

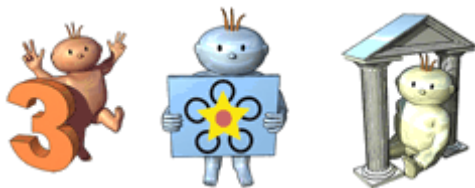


Echappée belle à Saint-Raphaël

Nouvel an aux couleurs de l'Esterel
Esterel - Côte d'Azur

Entre St Raphaël et Cannes, le massif de l'Estérel est un morceau de Côte d'Azur à part. Complètement préservé à l'intérieur par un immense domaine forestier, très peu construit sur ses 36 km de côtes dentelées où alternent plages, criques et calanques, ses roches plongeant dans la mer offrent un paysage aux couleurs très nuancées, du rouge des rochers au bleu émeraude de la Méditerranée. La végétation, méditerranéenne à souhait, embaume l'air de senteurs subtiles dès que le soleil réchauffe les cailloux. La douceur du climat fait de cet espace une destination privilégiée hors saison.

4 jours / 3 nuits



POINTS FORTS

Paysages superbes et très colorés.
La proximité de la mer, le soleil, les sentiers odorants ...un air de vacances !

La randonnée se déroule du jeudi au dimanche

PROGRAMME

JOUR 1 : rendez-vous à 17 heures à St Raphaël, à l'hôtel *** "La Marina", Port de Santa Lucia, tel: 04.94.95.31.31. Installation pour 3 nuits en 1/2 pension à l'hôtel ,présentation du séjour et repas au restaurant de l'hôtel.

JOUR 2 : transfert en train ou bus pour Le Trayas. Montée par le col Notre Dame aux sommets des Petites et des Grosses Grues, superbes belvédères sur la baie de Cannes. Descente par le col de la Cadière sur Théoule sur mer. Retour en train ou bus à St Raphaël.

Soirée et repas du réveillon du nouvel an au restaurant de l'hôtel.

4 à 5 heures de marche - montée : 450 mètres - descente : 450 mètres.

JOUR 3 : transfert à la maison forestière du Grattadis. Dernière balade dans le massif, mais certainement la plus belle, vers le col de l'Evêque et le pic du Cap Roux. Bien nommé, car c'est dans cette zone que les rochers qui dominent la mer paraissent les plus rouges, contrastant avec la couleur l'eau. Magnifique itinéraire en crêtes offrant une succession de points de vue sur la Méditerranée, notamment à la table d'orientation du Rastel d'Agay. Descente sur la plage d'Agay.

4 à 5 heures de marche - montée : 550 mètres - descente : 600 mètres.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

JOUR 4 superbe randonnée sur le sentier côtier entre St-Raphaël et le Cap Dramont. De nombreuses plages et petites criques permettent selon la saison de pouvoir se baigner dans un cadre idyllique. Retour en bus à l'hôtel et dispersion vers 16 heures.

3 à 4 heures de marche - montée : 100 mètres - descente : 100 mètres.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

HEBERGEMENT – REPAS

Hôtel classé ***, sur la marina au Port Santa Lucia, en 1/2 pension en chambres de 2 personnes, dîner et petit-déjeuner pris au restaurant, pique-nique tiré du sac à midi.

Soirée et repas du Reveillon du nouvel an au restaurant de l'hôtel, animation musicale et boissons comprises.

Pour la remise en forme : sauna, salle de sport avec professeur diplômé d'état (en supplément), massage en chambre sur réservation (en supplément)

LE PRIX COMPREND de l'accueil à la dispersion

- l'hébergement
- les repas du dîner du J1 au pique nique du J4
- l'encadrement
- les transferts terrestres prévus
- les taxes de séjour

NON COMPRIS

- les boissons
- les visites éventuelles
- l'assurance

NIVEAU

Etapes de 15 à 18 km par jour, 4 à 5 heures de marche en moyenne, sans difficulté technique sur sentiers, pouvant être caillouteux dans les passages des zones rocheuses du massif, et pistes forestières carrossables mais interdites aux véhicules (sauf services forestiers). Dénivellations moyennes par jour de 200 à 500 mètres.

GROUPE

De 6 à 15 participants.

EN CAS DE PROBLEME DE DERNIERE MINUTE

Prévenez votre guide dès que possible à l'hôtel "La Marina" au 04.94.95.31.31

ENCADREMENT

Accompagnateur de l'équipe CHAMINA VOYAGES diplômé selon la législation en vigueur.

SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR

St Raphaël : Office de Tourisme 04.94.19.52.52, www.saint-raphael.com

ACCES

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage. Nous avons mis à votre disposition sur notre site internet un système d'annonces vous permettant de vous organiser sur vos dates de départs, rubrique "bourse-aux-equipiers".

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Gare SNCF de St Raphaël. Nombreuses liaisons quotidiennes TGV Paris/Marseille/Nice/Vintimille + TGV Méditerranée.

Aller :

Départ Paris : 11h46 arrivée St Raphaël : 16h21

Vous pouvez rejoindre l'hôtel en bus, Ligne St-Raphaël –Cannes N°8 RAFAEL Bus, arrêt Palais des Congrès / Santa Lucia. Départ gare routière (derrière la gare SNCF) 12h10, 13h00, 14h30. Environ 1,10 € l'aller.

