

### Présentation :

Fleuron des îles d'Or, Porquerolles est un site classé rattaché au Parc National de Port-Cros. Logés dans le village même de Porquerolles, nous parcourrons ses sentiers côtiers, en marchant nordique et en randonnée, pour découvrir de splendides plages de sable fin.

Nous débarquerons aussi sur Port Cros, au cœur du Parc National pour une journée découverte entre végétation exceptionnelle et superbes points de vue sur la côte d'Azur.

### Programme prévisionnel

Jour 1 : Regroupement à la Tour Fondue. Transfert en bateau sur l'île de Porquerolles. Dépose des bagages à l'hébergement. Séance de Marche Nordique (1h). Pique Nique puis petite randonnée vers le phare de Porquerolles 3h de marche / 100m de dénivelé. Installation à l'hébergement.

Jour 2 : matin séance de Marche Nordique (2h). Repas à l'hébergement. Randonnée dans la partie est de l'île 3h30 de marche / 150 m de dénivelé

Jour 3 : transfert en bateau sur Port Cros. Randonnée pour atteindre le sommet de l'île 5h de marche / 350 m de dénivelé.

Jour 4 : matin : séance de Marche Nordique (2h). Partie ouest de l'île 3h de marche / 150 m de dénivelé. Transfert en bateau sur La Tour Fondue et séparation.

### Groupe :

Cette prestation s'adresse à des groupes constitués de 8 à 45 personnes. Les enfants, au delà de 12 ans peuvent y participer, à condition d'être accompagné par un adulte.

### Niveau technique requis :

Nous marcherons à un bon rythme de marche avec des pauses régulières pour ne pas oublier l'aspect découverte et naturaliste des îles. Les séances de marche nordique durent au plus 2 heures avec trois parties : échauffements, marche et étirements. Les sorties randonnée durent au plus 5h (de marche) avec le port d'un petit sac à dos contenant vos affaires personnelles.

### Encadrement :

Randonnées et marche nordique: par un accompagnateur en montagne, breveté d'état et instructeur en marche nordique. En tant que professionnel, il commentera ce que nous rencontrerons : faune, flore, patrimoine, géologie, ... et répondra à tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Porquerolles et Port-Cros !

### Dates / Période :

Durée : 4 jours – 3 nuits

Dates : du lundi 14 au jeudi 17 septembre 2015

### Rendez-vous et dispersion :

Le rendez-vous est prévu à La Tour Fondue à 10h le jour 1.

La dispersion s'effectuera vers 16h – 17h après la randonnée du jour 4 et le transfert à La Tour Fondue.

### Hébergement :

Nous serons hébergés à Porquerolles, dans le centre de vacances de l'IGESA. Chambres de 2 à 3 personnes avec lits individuels. Possibilité de chambre individuelle. La pension complète comprend la nuitée, le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

### Restauration :

La cuisine est de qualité, copieuse, équilibrée et adaptée au programme des randonnées et des séances de marche nordique. Elle est présentée sous forme de buffet avec au moins 2 plats principaux au choix.

### Prix :

Séjour 4 jours / 3 nuits : 490 € / pers.

Ce prix comprend :

l'encadrement des 4 jours par un accompagnateur en montagne,  
la pension complète (sur la base d'une chambre double),  
les transferts en bateau (Tour Fondue – Porquerolles et retour + Porquerolles – Port Cros),  
le prêt des bâtons de marche nordique.

Ce prix ne comprend pas :

le pique nique du midi du jour 1, les assurances éventuelles, les consommations et achats personnels.

### Prestations complémentaires :

- ✦ chambre individuelle (+60 € / pers.)
- ✦ le transport : transferts Aix-TGV ou aéroport Marseille Provence. Nous consulter pour les tarifs.
- ✦ visite de vignobles et dégustation
- ✦ possibilité de prolonger ou réduire la base de 4 jours / 3 nuits : nous contacter pour mettre en place un programme détaillé à votre convenance.
- ✦ arrivée ou départ en décalé : nous contacter

Interlocuteur du séjour :

**Lionel Marchese** ([lionel.marchese@provenceevasion.com](mailto:lionel.marchese@provenceevasion.com) - +33 6.759.774.06)

Ou **Marc Bellon** ([marc.bellon@provenceevasion.com](mailto:marc.bellon@provenceevasion.com) - +33 6 83 44 33 63)

**Une convocation vous sera envoyée à la confirmation du séjour, avec toutes les informations nécessaires pour le bon déroulement du séjour.**

**N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.**

Association Provence Evasion – 14 impasse des Cèdres – 13.390 Auriol

tel. : +33 6 52 50 26 39 [contact@provenceevasion.com](mailto:contact@provenceevasion.com)

association de tourisme affiliée à l'APRIAM IM 73 100023 - Alpespace 50 Voie A. Einstein 73.800 Francin

garantie financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

RCP : MMA IARD police A3.056.234 14 Bd M&A Oyon 72000 LE MANS

Siret 539 889 147 000 10 – APE 9329Z - TVA intracommunautaire FR 59 539 889 147