

# Secrets de nature en Provence littorale

5 jours/4 nuits



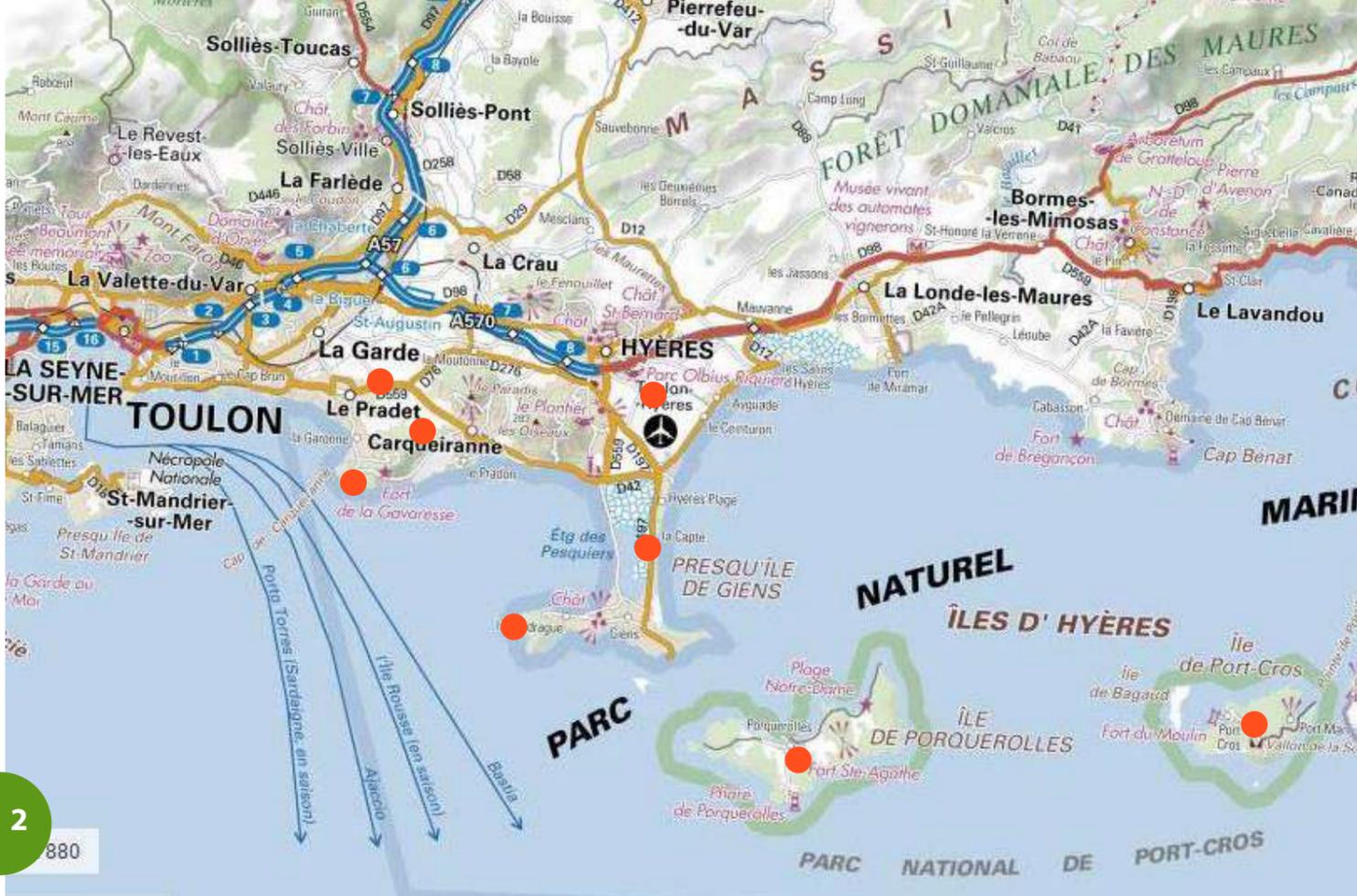
  
**Naturelles  
Balades**

**Vincent Blondel - Naturelles Balades**

309 Astarté - le Carthage - 83320 Carqueiranne - France  
<http://www.naturellebalade.com> - [vb@naturellebalade.com](mailto:vb@naturellebalade.com)

