



**Nature et terroir scrl**  
**Place Communale 20c – 6230 – Pont-à-Celles**  
**Tel 071/84.54.80 Fax 071/84.54.84**  
**Lic A 5312**

## INVITATION AU VOYAGE

# France - Maures, Estérel, îles et littoral varois Le printemps en Provence

Du 30 avril au 07 mai 2017

Nature	☺☺☺
Culture	☺
Confort	☺
Effort	☺☺
Dépaysement	☺☺☺

A côté des clichés du tourisme estival existe une autre Provence, celle des vastes espaces sauvages tels que ceux des Maures, de la Sainte-Baume, de l'Estérel ou encore des côtes et îles rocheuses, préservés de l'urbanisation. Ces différents massifs illustrent tout à la fois l'étonnante variété géologique, la richesse naturelle et la beauté sauvage de cette Provence varoise méconnue.



Ciste blanc

Ici la roche est omniprésente et façonne les paysages. La variété est extrême : rhyolithe volcanique rouge du massif de l'Estérel, dont les vallons encaissés sont parcourus de ruisseaux aux allures d'oueds, calcaires blancs des hautes parois des massifs toulonnais ou de la Sainte-Baume, micaschistes brillants des Iles d'Hyères ou dalles gréseuses boisées de pins parasols et ponctuées de mares temporaires de la plaine des Maures.



Sainte-Baume

Au printemps, ces milieux en apparence arides et peu propices à la vie se parent de véritables tapis de fleurs : asphodèles, pâquerettes, orchidées, iris ou tulipes sauvages émergent des rocailles alors que cistes et genêts déploient leurs corolles délicates dans la garrigue ou le maquis.

Chez les oiseaux, c'est le grand retour des migrateurs qui s'amorce, avec l'arrivée du Milan noir, du Circaète Jean-le-Blanc, du coucou, de la huppe ou du rossignol, suivis plus tard par le Guêpier d'Europe. Chez les fauvelles méditerranéennes, les bruants ou le Serin cini, l'activité de chant bat son plein. Sur les côtes rocheuses le Faucon pèlerin, le Martinet à ventre blanc, l'hirondelle de rocher, le Goéland leucophaée et les puffins viennent se reproduire, de même que dans les marais salants, Sterne naine, Echasse blanche, Avocette élégante, Flamant rose, Goéland railleur, Tadorne de belon, Cisticole des joncs ou hérons. Chez les reptiles, c'est la fin de l'hibernation, notamment pour la Tortue d'Hermann dont la plaine des Maures abrite la dernière grande population de France continentale. Le Lézard ocellé, le Psammodrome des sables, la Coronelle girondine ou la Couleuvre vipérine sont également présents, de même que chez les batraciens, la Rainette méridionale, le Crapaud calamite ou la Grenouille rieuse.



Guêpier d'Europe

Chaque jour, au cours de plusieurs itinéraires en terrain souvent rocheux ou très pierreux, nous partirons découvrir ces paysages sauvages et méconnus en recherchant plantes ou animaux et en évoquant en chemin histoire




<b>Prix :</b>	705 €
<b>Durée :</b>	8 jours / 7 nuits
<b>Hébergement :</b>	En gîte en demi-pension + pique-nique. Confort rustique
<b>Encadrement :</b>	Richard Bourdoncle, naturaliste polyvalent et accompagnateur de montagne
<b>Groupe :</b>	6 à 15 personnes

