**Nordic walking et randonnée au Lavandou** Côte d’Azur, Var Randonnées insolites

Avec **Francis BONTE**  5, Rue Alfred Sisley 66000 PERPIGNAN

Accompagnateur en montagne, Instructeur Nordic Walking**,** Opérateur de voyages…

Email : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68

N° Siret : 442 817 201 000 43 carte professionnelle n° : 03402ED0249 Habilitation Tourisme n° IM034100034

Garantie financière : Groupama, 5 rue de centre, 93199 Noisy-le-Grand cedex

Ass. Resp. Civile prof : MMA, 14 Bld Marie et Alexandre Oyon, 72000 Le Mans

Fiche technique mise à jour le 19.11.2023

Du lundi au vendredi (Transferts en minibus, limité à 8 personnes)

|  |
| --- |
| **POINTS FORTS** |

- Hôtel charmant, dans une ancienne bâtisse provençale et son jardin exotique, à 200m. de la grande plage.

- Séjour modéré, dans des sites naturels protégés, au cœur du Massif des Maures et le long des côtes.

- Un séjour « Mer et pleine nature » dans la Cité des Dauphins !

- Au programme, c’est « plage » tous les jours !!

|  |
| --- |
| **LA MARCHE NORDIQUE** |

La **Marche Nordique** ou "Nordic Walking" est une discipline santé de nature, aux multiples avantages.

A l’origine conçue comme forme d’entraînement d’été pour les skieurs de fond, l’activité s’est démocratisée. Les finlandais la considèrent comme une "activité gymnique salutaire" et elle a conquis l’Europe.

Son apprentissage est simple et ses bienfaits immédiats. L’utilisation de bâtons spécifiques soulage de façon active les articulations et donne un nouvel élan à la marche. Les bâtons, en fibres de carbone, munis de gantelets ergonomiques, facilitent les déplacements ; On fournit des efforts malgré soi et l’on va plus vite, plus loin, plus haut.

La Marche Nordique **s’adresse à tous** car elle assure le pas en toutes circonstances. Le travail musculaire est plus complet que la marche traditionnelle ; il **tonifie la silhouette** et soutient le maintien de la colonne vertébrale ; il **redresse le buste** et muscle les bras et les épaules ; il accroît la dépense de calories tout en **soulageant les tensions**. La **respiration et l’oxygénation** s’améliorent de jour en jour.

|  |
| --- |
| **Situation : Le Lavandou, la Cité des Dauphins** |

Un séjour « Mer et pleine nature », au climat plus qu’agréable, entre Provence et Côte d’Azur. Le Lavandou est connu pour ses 12 plages de sable fin aux eaux turquoise. Nichée au pied du Massif des Maures, c’est un lieu enchanteur bordé de collines boisées, aux vues exceptionnelles sur les Îles.

Végétation méditerranéenne, plages et lumière omniprésente, souveraine. Mais Le Lavandou, c’est aussi :

« Le Pavillon Bleu d’Europe » label touristique, symbolise une qualité environnementale exemplaire.  
« Le Pavillon Etoiles de Mer » symbolise la qualité des eaux de baignade.  
« La Certification eau de baignade » valorise et encourage la mise en place rapide d’un système de gestion de la qualité des eaux de baignade. Du massif de l’Estérel aux îles d’Hyères, les sites naturels protégés sont nombreux et ne cesseront de vous étonner. Entre les massifs boisés des Maures, le bleu Azur de la mer, les résineux méditerranéens et les caps préservés, les îles lointaines et les criques ensoleillées, que dire de plus !

|  |
| --- |
| **Hébergement en hôtel \*\*\*** |

**Hôtel classé \*\*\*** à 200 mètres de la grande plage : Ancienne bâtisse provençale rénovée, cadre idyllique avec son jardin exotique. Ambiance reposante et conviviale.**<https://www.hotel-la-petite-boheme.fr>** Parking dans la rue**.** Cuisine méditerranéenne soignée et de qualité, dans les restos proches. 07 50 14 64 58

|  |
| --- |
| **Le programme** |

La journée commence par un échauffement et se termine par des mouvements de stretching.

Retours en fin d’après-midi, afin de profiter du lieu et des belles plages du Lavandou.

JOUR 1 : Rendez-vous « semi-équipé » à 12h45 devant la gare Sncf de Toulon, repas pris. Transfert de 50’ à l'hôtel. Rdv directement au Lavandou à 13h45 si vous venez en voiture. Transfert au col de Landon et initiation à la marche nordique. Boucle sur les hauteurs de **Bormes-Les-Mimosas** par de belles pistes forestières : Les îles d’Or d’un côté, le massif des Maures de l’autre et les bâtons qui nous propulsent allègrement. Retour à l’hôtel et « repas au resto » proche.