Retour :

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

Départ St Raphaël: 16h49 arrivée Paris: 21h41
Départ St Raphaël: 17h40 arrivée Paris: 22h21

Les horaires, donnés à titre indicatif doivent être vérifiés impérativement auprès de la SNCF, par téléphone (n° spécial 3635) ou Internet : www.voyages-sncf.com.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Par autoroute A8, sortie Fréjus/St Raphaël. L'hôtel possède parking et garage privés. Parking gratuit possible sur le parking de la Marina.

L'hôtel se situe 3,5 km après le centre ville sur la route côtière en direction de Cannes, sur le port de plaisance Santa Lucia.

ENVIRONNEMENT

Le massif forestier de l'Esterel est très sensible aux feux de forêts et la flore méditerranéenne qui s'y trouve est très fragile. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts qui règlemente cette zone: feux interdits et interdiction de fumer en forêt du 15 mars au 15 octobre, respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte ses détritrus.

CLIMAT

Méditerranéen bien sûr ! Très doux en hiver, avec des lumières et des couleurs exceptionnelles. L'itinéraire se déroule entre le niveau de la mer et 614 mètres au point culminant du massif de l'Esterel.

L'ESPRIT CHAMINA

ETHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE

CERTIFICATION ATR

Début 2008 la certification Agir pour un Tourisme Responsable a été attribuée à notre agence.

Gage de confiance pour notre clientèle, elle porte sur quatre engagements essentiels, desquels découlent de nombreuses actions sur le terrain et en interne :

1 - Information claire et sensibilisation du voyageur au tourisme responsable

Description détaillée des prestations, diffusion de la charte éthique du voyageur, mention sur la culture et les us et coutumes locaux dans les fiches techniques...

2 - Sélection des prestataires selon l'esprit du tourisme responsable

Les prestataires respectent les conditions juridiques d'exercice de leur métier en vigueur dans leur pays ; ont une politique de gestion des déchets et ressources naturelles...

3 - Mise en place d'un transfert de compétences vers les prestataires

Formation des accompagnateurs, sensibilisation du personnel local au tourisme responsable...

4 - Engagement du voyageur pour sa propre structure

Politique de gestion environnementale : tri des déchets, utilisation de papier recyclé ou issu de forêts gérées durablement, co-voiturage, compensation des émissions de CO2 pour les déplacements aériens...

Plus d'information concernant la labellisation ATR sur le site www.tourisme-responsable.org

Chamina Voyages est également membre de CETO (Centre d'Etude des Tour Opérateurs). Ce collectif a pour objectif de faire connaître et valoriser le professionnalisme des tour-opérateurs, de développer un capital confiance avec les voyageurs en leur apportant de réelles garanties de services.

RECOMMANDATIONS POUR UN SEJOUR RESPONSABLE

Chamina Voyages recommande à tous ses clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur et la charte Chamina Voyages.

La charte éthique du voyageur :

Vous pouvez consulter à tout moment sur notre site Internet www.chamina-voyages.com le contenu de la Charte Ethique du Voyageur. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

La charte Chamina Voyages :

Elle a été élaborée par nos salariés et accompagnateurs, qui sont des voyageurs et randonneurs réguliers. Elle donne des règles simples à adopter pour voyager de façon responsable. Elle est consultable dans nos brochures, et téléchargeable sur notre site Internet. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PREPARER AU DEPART

EQUIPEMENT CONSEILLE

VETEMENTS

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalons avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"

- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

MATERIEL DIVERS

Pour la randonnée

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.

- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)

- 1 gourde de préférence isotherme de 1 litre minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 litre ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.

- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques.

- papier hygiénique, mouchoirs en papier

- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)

- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France

Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com

www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n°Li 63950005 - 389249496 R.C.S. Clermont-Fd - Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd

soilaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray anti-moustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables
- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légère

BAGAGES

- 1 sac à dos de 35 à 40 litres à dos aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires de rechange.

ASSURANCE

Conformément à la réglementation, nous sommes assurés en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, nous ne saurions nous substituer à votre Responsabilité Civile Personnelle.

Nous avons mis au point avec EUROP ASSISTANCE, une assurance "assistance-annulation-interruption de séjour-bagage" dont le contrat vous est remis après souscription.

Veuillez donc lire attentivement votre fascicule d'assurance et l'emporter avec vous pendant la randonnée.

Chamina Voyages sert d'interface entre ses clients et l'assureur, elle n'a pas la latitude pour influencer sur l'une ou l'autre des parties. Nous nous en tenons aux conditions strictes de vente. Vous êtes responsables du respect des procédures de déclaration de tout sinistre. Avant toute décision, prendre contact avec EUROP ASSISTANCE.

Si vous avez refusé notre assurance, n'oubliez pas de vérifier que votre contrat personnel est valable pour la destination choisie et de vous munir d'une attestation pendant le voyage.

BIBLIOGRAPHIE – CARTOGRAPHIE

-Guide Gallimard "Var"

-Guide Vert Michelin "Côte d'Azur"

Chamina-Voyages - Naussac - B.P. 5 - 48300 Langogne - France
Tel. 04.66.69.00.44 – Fax 04.66.69.06.09 - E-mail : contact@chamina-voyages.com
www.chamina-voyages.com

siège social : Chamina-Sylva - 5-7 av d'Italie - 63058 Clermont Ferrand cedex 1 - France
SAS CHAMINA SYLVA au capital de 270 000 € - Licence n° Li 63950005 – 389249496 R.C.S. Clermont-Fd – Code APE n°633 Z
Assurance RCP n°33 568 407 Garant : CCF Clermont-Fd