où nous nous installerons dans un hôtel familial, à quelques pas du centre.

Le soir, un dîner dans un restaurant du centre-ville nous permettra de savourer des spécialités locales, avant de profiter d'une nuit reposante à l'hôtel.

5h de marche. D+ 400m / D- 400m.

Jour 5:

Ce matin, nous partons du Lavandou pour une randonnée qui nous mène sur les crêtes, offrant une vue imprenable sur le cap Bénat et la rade du Lavandou. À travers le massif des Maures, nous plongeons dans une forêt domaniale qui semble hors du temps, entre pins et chênes-lièges. En chemin, la nature sauvage et préservée s'offre à nous, invitant à la contemplation à chaque détour.

Après cette montée, nous entamons la descente vers l'un des plus beaux villages de la Côte d'Azur : Bormes-les-Mimosas. Ce village provençal, tout en pierres et en fleurs, dévoile un labyrinthe d'escaliers, de passages voûtés et de venelles, où chaque ruelle semble raconter une histoire. L'atmosphère calme et pittoresque vous plonge dans un autre temps, celui des villages authentiques de la région.

Après une journée de randonnée et de découverte, nous nous installons à l'hôtel, prêts à profiter d'un dîner en ville pour clore cette belle journée.

5h30 de marche. D+ 450m / D- 450m.

Jour 6:

Ce matin, départ en bus public pour un trajet de 10 minutes qui nous amène au point de départ de notre randonnée. Nous traversons de petits vallons verdoyants, avant d'atteindre le cap Léoube, où le domaine viticole du château Léoube se dévoile devant nous. Entre vignes et mer, ce paysage harmonieux offre une belle introduction à la suite de notre parcours.

Nous poursuivons notre chemin jusqu'aux plages de Pellegrin et de l'Estagnol, véritables invitations à la baignade, où les eaux claires et la douceur de l'environnement nous incitent à une pause rafraîchissante. Nous terminons notre balade au pied du fort de Brégançon, lieu emblématique qui surplombe majestueusement la mer.

En fin de journée, un transfert privé de 20 minutes nous ramène au Lavandou, où nous pourrons nous détendre et savourer un dîner bien mérité après cette belle journée de randonnée.

5h de marche.

Jour 7:

Après un dernier petit déjeuner convivial, il est temps de dire au revoir. En fonction de votre moyen de transport, nous nous séparerons à la gare routière du Lavandou ou directement à l'hôtel. Vous repartirez avec de beaux souvenirs et la satisfaction d'avoir exploré les magnifiques îles d'Or et leurs alentours à travers des randonnées inoubliables.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à 13h45 à la gare ferroviaire de Hyères (TER et SNCF), en tenue de randonnée urbaine et avec votre gourde pleine. Nous vous attendrons à la sortie principale de la gare, côté Rue de la gare, au niveau des petites marches. Vos bagages arrivant en train seront pris en charge par notre transporteur dès votre arrivée.

Pour ceux qui arrivent en voiture, vous pouvez vous garer sur le parking payant de la gare de Hyères et y laisser vos bagages. Après la visite guidée, vous conduirez jusqu'à l'hôtel, situé à 7 km sur la presqu'île de Giens. Votre guide vous fournira toutes les instructions nécessaires sur place.

Si vous arrivez plus tard, pas de souci : vous pourrez prendre le bus n°67 pour rejoindre l'hôtel, avec les horaires disponibles sur le site du Réseau Mistral.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Gare d'accès : HYÈRES gare SNCF

Gare de dispersion : TOULON gare SNCF ou HYÈRES gare SNCF.

Le séjour se termine au Lavandou. Si vous devez rejoindre la gare de Toulon, nous vous conseillons de prendre le bus ZOU! qui vous y conduira directement, car il est plus facile d'y accéder sans changement, contrairement à la gare de Hyères où un changement de bus est nécessaire au centre-ville.

Aller :

- Départ 7h51 de Paris Gare de Lyon (OUIGO 7851).
- Arrivée 12h11 à Toulon.
- Départ 12h33 de Toulon (TER 881627).
- Arrivée 12h56 à Hyères.

Retour :

Pour les trajets en car entre Le Lavandou, Hyères et Toulon gare SNCF, il est essentiel de vérifier les horaires auprès de la gare routière de Toulon au 04 94 24 60 00 ou de consulter le site : <https://carte.zou.maregionsud.fr/fr/>.

- Bus Zou 7801 : Départ 12h46 de Toulon (TGV INOUI 6170).
- Arrivée 16h36 à Paris Gare de Lyon.

Pensez à vérifier les horaires de train et de car pour bien planifier votre retour.

