

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

REVEILLON AUX ÎLES D'OR, PORQUEROLLES ET PORT CROS

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 4 jours, 3 nuits, 2 jours et demi de randonnée

En hôtel ***, sur la base de 2 personnes par chambre

				Saison			Départ garanti 			
1 Chaussure	Hotel ***	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Au large de la ville d'Hyères et du Massif des Maures, l'archipel des îles d'Hyères appelé successivement "Stoëchades", puis "Iles d'Orient" et enfin définitivement "Iles d'Or" sous la Renaissance, constitue l'extrême pointe méridionale de la Provence. Rattachées au Parc National de Port-Cros, elles émergent, amarrées à quelques encablures de la terre, déjà envoûtantes et pleines de promesses et de moments heureux. Les caresser du regard est déjà délectable, mais découvrir leurs milles et un secret de nature préservée, élève à l'extase : végétation exubérante, vignes, pinèdes et arbres fruitiers, plages de sable blanc et mer aux reflets irisés, falaises abruptes, faune et flore sous-marines... Le climat y est très agréable et ensoleillé tout au long de l'année.



NOS POINTS FORTS

- Découverte des 2 îles : Porquerolles et Port-Cros
- Superbes couchers de soleil sur les étangs des Pesquiers
- 3 nuits en hôtel 3* avec piscine intérieure chauffée (eau de mer)
- Accès à l'espace forme inclus

DATE :

Du 29 décembre 2024 au 01 janvier 2025

TARIFS :

695 € par personne en **chambre de 2 personnes**

Supplément chambre individuelle : **+ 250 €**

Nuit supplémentaire à Saint Raphaël en Twin en demi-pension : **110€/personnes**

Nuit supplémentaire à Saint Raphaël en Single en demi-pension : **170€/personnes**

Tarifs à titre indicatif, pouvant être réajustés en fonction des disponibilités du moment, et des types de chambre proposés.

LE TARIF COMPREND :

- L'encadrement,
- L'hébergement en demi-pension (buffet pour le réveillon – pas d'animation prévue par l'hébergement),
- Les pique-niques le midi,
- L'accès à l'espace forme,
- Les transferts en bus internes, les traversées en bateau,
- La consigne le dernier jour à Hyères,
- Les taxes de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Votre transport jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion (Hyères),
- Les visites éventuelles,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Le supplément chambre individuelle,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÈGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation

Déroulement du séjour

Jour 1 : HYERES - PRESQU'ÎLE DE GIENS



Accueil à 17h à la gare de Hyères ou à **18h à hôtel** sur la presqu'île de Giens pour ceux qui viendront en voiture. Installation à l'hôtel pour 3 nuits.
Présentation du séjour par l'accompagnateur et repas.

Jour 2 : L'ILE DE PORT CROS - PRESQU'ÎLE DE GIENS



Transfert en bus local au Port Saint-Pierre et traversée en bateau pour l'île de Port-Cros. Nous arrivons au Port "creux", subtilement orienté vers le Nord/ Ouest et protégé des tempêtes d'Est, l'œil embrasse d'emblée une paisible vie de village de pêcheur. On quitte le port en direction du Vallon de la Solitude, puis le Mont Vinaigre avant de descendre vers la Pointe du Cognet.

Nous retournerons au port en suivant le sentier de bord de mer via la Plage du Sud et l'anse de la Fausse Monnaie, qui offre un joli point de vue sur l'îlot de Bagaud. Retour en bateau et nuit sur la presqu'île de Giens.

Environ 4h30 de marche et +450m/-450m de dénivelés

Jour 3 : L'ILE DE PORQUEROLLES - PRESQU'ÎLE DE GIENS



Embarquement pour l'île de Porquerolles. Nous rejoindrons la Pointe du Langoustier par une boucle qui passe par le conservatoire du littoral, le mont de Tielo et la pointe du Brégançonnet ainsi que sa jolie calanque sauvage. Nous pique-niquerons sur la plage du Langoustier.

Le retour au port se fait par le Chemin du Langoustier qui longe la côte bordée de plages mythiques et de criques. Nous passerons à proximité de plusieurs calanques, dont la calanque du Maure. Un peu avant le village, on atteint la plage d'Argent, plage où l'eau turquoise et le sable blanc rendent ce lieu magnifique.

