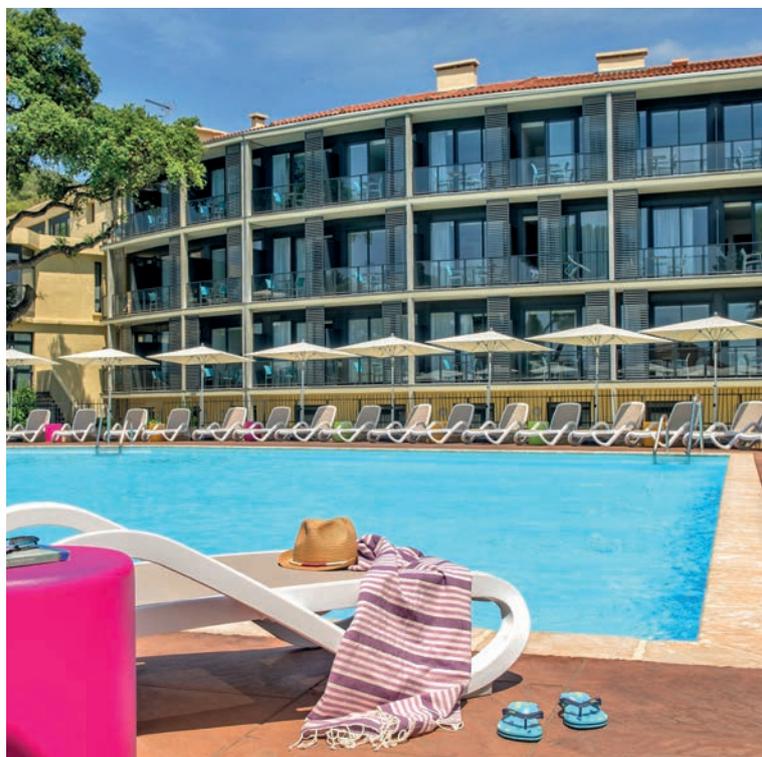


## Carqueiranne

### QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✓ Niveau **VERT** Randonnée facile
- ✓ Niveau **BLEU** Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✓ Niveau **ROUGE** Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✓ Niveau **NOIR** Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue

## RANDO PEDESTRE 2021



### Le Var

Du calcaire éclatant de la Sainte-Baume à la fraîcheur des Maures, des eaux vertes du Verdon aux camaïeux des îles, le Var affiche ses différences, unifié par sa lumière, son ciel, ses vents. Dans ce pays de sécheresse - moins de 100 mm d'eau pour les quatre mois d'été - l'eau est à la fois absente et présente : elle s'étale en grands lacs de barrage, elle irrigue et coule abondamment aux fontaines des villages. Chênes, cistes, cades, arbousiers, térébinthes et lavandes couvrent les 2/3 du deuxième département forestier de France. Le littoral et ses îles constituent une frange spécifique, une autre facette du département.

## NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

### Le Mont des oiseaux

✓ Niveau **BLEU**

#### Départ à pied de l'établissement

Au départ de l'établissement, une randonnée en partie péri-urbaine pouvant être adaptée aux pieds de chacun. Panorama sur la presqu'île de Giens, les Îles d'Or, la rade de Toulon et la Provence intérieure.

### Le massif de la Colle Noire

✓ Niveau **VERT** à ✓ Niveau **ROUGE**

Découverte du petit port des Oursinières, puis montée vers l'ancienne mine de cuivre de Cap Garonne (vue sur la rade de Toulon) sur un chemin tout en balcon et en bord de mer avec de beaux panoramas. Selon le niveau, « ascension » vers les fortifications de la Gavresse et de la Colle Noire.

- ✓ Durée : minimum 2h00 de marche.
- ✓ Approche 10 km (car/voiture)



### La presqu'île de Giens

#### ✔ Niveau VERT à ✔ Niveau ROUGE

Départ du port de la Madrague et ses « cabanons de pêcheurs ». Traversée d'une végétation littorale méditerranéenne exceptionnelle. Chemin en balcon jusqu'aux anciennes « batteries en pierres sèches ». Vue sur les falaises et les îlots où vivent de nombreux oiseaux de mer. Retour à la Madrague par un chemin charretier.

