



# L'Esterel, Cannes et Saint Tropez : les sentiers d'ocre et d'azur

## FRANCE - CÔTE 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 Montagne. Pour compléter ce panorama, nous proposons une randonnée sur l'île de Sainte Marguerite au large de Cannes ainsi que le tour du Cap de Saint Tropez. Un cocktail de paysages qui mérite une palme !*



7 jours / 6 nuits  
5,5 jours de randonnée



6 à 15 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 949

### LES POINTS FORTS :

- Baignade possible après les randonnées
- L'Esterel, site Natura 2000 et réserve biologique
- Randos très diversifiées, avec patrimoine géologique remarquable
- Toutes les traversées en bateau comprises



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : LE DRAMONT - CAP DRAMONT

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

Départ en train du Dramont jusqu'au Trayas (10min) d'où 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. Un festival pour les 5 sens. Retour en train (10min).

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

### JOUR 3 : SAINT RAPHAËL - SAINT TROPEZ - LE DRAMONT

Après un transfert en train (35min) pour Saint Raphaël, nous prenons le bateau pour rejoindre Saint Tropez (1h). Nous visitons le centre de ce village apprécié depuis longtemps par les artistes. Nous empruntons le sentier du littoral qui longe le Cap de Saint Tropez où se cachent les belles villas des milliardaires loin du tumultueux petit port pour découvrir les beaux paysages environnants. Retour à Saint Raphaël en bateau (1h), puis en train au Dramont (35min), (ou directement au Dramont, en taxi privatisé, selon les horaires d'arrivée du bateau).

▲ 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 que nous rejoignons en bus (25min), cette randonnée en boucle nous permet de découvrir un lieu de pèlerinage important de la région, la « Sainte-Baume de Saint Honorat ». Il s'agit d'un ermitage perché où la tradition populaire veut que ce saint au Vème siècle s'y soit retiré avant de fonder le monastère des îles de Lérins. Magnifique belvédère circulaire depuis le pic du Cap-Roux (454m). Retour en bus (25min).

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

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

Court transfert en train au Trayas (10min). Nous montons au Pic de l'Ours (492m) qui offre une 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 vous ravissent les yeux... La végétation méditerranéenne est diversifiée : chêne-liège, pin maritime, bruyère, arbousiers... Nous descendons par la dent de l'ours pour rejoindre la gare par de jolis sentiers qui surplombent la mer. Retour au Dramont en train (10min).

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



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

Depuis le Cap-Roux ou le Pic de L'Ours (que nous rejoignons en bus en 25min), nous avons contemplé les Iles de Lérins les jours précédents. Aujourd'hui, 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. Retour en bus (25min) au Dramont.

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

## **JOUR 7 : LE DRAMONT**

Séparation à l'hôtel après le petit déjeuner.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

- Baignade possible tous les jours en fin de journée et certains jours en cours d'étape. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que les accompagnateurs de montagne ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.
- 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.
- A ne pas manquer pour le départ : Les Voiles de Saint-Tropez.  
L'édition 2024 est prévue du 28/09/2024 au 06/10/2024.  
Un spectacle unique sur l'eau, une ambiance festive et conviviale à terre. 214 bateaux, Modernes et Classiques, animés par plus de 2 100 marins en première semaine, laissent place à 800 marins et 46 Maxi yachts la semaine d'après.  
Possibilité de louer un bateau pour suivre les voiles.
- 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 :**

Nuit supplémentaire à l'hôtel en B&B au Dramont :

- en chambre double ou en chambre à lits séparés : 50€ par personne
- en chambre individuelle : 85€ par personne

Tarifs donnés à titre indicatif, ajustement possible en fonction des disponibilités et des tarifs au moment de votre demande de réservation. Nous vous recommandons donc de nous communiquer au plus tôt vos demandes de nuits supplémentaires.



### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

- Pour les amoureux, de la flore, privilégiez les séjours en Avril et en Mai.
- Pour les amoureux de la baignade, privilégiez les séjours en Septembre : la température de l'eau est idéale.

D'autres séjours existent dans cette même région en liberté, cliquez sur ce lien pour en savoir plus :

[Côte d'Azur : de l'Esterel à Menton en liberté](#)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

- Marcheur Régulier
- Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière  
Etapas de 2h à 5h de marche. De 100 à 650m de dénivelées positives.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Nombreuses traversées de pierriers sans difficulté technique  
Chaussures à tige haute 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.  
Ancienne bâtisse provençale, authentique avec un 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.

### **TRANSFERTS :**

En dehors de la navigation pour Saint Tropez (1h), les transferts sont terrestres et ont une durée maximale de 30min. environ. Nous alternons bus ou train (parfois, le type de transport peut être inversé dans le jour par jour, selon les horaires du bus ou du train).

### **GROUPE :**

De 6 à 15 personnes.



### **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).

### **DISPERSION :**

Le samedi après le petit déjeuner à l'hôtel au Dramont.

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN VOITURE**

Par l'autoroute A8.

Itinéraire : [www.google.fr/maps](http://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](http://www.covoiturage.fr) ou [www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com) ou [www.easycovoiturage.com](http://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.sncfconnect.com](http://www.sncfconnect.com) et [www.thetrainline.com/fr](http://www.thetrainline.com/fr)

Horaires de train à titre indicatif, à vérifier auprès de la SNCF

#### ➤ ALLER

- TGV : Paris Gare de Lyon - Saint Raphaël Valescure

- TER : Saint Raphaël Valescure - Le Dramont

#### ➤ RETOUR

- TER : Le Dramont - Saint Raphaël Valescure

- TGV : Saint Raphaël Valescure - Paris Gare de Lyon



## EN AVION

Aéroport de Nice (à 70km Du Dramont St Raphaël)

Information : [www.nice.aeroport.fr/](http://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](http://www.cheminsdusud.com/remises-privileges)

#### Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, 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 -18%

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



### **NOTRE 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 éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "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 (selon disponibilité) : 200€ (pour les départs de mars, avril et octobre), ou 220€ (pour les départs de mai), ou 240€ (pour les départs de juin et septembre).

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

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

### **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 le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'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](mailto: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](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 10/04/2024