3 h de marche nordique et de rando : montée : 200 mètres - descente : 200 mètres.

JOUR 2 : **Fort de Bregançon:** Les plus belles plages de la Côte, îlots, pointes et une vue imprenable sur le fort du XIème siècle. Parcours sur des pistes et dans les vignes certifies bios du château de Brégançon, pour accéder à la plage de Pellegrin, départ de notre balade côtière. **Bormes-Les-Mimosas :** Visite libre du village médiéval de Bormes-les-Mimosas, plus beau site du Var, et de ses ruelles provençales.

**Visite des pépinières Cavatore, avec plus de 180 variétés de mimosas de toute taille à la vente.**

3 à 4h de marche nordique et de rando : montée : 180 mètres - descente : 180 mètres

JOUR 3 : **Presqu’île de Giens** et son tombolo : Depuis le petit port de la Madrague, boucle variée, remplie de charme, sur les chemins et sentiers côtiers de cette ancienne île. Senteur méditerranéenne assurée ! Flore et vues exceptionnelles sur les Îles de Porquerolles et de Port Cros, le long d’un littoral d’un grand intérêt ornithologique et biologique. Temps libre au Lavandou !

3 h de marche nordique et de rando : montée : 290 mètres - descente : 290 mètres

JOUR 4 : **Rayol-Canadel-sur-Mer** : Du Domaine du Rayol et son jardin méditerranéen à la plage de Bonporteau, par la pointe du Dattier. Parcours aller en bord de mer, par une ancienne voie ferrée, puis par quelques passages avec des vues sur les Îles. Retour par des chemins tranquilles, avec toujours la mer à nos pieds et de sublimes vues et une dernière petite boucle vers l’escalier monumental de la plage du Rayol.

3 à 4h de marche nordique et de rando : 250 mètres – descente : 250 mètres

JOUR 5 : **Cavalaire-Sur-Mer** : Forêt Domaniale des Maures et points de vue exceptionnels vers les crêtes de Cavalaire-S/Mer. Les pistes forestières nous entraînent autour des crêtes à 450m d’altitude. Vue sur l’oppidum de St-Ferréol, le Golfe et les îles d’Or. Belles pistes pour le NW. Récupération des bagages à l’hôtel, transfert et fin du séjour à la gare de Toulon avant 17h00.

2 à 3 h de nw ; montée : 200 mètres - descente : 200 mètres

*Vous pouvez prolonger le séjour afin d’aller visiter les Îles d’Or (Porquerolles et Port-Cros) en prenant les navettes au départ du Lavandou, à 300 mètres de l’hôtel.*

|  |
| --- |
| **Niveau** : **MODERE** |

Etapes de 8 à 14 Km par jour, 2 à 4 heures de marche en moyenne, sans difficultés techniques particulières. Dénivelé moyen de 250 mètres par jour. L’apprentissage de la Marche Nordique est à la portée de tous.

|  |
| --- |
| **Encadrement** |

Accompagnateur en Montagne, diplômé instructeur Marche Nordique selon la législation en vigueur.

|  |
| --- |
| **Groupe** De 4 à 8 participants, transfert en minibus. |

|  |
| --- |
| **Si vous voulez arriver la veille ou rester un jour de plus !** |

Nombreux bus toute l’année entre la gare routière de Toulon et le village du Lavandou. Prendre le bus 7801.

|  |
| --- |
| **Accès :** |

Si vous venez en train : Gare SNCF de Toulon. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV.

*Aller :* Direct : Départ Paris gare de Lyon : 08h22 - arrivée gare de Toulon : 12h27

Rdv à 12h45 devant la gare Sncf de Toulon, côté Bld de Tessé.

*Retour :* Direct : Départ gare SNCF de Toulon : 17h39 - arrivée Paris gare de Lyon : 21h50

Si vous venez en voiture

Rdv à 13h45 directement à l’hôtel. Parking gratuit dans la rue. Pour connaître votre itinéraire consulter le site [**https://www.hotel-la-petite-boheme.fr**](https://www.hotel-la-petite-boheme.fr) **.** Prévenir l’accueil **en cas de problème de dernière minute**

Prévenir l’accueil 07 50 14 64 58 ou sur mon portable 06 77 17 31 68

L’horaire des trains est à vérifier impérativement sur les sites SNCF**.**

|  |
| --- |
| **Climat** |

Méditerranéen bien sûr, avec 300 jours d’ensoleillement par an ! Doux l’hiver. Le printemps et l'automne sont les meilleures périodes. Beaucoup trop chaud en été avec interdiction de randonner dans les massifs.

|  |
| --- |
| **Prix** |

LE PRIX COMPREND de l’accueil à la dispersion

- l'hébergement en chambre twin ou double.

