




## Les dentelles de l'Estérel <sup>(AM32P)</sup> Côte Méditerranée - France

**4 jours** (dont 3 jours : Randonnée )

Prix à partir de **365.00 EUR p.p.**

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	12 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 15 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



### Les points forts de ce voyage

- Le massif de l'Estérel, entre Saint-Raphaël et Mandelieu, et ses montagnes qui plongent littéralement dans la mer.
- Un hôtel confortable, au coeur de la baie d'Agay et face à la mer : détente assurée au retour des randonnées.
- Un accès aux randonnées par le train, pas de transfert par la route.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

## Votre voyage

**La frange de l'Estérel aux couleurs écarlates plonge directement dans la mer, entre Saint-Raphaël et Mandelieu, tandis que sa partie intérieure avance dans les terres du Var. La roche singulière qui le constitue, le porphyre.**

La frange de l'Estérel, aux couleurs écarlates, plonge directement dans la mer turquoise de la Méditerranée, entre Saint-Raphaël et Mandelieu, tandis que sa partie intérieure avance dans les terres du Var. La roche singulière qui constitue ce massif, le porphyre, se mêle telles aux tons multicolores si singuliers de la Côte d'Azur. Parc naturel classé, le c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur du massif est resté vierge, ni hameau, ni village, juste des maisons forestières isolées. Autrefois, le relief tourmenté de cette montagne abritait des repaires de brigands. Venez vous perdre dans leur sillage...

### J 1/ Baie d'Agay - randonnée côtière

Accueil dans un hôtel situé dans la baie d'Agay. L'après-midi, randonnée en bord de mer sur un ancien sentier douanier. A partir du Dramont, plusieurs kilomètres de calanques et, au large, des îlots éparpillés, dont l'île d'Or. Le relief est constitué d'une grande variété de roches très colorées. Le sentier court à la fois sur le sable et sur les rochers.

5 h de marche. M = D : 400 m.

**NB** : il est impératif que vous arriviez à l'hébergement avant 19 heures.

### J 2/ Pic du cap Roux (454 m), au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur du massif de l'Estérel

Court transfert avec votre véhicule ou avec le bus de ligne pour rejoindre un site grandiose dont les roches rouges plongeant dans la mer sont caractéristiques du massif de l'Estérel. Depuis le sommet du cap Roux, la vue s'étend à 360 degrés - panoramas exceptionnels. L'itinéraire en boucle permet de rejoindre Agay et de découvrir les richesses botaniques du maquis : à l'automne, les arbousiers et leurs fruits ; au printemps, les asphodèles ; et, toujours, l'éclat pourpre de cette roche volcanique. Toute la journée, un spectacle superbe s'offre à vous.

Deux versions au choix pour cette étape.

- Version longue : 5 h 30 de marche. M = D : 800 m.
- Version courte : 4 h 30 de marche. M = D : 600 m.

### J 3/ Transfert au Trayas - sentiers côtiers et à flanc de montagne - port de Théoule-sur-Mer

Court transfert en train ou en bus de ligne pour rejoindre le point de départ de la randonnée. A partir de la petite baie, les sentiers à flanc de montagne s'élèvent au-dessus des flots. Endroit extrêmement sauvage, certains passages plongent dans une atmosphère rappelant les îles d'outre-mer. Tout le long, la vue est éblouissante. La randonnée s'achève au petit port de pêche de Théoule-sur-Mer. Retour en train.

6 h de marche. M : 450 m. D : 500 m.

### J 4/ Petit déjeuner - possibilité de randonner sur les îles de Lérins au large de Cannes

Fin du séjour après le petit déjeuner. Mais, avant de partir, pourquoi ne pas faire un tour sur les îles de Lérins, au large de Cannes ?