Siret : 419 276 407 00030 APE 7990Z -

Téléphone : 04.94.58.57.97 - Mobile : 06.85.70.68.81



## Jour 1 - Arrivée et installation

- 14 h 00-17 h 00 : Arrivée et rassemblement à la gare SNCF de Toulon, rencontre avec le guide. Transfert vers le Pradet.
- 17 h 25 : Installation au Domaine de la Navicelle (Le Pradet).
- 19 h 45 : Repas restaurant la Chanterelle, restaurant gastronomique - 2 fourchettes au Guide Michelin. Cuisine provençale à la fois fine et gourmande. Présentation du groupe, du séjour par le guide, Nuitée au Domaine de la Navicelle.

## Jour 2 - Plan de la Garde et Cap Garonne

- 9 h 00 : Petit Déjeuner Domaine de la Navicelle.
- 9 h 40 : Découverte naturaliste du Plan de la Garde. Prévoir jumelles, chapeau, eau et chaussures de sport. 3,2 km - 26 m de dénivellé positif.
- 12 h 15 : Pique-nique bio zéro déchet au Cap Garonne (Le Pradet) à base de produits locaux et Bio. Livraison sur place.
- 13 h 30 : Visite du Musée de la Mine de Cap Garonne. Prévoir vêtement chaud pour l'intérieur de la mine (15°C).
- 15 h 00 : Découverte naturaliste du Cap Garonne et de la Colle Noire. Prévoir jumelles, chapeau, eau et chaussures de sport. 3,5 km - 155 m de dénivellé positif.
- 18 h 00 : Visite oenoludique d'un Domaine viticole de la Navicelle en Biodynamie : Présentation du Domaine, petite balade dans les vignes et la cave avec des explications sur le travail dans les vignes selon les principes de la Biodynamie ainsi que sur l'élaboration d'un vin. Enfin, dégustation de 3 cuvées du Domaine (1 Rosé, 1 Blanc et 1 Rouge).
- 19 h 45 : Diner au restaurant l'Essentiel au Pradet  
Nuitée au Domaine de la Navicelle

Un séjour complet qui permet la découverte nature d'une partie de la Provence d'Azur. Zone humide d'eau douce, sansouire digne d'une petite camargue, massif cristallin, presqu'île à double tombolo, jardin botanique et des îles «en forme» de Parc national qui ressemblent à des perles posées sur la Méditerranée. De quoi satisfaire les amoureux de la nature à la recherche d'une faune et d'une flore diversifiée, rare et souvent en danger. Nous abordons la géologie et l'écologie des sites pour mieux comprendre leur fonctionnement.

Pret de loupes de botaniste/géologues et d'ouvrages d'identification

### Vous apprécierez :

- Un groupe de 8 personnes maximum pour de meilleures observations.
- L'accompagnement par un guide naturaliste professionnel, spécialiste de la région, «Esprit Parc»
- Les déplacements en minibus pour une meilleure autonomie et une adaptation aux conditions de visites.
- Des pique-niques bio et zéro déchet, des restaurants typiquement provençaux et des hébergements «Esprit Parc»
- La volonté de réduire son empreinte écologique durant tout le séjour.

### Conditions :

- Séjour possible en février, mars, avril, mai, juin, septembre, octobre et jusqu'au 15 novembre.
- Respecter la dimension des bagages : 78x53x34 = 150 litres par personne.
- Prévoir équipement pour une journée de marche et pour des temps de pluie : sac à dos, chaussures de sport, chapeau, crème solaire, poncho...
- Prévoir des jumelles pour les observations d'oiseaux et les lectures de paysages.
- Pouvoir se déplacer à pied, à vélo et en kayak, niveau facile à moyen.



