



RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

L'ESTEREL

Cannes et Saint Tropez : Les sentiers d'ocre et d'Azur



Ambiance Mer turquoise, collines verdoyantes et montagnes volcaniques aux tons rouges... La côte d'Azur baignée de soleil célèbre pour les fêtes données par la "jet set" du monde entier abrite des trésors de nature à découvrir à pied. Loin de l'agitation des stations balnéaires toutes proches, le massif de l'Esterel déploie ses palettes de couleurs. Ses roches de porphyre rouge contrastent avec le bleu intense de la mer. Ses crêtes déchiquetées dominant les petites criques aux eaux turquoise de la Corniche d'Or lui confèrent un aspect de Haute Montagne.

› LE PROGRAMME

FA058

7 jours - 6 nuits – 5,5 jours de randonnée.

JOUR 1 : Rendez-vous 15h00 à la gare Le Dramont ou à l'hôtel à 15h15 pour ceux qui viennent en voiture. Installation et petite randonnée sur le Cap Dramont et son île d'Or, l'un des plus beaux sites de l'Estérel.

2h de marche environ, +150m/-150m de dénivelée

JOUR 2 : TRAVERSEE DU MASSIF DE L'ESTEREL - LE DRAMONT

Au départ du Trayas nous rejoignons le petit port d'Agay. Une traversée odorante au cœur du massif par le Col Notre-Dame, le ravin de Mal Infernet et le Vallon de l'Agay. Pins, eucalyptus, chênes, châtaigniers, mimosas, arbres de Judée prospèrent au milieu des roches rouges.



5h de marche, +500m/-500m de dénivelée

JOUR 3 : SAINT RAPHAËL - SAINT TROPEZ - LE DRAMONT

Transfert en bateau de Saint Raphael à Saint Tropez. Visite du centre de Saint Tropez. Boucle autour du Cap de Saint Tropez sur le sentier du littoral qui bordent les belles villas des milliardaires loin du tumultueux petit port.

5h30 de marche, +150m/-150m de dénivelée

JOUR 4 : LE CAP ROUX - PIC DU CAP ROUX (454m) - LE DRAMONT

Au départ de la Pointe du Cap Roux, cette randonnée en boucle permet de découvrir un lieu de pèlerinage important de la région, la « Sainte-Baume de Saint Honorat ». Ermitage perché où vécut ce saint au Vème siècle avant de fonder le monastère des îles de Lérins. Magnifique belvédère circulaire depuis le pic du Cap-Roux (454m).

5h de marche, +650m/-650m de dénivelée

JOUR 5 : PIC DE L'OURS (492m) - LE DRAMONT

Court transfert en train au Trayas. Belle montée au Pic de l'Ours (492m). Vue imprenable sur la baie de Cannes, les îles de Lérins, la baie de Fréjus et le massif des Maures. Des sommets dentelés, des falaises rouges, des ravins... La végétation est diversifiée : chêne-liège, pin maritime, bruyère, arbousiers... Redescente par la Dent de l'Ours, le Ravin de l'Ecureuil et la Baisse des Sangliers.

5h00 de marche, +650m/-650m de dénivelée

JOUR 6 : : L'ILE SAINTE MARGUERITE - LE DRAMONT

Après avoir contemplé dans la semaine les Iles de Lérins depuis le pic du Cap-Roux ou le Pic de l'Ours, nous prenons du recul pour admirer l'ensemble du massif de l'Esterel depuis l'île de Sainte Marguerite après une courte traversée en bateau au départ de Cannes. Balade parfumée par les eucalyptus sur cette île qui accueille dans les prisons de son Fort le mystérieux Masque de Fer.

2h30 de marche, +100m /-100m de dénivelée

Jour 7 : Fin du séjour après Le petit déjeuner.



Baignade possible après les randonnées

L'Estérel, site Natura 2000 et réserve biologique

Randos très diversifiées, avec patrimoine géologique remarquable

Toutes les traversées en bateau comprises

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | <https://www.lapelerine.com/>



> DATES et TARIFS

Voir notre site

> LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Les transferts en transport en commun
- Les deux transferts en bateau pour Saint Tropez et l'île Sainte Marguerite
- Les taxes de séjour

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation et/ou assistance.
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les repas de midi du J1 et J6
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

> ACCUEIL / DISPERSION

RENDEZ-VOUS : Le dimanche à 15h à la gare Le Dramont ou à l'hôtel à 15h15 pour ceux qui viennent en voiture (les coordonnées seront indiquées dans la convocation).

En cas de retard, contactez-nous au 04 90 09 06 06 ou 07 77 08 14 68.

DISPERSION : le samedi à l'hôtel après le petit-déjeuner.

> NIVEAU



LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | <https://www.lapelerine.com/>



facile à moyen - étape de 2h à 5h de marche – de 100 à 650m de dénivelées positives.

NIVEAU TECHNIQUE :

Nombreuses traversées de pierriers sans difficulté technique

Chaussures à semelle rigide conseillées pour un meilleur confort sur les pierriers.

> HEBERGEMENTS

Hôtel **simple et familial. Ancienne bâtisse provençale, authentique avec accueil chaleureux.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

> ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé.

GROUPE : de 5 à 15 personnes.



> PORTAGE

Uniquement vos affaires pour la journée et le pique-nique du jour.

> ACCES

 **EN VOITURE :**
Par l'A8 sortie 37 (Fréjus Quartiers Ouest / Puget sur Argens) ou sortie 38 (Fréjus/St Raphaël)
Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.viamichelin.com
(choisir : Itinéraires)

Parking :
L'hôtel dispose d'un parking où vous pourrez laisser la voiture pour la durée du séjour.

Covoiturage :
De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter le site www.blablacar.com qui organise le covoiturage.

 **EN TRAIN :**
Gare SNCF Le Dramont
Horaires à consulter auprès de la SNCF. www.oui.sncf et www.thetrainline.com/fr
Horaires de train à titre indicatif à vérifier auprès de la SNCF

ALLER

Départ 9h09 : Paris Gare de Lyon (TGV INOUI 6173).

Arrivée 14h09 : Saint Raphaël Valescure



Départ 14h52 : Saint Raphaël Valescure (TER 881275)

Arrivée 14h59 : Le Dramont

RETOUR

Départ 9h59 : Le Dramont (TER 881262) - Arrivée 10h06 : Saint Raphaël Valescure

Départ 11h49 : Saint Raphaël Valescure (TGV INOUI 6174).

Arrivée 16h51 : Paris Gare de Lyon

Attention : en cas d'insuffisance de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ.

Si vous vous rendez en train au départ de la randonnée, évitez certains tarifs non modifiables / non remboursables type Prem's tant que le départ n'est pas assuré.

> LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

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)

Chaussures de randonnée montantes et crantées

Dans le sac à dos (25/30 l)

Gourde 1 L

Couverts (couteau, fourchette, cuillère) + gobelet

Barres énergétiques

Papier toilette

Pharmacie personnelle (si suivi médical)

Cape de pluie ou vêtement de pluie (type GORE TEX)

Protège sac (facultatif) ou 1 grand sac poubelle à mettre à l'intérieur du sac à dos



Pull ou fourrure polaire
Maillot de bain + serviette de plage (selon la saison)
Crème solaire
Lunettes de soleil
Chapeau ou casquette
Appareil photo

Dans le sac de sport ou la valise

Nécessaire de toilette
Chaussures légères pour le soir
Tenue de ville pour le soir
Tee-shirts
Short
Pantalon de toile légère (jeans déconseillés)
Pull ou fourrure polaire

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