**NB** : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

### Le massif de l'Estérel :

La frange de l'Estérel aux couleurs écarlates plonge directement dans la mer, entre Saint-Raphaël et Mandelieu, tandis que sa partie intérieure avance dans les terres du Var. La roche singulière qui le constitue, le porphyre, en fait une parure telles des pierres précieuses dispersées dans un écrin aux tons multicolores spécifiques à la

côte d'Azur. Parc naturel classé, son cœur est vierge et ne compte ni hameau, ni village, juste des maisons forestières isolées. Le relief tourmenté a fait de ces terrains, des repaires de brigands au cours des siècles passés. Venez vous perdre dans leurs sillages, toute l'année sauf aux périodes les plus chaudes.

**NB** : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

*M* : dénivelée ascendante. *D* : dénivelée descendante.

## Accès

### - En avion

Aéroport international Nice-Côte d'Azur, à 15 minutes du centre-ville. Nombreux vols sur ligne régulière et *low coast*. Liaison en navette avec la gare SNCF Nice-ville ([www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)).

### - En train

Les personnes arrivant par train peuvent descendre, selon les horaires et correspondances, soit directement à la gare d'Agay, soit à la gare de Saint-Raphaël, et continuer avec les bus de ligne, situés juste à gauche en sortant de la gare ([www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)).

### - En voiture

Sortie autoroute Fréjus/Saint-Raphaël, puis, par le bord de mer, Agay.

Plus d'information sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr)

**Rendez-vous le J 1 en début d'après-midi à l'hôtel à Agay.**

**Séparation le J 4 dans le petit déjeuner**

## L'hébergement

- Hôtel\*\* (en chambre double) dans la baie d'Agay, face à la mer.

## Les transports

Randonnées le plus souvent au départ de l'hôtel. Quelques courts transferts pour rejoindre le départ de certaines randonnées, en train ou en voiture.

## Les repas

- Les petits-déjeuners sont proposés sous forme de buffet, en salle ou en terrasse, selon la saison.
- Pour les pique-niques, plusieurs commerces sont ouverts toute l'année à Agay ou Saint-Raphaël.
- Les dîners sont pris dans un restaurant à proximité de l'hôtel (les boissons restent à votre charge).

## Les sentiers

Les sentiers sont bien balisés.

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Côte Méditerranée	Les dentelles de l'Estérel	18/01/2026	15/12/2026	4 jours	365.00 EUR

## Info pays



### Côte Méditerranée

Le golf du Lion, entre Perpignan et Menton offre de multiples trésors avec sa grande diversité de paysages, son climat exceptionnel et ses traditions. Languedoc, Provence, côte d'Azur : ces régions ont tout pour satisfaire les randonneurs : criques sauvages, petits ports typiques, forêts et pinèdes, champs de lavande, de fleurs et d'oliviers, collines et montagnes majestueuses.

### Formalités administratives

#### France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

### Conseil(s) santé

#### France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE** : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel\*\*, en chambre double et en 1/2 pension, pour 3 nuits.
- Un topo guide et une carte au 25.000ème (1 dossier pour 4 personnes).
- La taxe de séjour.

### Le prix ne comprend pas

- Le transport pour se rendre à Agay et les courts transferts sur place.
- Les pique-niques, les boissons et les dépenses personnelles.
- Les billets de train et/ou de bateau.
- Les billets de train ou d'autocar nécessaires à la réalisation du séjour.
- La traversée pour les îles de Lérins (15 eur /personne, tarif 20014).
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'.

### Autres dépenses sur place

- Les billets de train ou d'autocar nécessaires à la réalisation du circuit (environ 5 à 6 eur).
- La traversée pour les îles de Lérins (11 eur aller-retour pour les adultes, 5,5 eur pour les enfants), option de randonnée le dernier jour.
- Les pique-niques.
- Les boissons et dépenses personnelles.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

### Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

- \* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion
- \* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et bachelé un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

#### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

#### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

#### > Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance



#### TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)  
25, Bohey - L-9647 DONCOLS  
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Papiers personnels.

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.