## Jour 3 - Pointe des Chevaliers et Salins des Pesquiers et Parc Saint-Bernard

- 8 h 00: Petit Déjeuner Domaine de la Navicelle.
- 9 h 00 : Découverte naturaliste de la Pointe des Chevaliers en Kayak. Prévoir chapeau, crème solaire, chaussures pouvant être mouillées, tee shirt et coupe vent. Durée de la sortie 3h30.
- 12 h 40 : Pique-nique bio, zéro déchet aux Salins des Pesquiers.
- 13 h 00 : Découverte naturaliste des Salins des Pesquiers. Prévoir chapeau, chaussures de sport et jumelles, découverte ornithologique et floristique. Circuit de 2 km, 3 m de dénivelé positif.
- 16 h 00 : Visite du Parc Saint-Bernard, jardin botanique et panorama somptueux sur les Iles d'Hyères, les Vieux Salins et le Cap Benat.
- 19 h 00 : Installation Hôtel de l'Almanarre.
- 20 h 00 : Diner au restaurant Pique-Bouffigue ou Port Pothuau, des lieux typiquement provençaux, appréciés des hyérois et situés dans un site chargé d'histoire.
- Nuitée à l'Hôtel de l'Almanarre.

**Variante 1 :** si une mauvaise météo ne permet pas la sortie kayak vers la pointe des Chevaliers, une autre sortie kayak de mer est possible à la découverte de l'île du Grand Ribaud. Visite qui permet d'approcher une flore et une faune littorale sétonnantes et peu explorées.

**Variante 2 :** si les conditions météo ne permettent pas de faire de sortie kayak, la découverte de la Pointe des Chevaliers se fera de façon pédestre. Circuit : 3,3 km, dénivelé positif : 87 m.