Retour en bateau et nuit sur la presqu'île de Giens. Pour le réveillon, dîner à l'hôtel sous forme de buffet (pas de festivité prévue par l'hébergeur).

Environ 5h de marche, +350m/-350m de dénivelés

Jour 4 : HYERES



La matinée sera consacrée à la visite du centre-ville médiéval. Nous ferons « L'ascension » de la colline du Castéou qui nous offrira une magnifique vue panoramique sur toute la ville d'Hyères. Nous pourrons observer les vestiges et remparts du Château d'Hyères. Vue sur la presqu'île de Giens, Bormes les Mimosas, et en arrière-plan les Îles d'Or...
Fin du séjour vers 14h30 à Hyères.

Environ 3h de marche, +200m/-200M de dénivelés

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.

Info séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts. De 4h à 5h de marche, faible dénivelée.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Vous portez uniquement vos affaires personnelles de la journée.

GROUPE :

Groupe de 6 à 15 personnes.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 RDV à 17h à la gare ferroviaire de Hyères (gare TER et SNCF) ou vers 18h à la réception de l'hôtel sur la presqu'île de Giens (les coordonnées seront indiquées dans votre convocation). A la gare, RDV à la sortie principale de la gare (côté Rue de la gare), au niveau des petites marches.

Pour rejoindre l'hôtel, nous prenons le bus n°67 du réseau Mistral à droite en sortant de la gare et nous descendons à l'arrêt Thalassa.

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. En cas d'arrivée tardive, vous pourrez appeler notre accompagnateur pour qu'il prévienne le cuisinier si possible de vous préparer votre dîner.

DISPERSION :

Le jour 4 vers 14h30 dans le centre de Hyères. Par vos propres moyens et avec les conseils de notre accompagnateur, vous rejoindrez la gare de Hyères (15 min. à pied environ depuis le centre ville).

HÉBERGEMENT :

L'hébergement se fait en pension complète (pique-nique le midi) en hôtel 3* sur la presqu'île de Giens, avec piscine intérieure chauffée (piscine à l'eau de mer).

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

ESPACE FORME (inclus dans le séjour) :

Accès gratuit sur les horaires d'ouverture à l'espace forme = piscine intérieure chauffée en eau de mer, hammam, salle de fitness et solarium avec accès direct à la plage (bonnet de bain et sandales type tong obligatoire ; le short de bain n'est pas autorisé).

FORMALITÉ :

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).

Moyens d'accès

En voiture :

Par l'A7 et l'A8 jusqu'à Aix-en-Provence, puis l'A52 et l'A50 par Toulon. Hyères est situé à 18 km de Toulon. Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site www.google.com/maps

Parking : Vous pouvez laisser votre voiture sur le parking de l'hôtel, gratuitement, pour toute la durée du séjour.

En bus :

Depuis la gare de Hyères, vous pouvez vous rendre à l'hôtel en prenant le bus n°67, horaires disponibles sur le lien de Réseau Mistral.

En train :

Gare SNCF de Hyères

Horaires auprès de la SNCF : www.sncf-connect.com et par téléphone au 36 35

Pour rejoindre l'hôtel si besoin :

Ligne régulière : Réseau mistral. Ligne 67 : arrêt HYERES THALASSO. Les horaires sont disponibles sur le site web du réseau Mistral : www.reseaumistral.com - Tél : 04 94 03 87 03

En avion :

Aéroport International de Toulon - Hyères

Consultez le site Internet : www.toulon-hyeres.aeroport.fr

Ligne régulière Réseau mistral - ligne 63 : Aéroport Toulon - Hyères - Hyères Centre Joffre.

Ligne régulière Réseau mistral ligne 67 : Hyères Centre Joffre - Tour Fondue

Consultez le Site internet : www.reseaumistral.com

Tél : 04 94 03 87 03

Taxis Radios : 04 94 00 60 00

Information destination

CLIMAT :

Le climat, de type méditerranéen, se caractérise par une douceur relative des températures tout au long de l'année avec des maxima au cours de la saison estivale qui correspondent à une période de sécheresse. Quant aux précipitations, elles oscillent entre 700 et 800 mm/an mais sont réparties de façon inégale et essentiellement sous forme d'orages ou de pluies abondantes sur de courtes périodes. Les vents dominants, outre les brises marines, sont le mistral et le vent d'est.