☺ Moyen ☺☺ Bon ☺☺☺ Supérieur ☺☺☺☺ Exceptionnel

Issue 9 décembre 2016. Remplace toute issue précédente



**Journalier**

 <p>Echasse blanche</p>	<p><b>Jour 1</b></p>	<p>Rendez-vous devant la gare des Arcs-Dranguignan entre 16h30 et 17h ou au gîte vers 17h / 18h. Installation puis présentation du séjour. Selon le temps disponible, petite balade vers le Rocher de Roquebrune. Au crépuscule, écoute des Petits-ducs scops, puis dîner au gîte.</p>
 <p>Faucon pèlerin</p>	<p><b>Jour 2</b></p>	<p>Nous partons pour les étangs de Villepey, près de Fréjus, observer l'avifaune aquatique nicheuse ou en halte migratoire : chevaliers, bécasseaux, gravelots, grèbes, sternes, Echasse blanche, Aigrette garzette, Tadorne de Belon... Dans les roselières, les jonçailles ou les tamaris, nous recherchons le Cisticole des joncs, la Bouscarle de Cetti, la Lusciniole à moustaches ou la Fauvette mélanocéphale. Puis nous partons pour une marche dans le superbe massif volcanique de l'Estérel, entre bords de ruisseaux et crêtes rocheuses sauvages. Nous observons la flore délicate et protégée de ces milieux : orchidées, narcisses, asphodèles, tulipes, fougères, tout en recherchant les passereaux du maquis : Fauvettes pitchou et passerinette, Bruant ortolan, les rapaces et corvidés nicheurs du massif : Circaète Jean-le-Blanc, Faucon pèlerin, Grand Corbeau, ainsi que les éventuels migrateurs de passage. Pique-nique sur le terrain.</p>
 <p>Rainette méridionale</p>	<p><b>Jour 3</b></p>	<p>Nous partons pour le massif de la Sainte-Baume aux impressionnantes parois calcaires s'élevant à plus de 1000 mètres d'altitude. Au cours d'une marche à la journée à travers buissons, chênes verts et pins d'Alep, nous recherchons les Fauvettes orphée et passerinette, le Bruant fou, le Pouillot de Bonelli, le Lézard vert, puis le Monticole bleu, le Rougequeue noir, l'Hirondelle de rocher, le Faucon crécerelle ou le Grand Corbeau dans les parois rocheuses, avant de rejoindre les crêtes ventées du sommet. Dans ce milieu de rochers et pelouses, où pousse le rare Genêt de Lobell, nous recherchons le Traquet motteux, l'Alouette lulu, le Pipit rousseline, le Tarier pâle et le farouche Monticole de roche. Avec de la chance, nous observons peut-être en vol Circaète Jean-le-Blanc ou Martinet à ventre blanc. Pique-nique sur le terrain.</p>



Pipit rousseline



Tortue d'Hermann



Lézard ocellé



Sérapias négligée

<b>Jour 4</b>	Nous partons pour l'île de Porquerolles. Pendant la traversée, et selon notre trajet, nous guettons les puffins volant au ras des flots. Dans les vergers conservatoires de l'île, nous recherchons ensuite les passereaux de passage tels que pouillots, gobe-mouches, rougequeues, bergeronnettes ou pipits, puis nous rejoignons les falaises maritimes où nichent les Faucons pèlerin et crécerelle et le Martinet pâle. Au retour, selon le temps disponible, nous allons découvrir la flore des dunes sur l'immense plage de l'Almanarre ou faisons une halte dans la plaine des Maures. Pique-nique sur le terrain.
<b>Jours 5/6</b>	Ces deux journées sont consacrées à la découverte de la plaine des Maures, véritable joyau écologique et paysager de Provence. Le matin nous explorons les abords du lac des Escarcets pour observer le Milan noir, la Fauvette pitchou, les Bruants proyer et zizi, l'Alouette lulu ou le Coucou gris. Puis, entre garrigue, affleurements gréseux et bois de pins parasols, nous recherchons les reptiles de la plaine : Tortue d'Herman, Lézard ocellé ou Psammodrome des sables ainsi que les orchidées et tulipes sauvages, et guettons le vol sur place du Circaète Jean-le-Blanc. Des migrateurs tardifs arrivant d'Afrique comme le Guêpier d'Europe seront peut-être déjà observables. Aux abords des mares, nous recherchons la Couleuvre vipérine, la Rainette méridionale ou le Crapaud calamite. Pique-nique sur le terrain.
<b>Jour 7</b>	Nous partons pour la presqu'île de Giens. Après une visite des anciens salins des Pesquiers où se reproduisent Avocette élégante, Echasse blanche, Goéland railleur, Tadorne de Belon et aigrettes et où se nourrissent limicoles et Flamants roses. Nous rejoignons ensuite le Plan de la Garde, dernière plaine inondable du Var, où nous recherchons le Cisticole des joncs et les différents passereaux et rapaces de passage : Tarier des prés, Bergeronnette printanière, Rougequeue à front blanc, Pipit des arbres, Guêpier d'Europe, Milan noir... Nous terminons la journée sur les reliefs calcaires qui dominent la rade de Toulon où niche le dernier couple d'Aigle de Bonelli du Var. Nous y recherchons Martinets à ventre blanc, fauvettes méditerranéennes, Serin cini ou Coucou gris, ainsi que les discrètes orchidées de la garrigue. Pique-nique sur le terrain.
<b>Jour 8</b>	La fin de notre séjour est venue. Nous quittons le gîte dans la matinée selon nos horaires de départ.