✔ Durée : environ 3 h ✔ Dénivelé : 150 m ✔ Approche 15 km (car/voiture)

### Le Mont Faron

#### ✔ Niveau VERT à ✔ Niveau ROUGE

C'est le « phare » de la rade de Toulon : avec ses 584 mètres d'altitude, c'est un belvédère de tout premier ordre. Dominant la ville de Toulon et son port, le Mont Faron est une colline méditerranéenne, célèbre pour son mémorial, souvenir du débarquement de Provence d'Août 1944. Vous serez plongé au cœur de la garrigue, des pins d'Alep et des chênes verts avec une vue splendide sur les environs de Toulon.

✔ Durée : minimum 2 h 30 de marche ✔ Approche 20 km (car/voiture)

✔ Supplément si accès par le téléphérique

✔ L'accès par le téléphérique est impératif pour les groupes en car en demi-journée ; pour l'éviter, on peut prévoir la randonnée à la journée.

### Autres demi-journées possibles

✔ Le Cap de Léoube, en aller-retour depuis l'Argentière ✔ Niveau VERT à ✔ Niveau BLEU

✔ Le Mont Coudon ✔ Niveau BLEU à ✔ Niveau ROUGE

✔ Les Calanques de Cassis (selon conditions météorologiques) ✔ Niveau BLEU à ✔ Niveau ROUGE

## DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE

✔ Une activité physique pour tous. Sport complet, la marche nordique convient à tous, sans limite d'âge ni de condition physique ! Cette activité nous vient de Scandinavie. Elle se pratique de plus en plus et fait des inconditionnels du nordic walking ou marche nordique !  
Séance de marche avec bâtons, rythmée par des phases d'échauffements, de marche tonique et d'étirements, **afin d'activer tout son corps pour être en forme** ! C'est vraiment l'activité idéale « sport-santé », de pleine nature. Au cours de chaque séance, vous découvrirez un site différent des magnifiques alentours de Carqueiranne. Tout un programme pour une véritable découverte culturelle tout en alliant sport-santé ! Vous serez alors en forme pour aller plus loin lors de randonnées en montagne ou tout simplement dans vos activités quotidiennes. Les séances seront prévues en fonction de vos désirs durant votre séjour.

✔ Chaque séance dure entre 2h00 à 2h30.

✔ Elle est encadrée par un accompagnateur en montagne qualifié instructeur marche nordique.

✔ Il est aussi possible d'organiser des journées entières de randonnée, où seront mises en application les techniques de marche nordique pour aller un peu plus loin, un peu plus haut.

✔ Maximum 15 personnes par guide. Les bâtons sont fournis.



## NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

### La presqu'île de Giens

✔ Niveau VERT à ❌ Niveau NOIR

Départ du port de la Madrague et ses «cabanons de pêcheurs». Itinéraire surnommé «la balade de rêve». Des petites plages, des falaises rocheuses, des sous-bois ombragés et partout le bleu de la mer à perte de vue. Points de vue magnifiques sur les collines varoises, la rade de Toulon et Porquerolles. Une explosion de couleurs lors de la floraison de printemps.

- ✔ Durée et dénivelé : à la carte, suivant le groupe.
- ✔ Approche 15 km (car/voiture)

### L'île de Porquerolles

✔ Niveau VERT à ❌ Niveau NOIR

Magie des îles d'Or qui mêlent falaises sauvages, refuges d'oiseaux de mer, et longues plages alanguies à l'orée des pinèdes odorantes. Un espace naturel protégé et intégré au Parc national de Port-Cros.

- ✔ Supplément bateau
- ✔ Durée et dénivelé : à la carte, suivant le groupe.
- ✔ Approche 15 km (car/voiture)

### L'île de Port Cros

✔ Niveau VERT à ❌ Niveau NOIR

Embarquement du port d'Hyères pour la traversée en bateau et découverte de l'île la plus petite de notre archipel, mais aussi la plus montagneuse et la plus sauvage. Dotée de falaises abruptes notamment sur sa face sud, Port-Cros n'offre que peu de plages. L'Etat la transforma en Parc National en 1963.