Le mistral est un vent de nord-ouest, généralement froid en hiver, très sec et souvent violent. Il est par contre fréquemment accompagné d'un ciel très bleu et d'une grande visibilité.

Le vent d'est, aussi appelé Levant, est quant à lui, un vent chargé d'humidité. Il est généralement synonyme de pluie et est à l'origine de fortes tempêtes de Méditerranée.

Au niveau météorologique, les îles et la presqu'île de Giens sont une charnière entre le Golfe de Lion et le Golfe de Gênes.

HISTOIRE :

HYERES : Terre d'histoire et de culture, Hyères les Palmiers vous propose une qualité de vie basée sur la protection de l'environnement, des côtes sauvages, des parcs et jardins aux parfums provençaux et exotiques. Son art de vivre est celui de la Provence avec la cuisine provençale, la découverte des côtes turquoises par le sentier du littoral, du pays intérieur par les chemins de randonnée, la recherche de son passé à travers les monuments historiques.

ILES DE PORQUEROLLES : Depuis l'Antiquité, les côtes protectrices de l'île ont attiré les hommes, naufragés, brigands ou aujourd'hui touristes. Il est possible de parcourir à la fois les chemins ombragés de la plus grande des îles d'Or et de profiter de ses plages de sable fin et de ses petites criques. Propriété de Mr Fournier depuis 1912, les 4/5 de Porquerolles sont acquis par l'Etat en 1971 afin de décourager les transactions immobilières. Le conservatoire botanique de Porquerolles, créé en 1979 par le ministère de l'environnement, s'est spécialisé dans la préservation des espèces fruitières locales, abandonnées actuellement par l'agriculture intensive.

PORT CROS : En 1961, Madame Henry fait don de l'île de Port-Cros, l'une des trois îles d'Or, à l'Etat français. La faune et la flore préservées, le caractère sauvage et le cadre méditerranéen ont incité les pouvoirs publics à faire de cette île un Parc National en 1963.

L'Etat fait figure de pionner : il inaugure à l'époque, avec la Vanoise, une série qui compte aujourd'hui 7 parcs en France. Il est en outre le premier parc marin en Europe. Son action va se porter sur l'étude des milieux, de leur évolution et des conséquences des pollutions extérieures possibles, dans le but de sauvegarder ce patrimoine exceptionnel.

A une quinzaine de kilomètre du continent, Port-Cros est la plus petite mais la plus montagneuse des îles d'Hyères (4 km de long et 2,5 de large). Elle constitue avec l'îlot de Bagaud, la zone centrale du parc : 22 km de rivage, 675 ha de terres émergées et 1800 ha sous l'eau. Le Parc gère également 4/5 de l'île de Porquerolles (le conservatoire botanique national) et 300 ha au Cap Lardier. Le climat particulièrement clément (moins d'un jour de gel par an en moyenne) a favorisé le développement d'une végétation très riche : 750 espèces ont été recensées, dont 500 à Port-Cros.

En 1979, l'administration du parc met en place un programme de découverte des fonds marins protégés de Port-Cros pour donner au public l'occasion d'explorer le monde sous-marin et de le sensibiliser à la fragilité de cet écosystème. Muni d'un masque, d'un tuba et de palmes, il est possible de parcourir le sentier sous-marin de La Palud, balisé de bouées.

PRESQU'ILE DE GIENS : La Presqu'île de Giens est l'un des emblèmes de la commune. Giens est aujourd'hui relié au continent par un double tombolo. Comme les îles d'Hyères, la presqu'île est géologiquement rattachée au massif des Maures.

Entre les deux flèches, les étangs des Pesquiers ont été aménagés en salines et exploités par les Salins du Midi. Le tombolo occidental a été construit par des sédiments repris d'un ancien cours du Gapeau qui contournait le massif du Fenouillet, et apportait des galets gréseux et du sable provenant du Permien et du Trias, sans oublier les amas de coquillages venant de la mer. Le tombolo présente une flore exceptionnelle.