- tous les repas, du soir du J1 au pique-nique du J5 (sauf mercredi soir dîner libre)

- l'encadrement et les transferts terrestres en minibus, à titre gratuit et non facturés.

- les taxes de séjour

- le prêt des bâtons de Nordic Walking

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons personnelles

- le pique-nique du lundi midi

- Le dîner libre du mercredi soir

- les visites non prévues

- l'assurance

|  |
| --- |
| **EQUIPEMENT CONSEILLE** |

**Tout le nécessaire du parfait randonneur**

En option, la bonne humeur nécessaire en cas d’imprévus dus aux aléas des activités de plein air. Si nous cultivons le sourire, alors le monde nous appartient.

|  |  |
| --- | --- |
| ***VETEMENTS :***  - tout l’équipement du parfait randonneur  **- chaussures de type running ou de rando à tige basse (chevilles libres)** si possible  -serviette et maillot de bain pour la baignade  -1 anorak ou **veste Goretex** **+** **sur pantalon de pluie** ou cape de pluie***,*** vêtements chauds ou polaires  - 1 chapeau de soleil, 1 paire de lunettes de soleil, crème solaire  -1 tenue de rechange confortable pour le soir  ainsi qu’1 paire de chaussures légères  -1 sac avec ses affaires personnelles | ***MATERIEL DIVERS :***  - 1 sac à dos de 30/35 litres, muni d’une ceinture ventrale **+ protège sac**  - 1 couteau de poche + gobelet + couverts + gamelle  **- 1 gourde de 1 litre minimum + 0,5l.**  - 1 lampe frontale, boules "quies"  - 1 petite pharmacie personnelle (problèmes allergiques ou intestinaux, ampoules, tricostéril,  collyre, petits pansements, crèmes…)  -1 trousse de toilette  **-Pas de bâtons, ils sont prêtés** |

Carte d’identité et assurance personnelle nécessaire adaptée à la randonnée. En effet, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle, mais je ne pourrais pas me substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DATES ET PRIX 2022** | | | |
| Du lundi au vendredi |  | Ch. 2 pers | Sup. Single |
|  |  |  |  |
| Février | Lundi 12 au vendredi 16 février – **Spécial mimosas fleuris** | 705€ | 160€ |
| Avril | Lundi 15 au vendredi 19 avril | 705€ | 160€ |
| Mai | Lundi 20 au vendredi 24 mai | 705€ | 160€ |
| Septembre | Lundi 16 au vendredi 20 septembre | 705€ | 160€ |
| Sept/Octobre | Lundi 30 sept. au vendredi 04 oct. | 705€ | 160€ |
| Octobre | Lundi 07 au vendredi 11 octobre | 705€ | 160€ |
| Novembre | Lundi 11 au vendredi 15 novembre | 695€ | 160€ |

|  |
| --- |
| **INSCRIPTIONS** |

\* Lors de l’inscription : 30% du prix du séjour càd : (bulletin joint en pièce annexe)

\*En tant qu’organisateur de voyages, je peux vous faire profiter d’une assurance « assistance, annulation, bagages, interruption de séjour » adaptée à la pratique de la randonnée, chez EUROP ASSISTANCE, pour un coût de ‘ 4,20 % du prix du séjour. Ajouter 4’20 % du prix total à l’inscription. Dossier complet de l'assurance sur simple demande avec détails des garanties.

\*Solde du séjour 30 jours avant le départ.

\*La totalité du séjour si inscription à moins de 30 jours du départ

|  |
| --- |
| **Attention:**  Il est impératif de me contacter par mail ou par sms, avant toute inscription, afin de connaître les places disponibles. Réponse rapide : Mail : [bonte.f@hotmail.fr](mailto:bonte.f@hotmail.fr) Port. 06 77 17 31 68 |

|  |
| --- |
| **ADRESSE** |

Les bulletins d’inscription, accompagnés d’un chèque ou par virementà l’adresse suivante :

|  |
| --- |
| BONTE FRANCIS  5, Rue Alfred Sisley  66000 PERPIGNAN **(coordonnées bancaires sur simple demande)** |

|  |
| --- |
| **SITE** |

[www.nordicwalking-altitude.com](http://www.nordicwalking-altitude.com/) Le site des séjours Marche Nordique