- ✔ Supplément bateau
- ✔ Durée et dénivelé : à la carte, suivant le groupe.
- ✔ Approche 10 km (car/voiture)

### Le Mont Faron

✔ Niveau BLEU à ❌ Niveau ROUGE

C'est le «phare» de la rade de Toulon : avec ses 584 mètres d'altitude, c'est un belvédère de tout premier ordre. Dominant la ville et son port militaire, le Mont Faron est célèbre pour son mémorial, souvenir du débarquement de Provence d'Août 1944, et sa dizaine d'autres fortifications. Sur cette colline méditerranéenne, vous serez plongé au cœur de la garrigue, des pins d'Alep et des chênes verts avec des vues splendides sur les environs.

- ✔ Supplément si accès par le téléphérique
- ✔ Durée : minimum 3 h 30 de marche effective
- ✔ Dénivelé : 150 m.
- ✔ Approche 20 km (car/voiture)

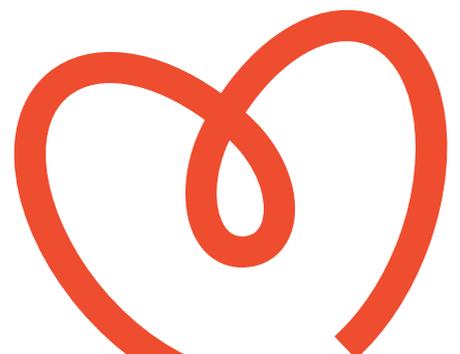
### La crête du Croupatier

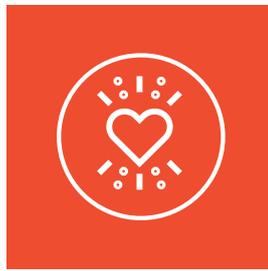
✔ Niveau BLEU à ❌ Niveau NOIR

Belle boucle à partir du centre culturel de Châteauvallon.

Visite des ruines de l'oppidum celto-ligure de la Courtine. Points de vue et légendes du Château d'Evenos. Chemin en belvédère sur les gorges du Destel. Superbe vue sur la rade de Toulon. Retour à Châteauvallon.

- ✔ Durée : environ 4 h 30 de marche effective
- ✔ Dénivelé : 400 m
- ✔ Approche 25 km (car/voiture)





### Collines et littoral de Bormes-les-Mimosas

#### ✔ Niveau VERT à ❌ Niveau ROUGE

Superbe randonnée se déroulant le matin sur des crêtes avec un panorama de premier ordre : du Cap Lardier au tombolo de Giens, et les Îles d'Hyères, le fort de Brégançon, les vignobles et leurs bastides provençales. Pique-nique en bord de mer. L'après-midi, randonnée sur un magnifique sentier côtier, le Cap de Léoube et retour par les vignobles.

- ✔ Durée : 5 h de marche effective
- ✔ Dénivelé : 300 m
- ✔ Approche 25 km (car/voiture)

### Le Cap Sicié

#### ✔ Niveau VERT à ❌ Niveau ROUGE

Promontoire aux falaises escarpées, il domine la Méditerranée, et du haut de ses 358 m d'altitude, la chapelle votive de ND du Mai offre un panorama à 360° des îles d'or aux Calanques, sur la rade et les monts toulonnais. La forêt de Janas en versant nord s'oppose à l'aridité du versant maritime.

- ✔ Durée : environ 4 h de marche effective
- ✔ Dénivelé : 250 m
- ✔ Approche 30 km (car/voiture)

### Les Barres de Cuers

#### ❌ Niveau BLEU à ❌ Niveau NOIR

Ascension du Pilon St-Clément (panorama des Alpes à la mer) puis parcours en balcon au milieu de la végétation composant la garrigue, territoire des bouscatiers et sangliers. Avec une approche en car, itinéraire en traversée et descente par une ancienne draille dans les restanques plantées d'oliviers, sur le magnifique village provençal de Belgentier.

- ✔ Durée : environ 4 h de marche effective
- ✔ Dénivelé : 350 m
- ✔ Approche 30 km (car/voiture)

### Massif des Maures - la Chartreuse de la Verne

#### ✔ Niveau VERT à ❌ Niveau ROUGE

Découverte du monastère de la Verne, au milieu d'un océan de verdure. Contour du sommet de l'ermitage et ses points de vue.