Vous pourrez rencontrer la matthiole à trois pointes : cette plante compacte présente des feuilles à bord ondulé, veloutées, et des fleurs violet pâle. Les fruits forment des "baguettes de fée" avec trois cornes au sommet. Vous observerez également des diotis, des chardons bleus, des salicornes, sans oublier le célèbre lys des mers, plante protégée, dont les fleurs blanches apparaissent en juillet. Lors de fortes tempêtes d'ouest, le tombolo est généralement submergé. Afin de préserver cet espace fragile et de mettre en place des aménagements adaptés, la ville d'Hyères a confié la gestion de ce secteur au Conservatoire du Littoral. Le tombolo oriental est plus large et essentiellement sableux. Il est alimenté par les alluvions du cours actuel du Gapeau et du Pansard. Une des dernières pinèdes de pin d'Alep est visible entre le village de la Capte et l'Hippodrome.

Entre les deux tombolos, les étangs des Pesquiers présentent un grand intérêt ornithologique. C'est l'une des rares zones humides qui jalonnent le littoral provençal. Une colonie de flamants roses s'est établie, mais vous rencontrerez également des cormorans, des hérons cendrés, des avocettes... Une plate-forme d'observation est installée dans la partie sud du tombolo occidental.

On ne sait, avec précision, depuis quand la presqu'île de Giens est habitée. Toutefois, des fouilles archéologiques permettent d'affirmer le passage des Grecs, ainsi que la présence par la suite des Romains. Des pièces à l'effigie de différents empereurs montrent une activité commerciale certaine. On ne peut s'empêcher de penser à la thèse de l'abbé Marès, qui place près de La Tour Fondue la ville de Pomponiana. On a découvert au nord de la pointe de l'Ermitage, non loin du port de La Madrague, un bateau romain datant de plus de 2000 ans chargé de 6000 amphores, qui compte parmi les plus belles épaves de méditerranée. Toutes ces découvertes sont exposées au musée d'Hyères. Par la suite d'autres visiteurs sont venus, occuper ou piller la presqu'île. Les barbaresques, puis les corsaires d'Alger et autres ont menacé nos côtes jusqu'au 19ème siècle. Il en est resté l'appellation de Ribaud, et plusieurs autres noms qui dérivent de mots arabes.

L'origine du nom de "Giens" n'est pas clairement établie. Plusieurs possibilités nous sont offertes depuis une origine indo-européenne : "gen" qui signifie la mâchoire, le golfe ; jusqu'à l'origine arabe du mot "djain"; en passant par un dérivé de "gens" ou du provençal "gen" qui veut dire beau, gentil.

Il en est de même pour "Arbanais", qui est le nom que portent les habitants, sans aucun rapport avec l'appellation de la presqu'île. Il peut s'agir d'une origine étymologique venant du mot "Albanais" ou du nom d'un des premiers seigneurs avant le XIIème siècle, un soit-disant "Alban". Ce nom peut aussi venir de "Ban", qui a donné le mot banlieue, Giens étant alors "l'arrière-ban" donc "Arban" ou "hors-ban".

Le Provençal, langue d'origine, a lentement disparu, et rare sont aujourd'hui ceux qui comprennent ou parlent encore cette langue.

FAUNE & FLORE :

Les conditions climatiques ainsi que la géologie expliquent le développement particulier de la flore locale. La composition acide des sols engendre une végétation dite calcifuge ou silicole. (Sols cristallins constitué de roches granitiques, micaschistes, gneiss).

Vous rencontrerez donc lors des randonnées une végétation méditerranéenne caractérisée par les pins (pins d'Alep, pin maritime...), les espèces du maquis et de la garrigue comme l'arbousier, le chêne, les cistes, les plantes aromatiques...

BIBLIOGRAPHIE :

Le Var (guides Gallimard)

Guide vert "Côte d'Azur" (Michelin)

Guide du routard "Provence - Côte d'Azur" (Hachette)

CARTOGRAPHIE :

Carte touristique au 1/100 000 : Carte IGN - Série verte n° 68

Cartes au 1/25 000 : Carte IGN - Série TOP 25 n° 3446 OT Hyères - Ile De Porquerolles, Carte IGN - Série TOP 25 n°

3446 ET le Lavandou - P.N. de Port-Cros

ADRESSES UTILES :

Office de Tourisme d'Hyères

Tél.: 04 94 01 84 50 - www.hyeres-tourisme.com/hyeres/

Office de Tourisme pour Port Cros, Porquerolles et Le Levant

Tél : 04 94 58 33 76

Parc National de Port-Cros

Tél : 04 94 12 82 30 - www.portcrosparcnational.fr

Nécessaire et Indispensable

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 séchent 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)
- ✓ Antihistaminiques 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 échardes (facultatif)

Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable réveillon ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442