



NOUVEL AN dans le Massif de l'Estérel, Côte d'Azur FRANCE - PROVENCE



L'Estérel, ce petit massif de porphyre rouge contrastant avec le bleu intense de la mer, vous séduira avec ses crêtes déchiquetées dominant les petites criques aux eaux turquoise de la Corniche d'Or. Une randonnée d'une grande diversité et au patrimoine géologique remarquable. Classé par l'Etat au titre de la Loi Paysage, site Natura 2000 et réserve biologique, l'Estérel déploie sa palette de couleurs due à sa flore caractéristique et à ses rochers volcaniques qui plongent dans l'azur de la Méditerranée.



4 jours / 3 nuits
3,5 jours de
randonnée



6 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1256

LES POINTS FORTS :

- L'Estérel, site Natura 2000 et réserve biologique
- Les randos dans un patrimoine géologique remarquable
- Ambiance mer turquoise et montagne ocre déchiquetée



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : LE DRAMONT

Rendez-vous à l'hôtel au Dramont à 14h30. Installation à l'hôtel. Petite randonnée sur le Cap Dramont, l'un des plus beaux sites de l'Estérel. Repas au restaurant.

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

JOUR 2 : LE CAP ROUX - 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 3 : PIC DE L'OURS - 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 jusqu'à la gare du Trayas. Réveillon avec menu de fête dans un restaurant proche de l'hôtel.

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

JOUR 4 : ILE DE SAINTE MARGUERITE - LE DRAMONT

Après avoir contemplé dans la semaine les îles de Lérins depuis le pic du Cap-Roux ou le Pic de l'Ours, nous prendrons du recul pour admirer l'ensemble du massif de l'Estérel depuis l'île de Sainte Marguerite après une courte traversée 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. Retour à l'hôtel et dispersion vers 16h.

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

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Nuits supplémentaires possibles à Saint Raphaël, avec petit-déjeuner inclus : 60€ par personne en chambre de 2, et 82€ par personne en chambre individuelle (tarifs pouvant être ajustés au moment de la réservation, en fonction des types de chambre et des hébergements disponibles).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours existent dans cette même région : [NOUVEL AN aux Îles d'or, Porquerolles et Port Cros](#) et [NOUVEL AN - A Marseille, des Calanques au Massif de Pagnol](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
2 à 5 heures de marche, de 100 à 650 mètres de dénivelée par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Nombreuses traversées de pierriers sans difficulté technique.
Chaussures à semelle rigide conseillées pour un meilleur confort sur les pierriers.

ENCADREMENT :

Accompagnateur en montagne diplômé.



HÉBERGEMENT :

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 2* simple et familial. Auberge authentique et accueil chaleureux.

Les inscriptions individuelles sont regroupées en chambre de 2 personnes sauf si vous demandez le supplément chambre individuelle.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

De 6 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 14h30 à l'hôtel au Dramont (les coordonnées de l'hôtel seront indiquées dans la convocation). Il est situé à 700m de la gare du Dramont.

En cas d'arrivée tardive, vous pourrez appeler notre accompagnateur pour qu'il s'assure que la réception de l'hôtel soit bien ouverte à votre arrivée.

Pour les arrivées en voiture, consulter la rubrique Parking de notre fiche technique.

Pour les arrivées en train, vous pouvez consulter la rubrique « Moyens d'accès / Train » de notre fiche technique.

DISPERSION :

Le jour 4 vers 16h à la gare de Cannes ou 16h40 à la gare du Dramont.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Par l'autoroute A8.

Itinéraire : www.google.fr/maps

➤ 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 les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com, etc.



PARKING

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



EN TRAIN

Gare SNCF Le Dramont - horaires à consulter auprès de la SNCF
www.sncf-connect.com
L'hôtel se situe à 700m de la gare.



EN AVION

Aéroport de Nice (à 70km Du Dramont St Raphaël)
Information : www.nice.aeroport.fr
Possibilité de faire Nice - le Dramont en train (horaires à consulter auprès de la SNCF).

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -3%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 3%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -15%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'encadrement
- L'hébergement
- Les repas du dîner du J1 au pique nique du J4
- Les transferts en transport en commun
- La traversée en bateau
- Les taxes de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance assistance et/ou annulation
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion (Saint-Raphaël)
- Les visites éventuelles
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle : 190€ (sous réserve de disponibilité).

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ****BAGAGES :**

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

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)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours (non destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas). Néanmoins, il n'est pas autorisé à administrer tout médicament à un participant sans prescription médicale ou accord médical des secours.

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

BIBLIOGRAPHIE :

- Guide Vert "Provence" (Michelin).
- Guide Bleu "Provence" (Hachette).
- Guide du Routard "Estérel Côte d'Azur".

CARTOGRAPHIE :

Carte IGN (Série bleue au 1 :25 000) n°3544 ET (Fréjus Saint Raphaël)



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 09/08/2023