Plaine des Maures

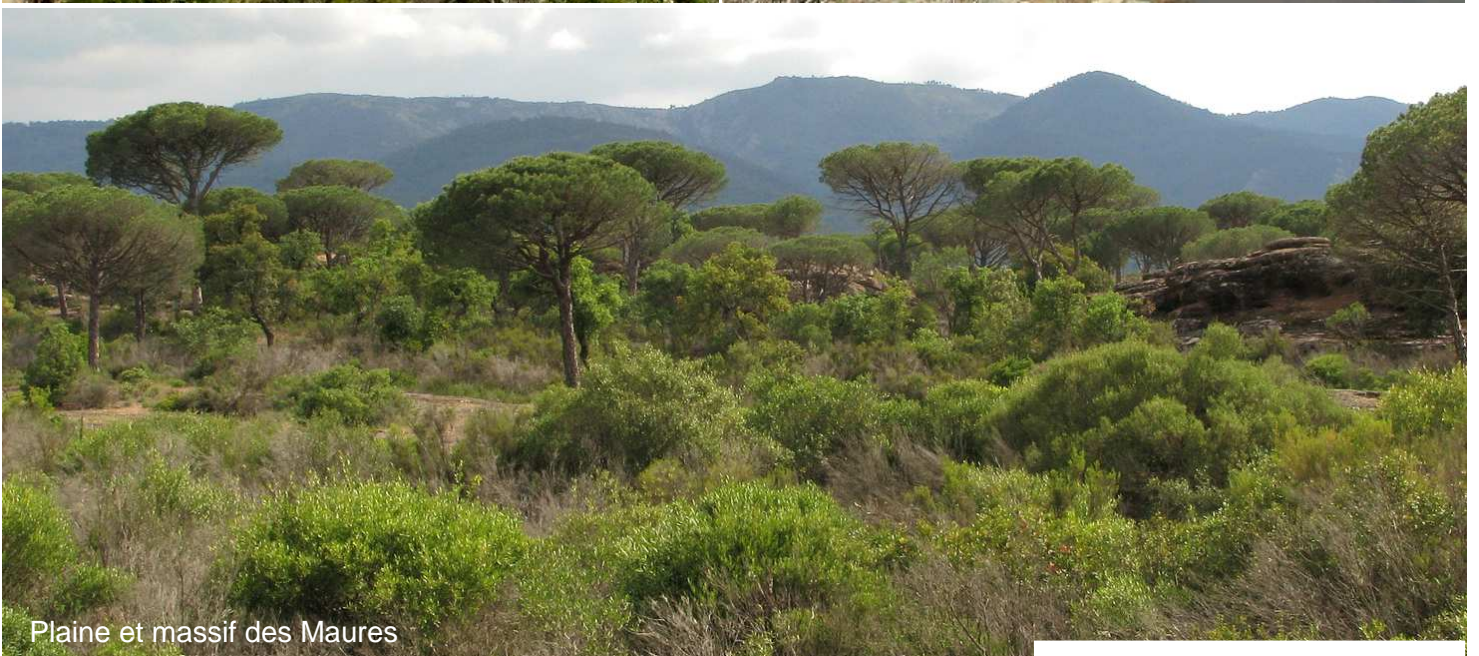
Massif de L'Estérel



Ile de Porquerolles



Plaine des Maures



Plaine et massif des Maures

## Votre budget

### Le prix comprend

- L'hébergement en gîte en demi-pension + pique-nique au Muy en chambre double ou de 3-4. Confort rustique (maison ancienne). Draps et couvertures fournis. Toilettes et douches communes. Quelques singles possibles avec supplément de 95 euros (obligatoire si il n'est pas possible de vous faire partager la chambre)
- L'encadrement
- La traversée AR en bateau pour l'île de Porquerolles
- La visite des salins des Pesquiers avec un guide de la LPO

### Le prix ne comprend pas

- Le transport et les déplacements sur place (voitures personnelles)
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances voyage éventuelles

## Déplacements

En voitures personnelles ou en véhicule de location (supplément à prévoir).  
Arrivée possible en train avec accueil en gare des Arcs-Draguignan entre 15h30 et 16h.

## Condition physique

Promenades de durée variable en terrain souvent rocheux ou pierreux (chaussures de marche recommandées). Dénivelés de 50 à 250 m par jour. Pratique habituelle de la marche souhaitable. Le guide pourra adapter ou modifier le programme en fonction du niveau des participants.

## A emporter

Vêtements de couleur neutre dont veste imperméable type Gore-tex ou coupe-vent, parapluie ou cape de pluie, pulls ou polaire pour les sorties nocturnes, casquette ou chapeau, crème solaire, chaussures de marche, petit sac à dos, gourde, jumelles et longue-vue, lampe de poche ou frontale, récipient à couvercle type Tupperware pour pique-nique, carte d'identité pour les belges.

## A savoir

Rendez-vous : au gîte entre 17h et 18h ou devant la gare des Arcs-Draguignan entre 15h30 et 16h pour les arrivées en train.

Assurance voyage : différentes formules possibles à l'agence

Le programme n'est pas contractuel. Son déroulement pourra être modifié par le guide en fonction des conditions de terrain ou des opportunités. Certaines activités pourront être déplacées dans le temps ou remplacées par d'autres en fonctions des conditions météo.

**Séduit(e) par ce séjour ? Il vous reste des questions ?**  
**Prenez contact avec nous**

**Par téléphone :** 0032 (0) 71 84 54 80

**Par mail :** [contact@nature-terroir.com](mailto:contact@nature-terroir.com)

**Via notre site internet :** [www.nature-terroir.com](http://www.nature-terroir.com)