SI VOUS VENEZ 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. Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.viamichelin.com Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare de Hyères et après la visite rejoindre le groupe à l'hôtel qui se trouve à 7km sur la presqu'île de Giens.

L'hôtel à Hyères dispose d'un parking privé gratuit, celui du Lavandou a quelques places dans sa rue, gratuites. Un transfert privé est prévu le vendredi soir après la randonnée pour aller chercher votre voiture à l'hôtel Ibis de Hyères et la ramener au Lavandou.

SI VOUS VENEZ EN AVION:

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

Aéroport de Toulon / Hyères - TAXIS RADIOS: 04 94 00 60 00

DISPERSION

Le samedi après le petit-déjeuner à l'hôtel au Lavandou, ou à la gare routière du Lavandou selon votre moyen de transport (7min à pied entre les deux lieux). Par vos propres moyens et avec les conseils de notre accompagnateur, vous rejoignez en bus les gares de Hyères ou Toulon (Toulon étant plus pratique).

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Pièce d'identité en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

2/5. Niveau modéré: Ces randonnées s'adressent à des randonneurs en bonne condition physique, sans être des sportifs aguerris. Les étapes durent entre 4 et 6 heures par jour, avec un dénivelé compris entre 300 et 750 mètres. Les chemins peuvent comporter quelques passages plus techniques ou escarpés, mais restent accessibles à toute personne habituée à marcher régulièrement.

HEBERGEMENT

Vous séjournerez dans des hôtels soigneusement sélectionnés pour leur confort et leur emplacement idéal.

- 3 nuits en hôtel 3*** sur la presqu'île de Giens : L'hôtel est situé en bord de mer, offrant un accès direct à la plage. Vous pourrez profiter d'une piscine intérieure chauffée, d'un hammam, d'une salle de relaxation, d'une salle de fitness et d'un solarium. Le centre de thalassothérapie vous propose des moments de détente et de bien-être. Le dîner se prendra au restaurant de l'hôtel, avec une vue agréable et des spécialités locales.
- 3 nuits au Lavandou en hôtel 2** : L'hôtel familial est situé à quelques pas du port, dans une bâtisse provençale pleine de charme. Le matin, vous apprécierez le petit déjeuner servi sur la jolie terrasse de l'hôtel, un moment de tranquillité avant de partir explorer la région.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambres de 2 personnes, sauf si vous souhaitez réserver une chambre individuelle (avec supplément).

REPAS:

Repas copieux pris dans les hébergements ; pique-niques à midi.

Régimes particuliers : Si vous êtes soumis à un régime spécifique (sans gluten, sans lactose, ...) ou végétarien, nos petites structures n'ont pas la capacité de proposer des menus personnalisés à chaque régime. Nous adapterons au mieux nos menus dans la limite de nos capacités (notamment d'approvisionnement). Il faudra néanmoins prévoir, de votre côté, des substituts adaptés à vos besoins, notamment le pain, les encas, laits spéciaux, essentiellement pour les pique-niques !

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sont peu nombreux sur ce séjour, et ne dépassent pas 20min (10min la plupart du temps). En bateau pour rejoindre les îles, les jours 2 et 6. En bus public les jours 2, 3, 4 et 6, puis en taxi privatisé le jour 6.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et portage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 à 55 litres, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de portage de bagages. Portage uniquement des affaires de la journée (vêtements nécessaires à la journée et portage du pique-nique) Prévoir un sac à dos avec ceinture ventrale de 35L environ.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple ou valise rigide pour contenir les affaires.
- 1 sac à dos de 35 à 55 litres, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 6 à 15 voyageurs.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant parfaitement la région. Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

Il s'agit là de faire preuve avant tout de bon sens en fonction de la saisonnalité sur laquelle vous vous êtes inscrits. Les mois d'avril, mai, juin et à partir de la mi septembre, en plus de la liste ci dessous, prévoir une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable. En juillet, Aout et début septembre, prendre uniquement une petite veste imperméable. De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique,...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- **Produit anti-moustiques et crème apaisante**
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles « Ear » (optionnel)
- 1 lampe frontale (optionnel)
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

et puis... une dose de bonne humeur et pourquoi pas une petite spécialité de chez vous à partager lors d'un pique-nique ou d'une soirée !

LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne connaissant parfaitement la région
- l'hébergement en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner du J7 (vin et boissons non compris) sur la base une chambre double/twin
- les transferts pendant le séjour (traversées en bateau Hyères / Porquerolles (aller et retour) - Hyères / Port-Cros et Port-Cros / Le Lavandou)
- Le transport des bagages
- les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous**
- **les boissons dans et en dehors des hébergements**
- **les dépenses personnelles**
- **les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). Responsabilité civile obligatoire.**