- ✔ Durée : environ 5 h de marche effective
- ✔ Dénivelé : 500 m.
- ✔ Deux départs possibles :
  - du barrage de la Verne (la Môle) : approche 40 km (car/voiture)
  - de la Chartreuse (Collobrières) : approche 50 km (voiture uniquement)

### Massif des Maures - le plateau Lambert

#### ✔ Niveau VERT à ❌ Niveau ROUGE

Départ du village de Collobrières pour découvrir les Maures sauvages avec de beaux panoramas, le surprenant plateau Lambert avec ses menhirs et ses châtaigniers millénaires.

- ✔ Durée : minimum 4 h de marche effective
- ✔ Dénivelé : 400 m
- ✔ Possibilité de rallonger facilement par un très beau circuit.
- ✔ Approche 40 km (car/voiture)

### La Sainte-Baume

#### ✔ Niveau VERT à ❌ Niveau NOIR

Plusieurs départs possibles : exemple à partir de l'hostellerie. Traversée d'une extraordinaire forêt séculaire pour atteindre le chemin des crêtes et ses sommets avec vue imprenable sur le littoral. Passage au lieu-dit « le Paradis » et belvédère sur les glaciers. Retour à l'hostellerie de la Ste-Baume par le Col du St-Pilon et la grotte Ste Marie-Madeleine avec son ermitage en pleine paroi.

- ✔ Durée : environ 5 h 30 de marche effective
- ✔ Dénivelé : 400 m
- ✔ Approche 65 km (voiture uniquement)
- ✔ Approche 80 à 90 km (selon gabarit car)



### Les Calanques de Marseille ou de Cassis

✔ Niveau VERT à ▼ Niveau NOIR

Plusieurs départs possibles pour découvrir le monde unique des Calanques à pied à la journée. Alchimie de la pierre, de l'eau et de lumière.

**Attention :** cette journée est soumise à des impératifs de niveau pour les participants et à des conditions météo favorables.

✔ Approche 60 à 80 km (car/voiture)

- ✔ Les durées et dénivelées indiquées correspondent généralement à un minimum conseillé pour découvrir les sites de randonnée présentés. Des variantes peuvent être possibles pour s'adapter au niveau de vos groupes en plus facile ou plus sportif.
- ✔ L'accompagnement est assuré par un accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région : Nous consulter.

(maximum 15 participants par guide)

## LES RANDOS CITADINES

Pourquoi ne pas mêler l'utile à l'agréable ? Nous vous proposons des randonnées en milieu urbain. Cela vous permet de visiter une ville activement. C'est-à-dire sans utilisation du bus pour les visites. La découverte de la cité et de ses monuments se fait entièrement à pied. Cela permet de découvrir une ville autrement, sous un autre angle.

Un guide du patrimoine sera avec vous lors de vos randos citadines. Il vous permettra de comprendre l'urbanisme, les traditions et la géographie de la cité.

Outre des lieux cachés, insolites et des anecdotes, vous découvrirez les rues et les habitants qui constituent l'âme de la ville.

### Hyères les Palmiers Rando citadine en demi-journée

Visite de la vieille ville d'Hyères, lieu de villégiature de la reine Victoria au siècle précédent. Elle nous séduit par la beauté de ses jardins et de son architecture. Partout le palmier triomphe. Départ de la Porte Massillon à la découverte de la cité médiévale d'Hyères. Vous découvrirez la Commanderie des Templiers, la Collégiale St Paul. Passage au jardin Castel St Claire qui appartenait autrefois à la célèbre romancière américaine Edith Wharton. Montée jusqu'à la villa de Noaille et le parc St Bernard. Des hauteurs de la ville médiévale, vous bénéficierez d'une vue imprenable sur les Iles d'Or. Trajet depuis l'établissement : 20 km Aller/retour.

L'accompagnement est assuré par un accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région : Nous consulter

Afin de proposer des randos citadines de qualité, le Guide du Patrimoine ne peut prendre en charge plus de 25 personnes par groupe.