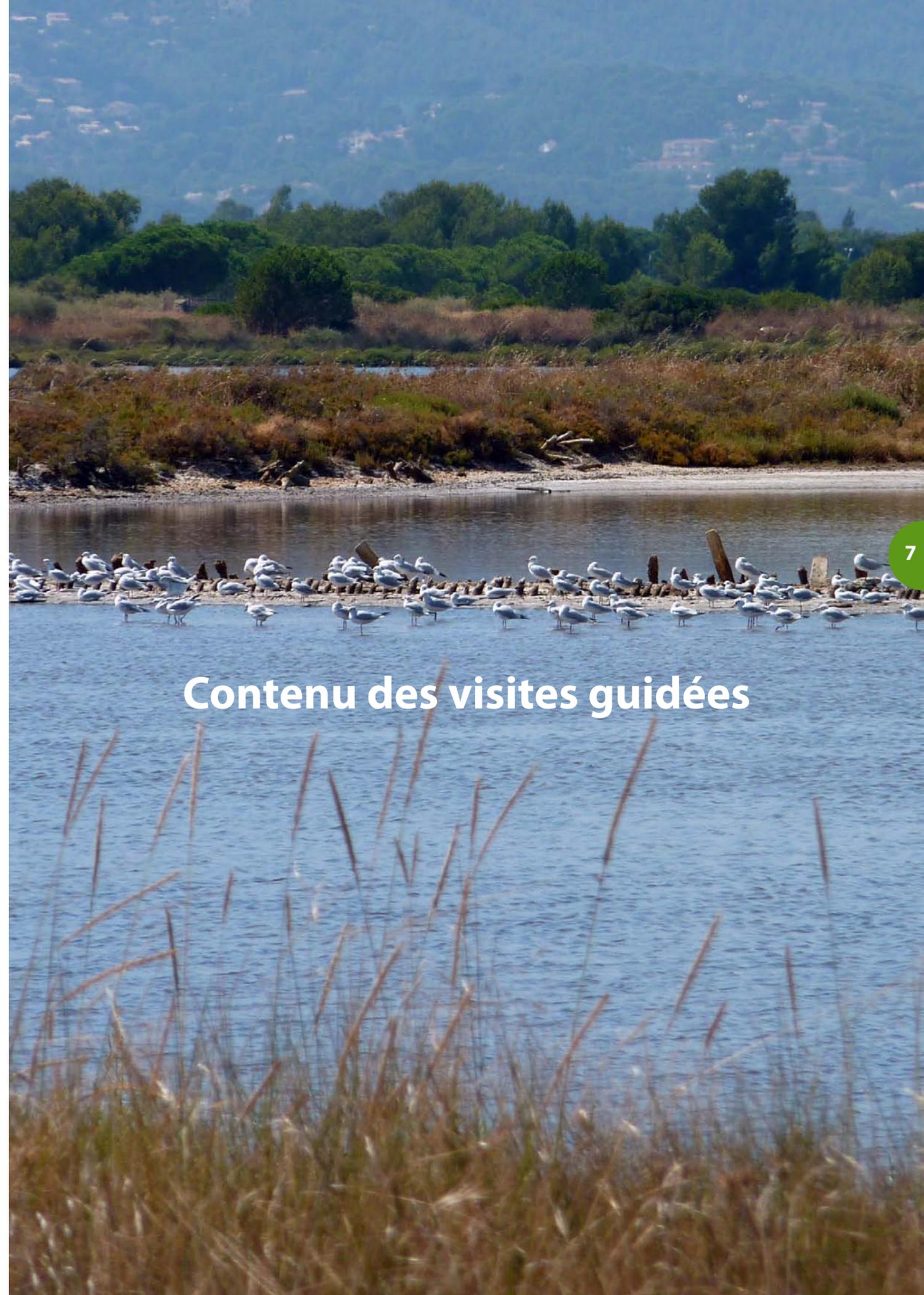
## Jour 4 - L'île de Port Cros

- 8 h 15 : Petit Déjeuner Hôtel de l'Almanarre. C'est un petit déjeuner buffet dit continental à base de produit locaux, bio et faits maison.
- 9 h 15 : Traversée du Port d'Hyères vers l'île de Port Cros. Découverte en mer de la rade d'Hyères, la presqu'île de Giens, les îles d'or, le Cap Bénat et le Fort de Brégançon, le massif des Maures, la Grande Passe.
- 10 h 00 : Découverte naturaliste de l'île de Port Cros. Prévoir jumelles, chapeau, eau et chaussures de randonnée. Maillot de bain en saison (baignade en saison sous l'entière responsabilité des participants). 9 km - 288 m de dénivelé positif.
- 12 h 30 : Pique-nique bio et zéro déchet à la Plage de la Palud.
- 13 h 00 : Découverte naturaliste de l'île de Port Cros.
- 18 h 00 : Retour à l'hôtel de l'Almanarre. Temps Libre.
- 19 h 30 : Diner au restaurant au Béal ou au Pied de Poule (Hyères Centre) Visite libre du Vieux Hyères.
- Nuitée à l'Hôtel de l'Almanarre.



## Jour 5 - L'île de Porquerolles

- 8 h 00: Petit Déjeuner à l'Hôtel de l'Almanarre - C'est un petit déjeuner buffet dit continental à base de produit locaux, bio et faits maison
- 9 h 00: Départ du bateau pour l'île de Poquerolles. Découverte de la petite passe.
- 10 h 00: Découverte naturaliste à vélo de l'île de Porquerolles  
Prévoir chapeau, eau, chaussure de sport. Vélo VTT fourni.  
16 km - 239 m de dénivelé positif
- 12 h 30: Pique-nique Bio et zéro déchet à Porquerolles
- 13 h 00: Découverte naturaliste à vélo de l'île de Porquerolles. Le vélo reste un moyen agréable de se déplacer et nous permet de voir des sites inaccessibles à pied sur une journée. Nombreux arrêts et points d'observation.
- 16 h 45: Retour à la Tour Fondue et acheminement vers la Gare SNCF de Toulon.  
Fin du séjour.



Contenu des visites guidées



# Le Plan de la Garde

Le Parc nature du Plan de la Garde est un espace naturel sensible de 130 hectares appartenant au Département du Var qui en assure aussi sa gestion. C'est une ZNIEFF (Zone naturelle d'intérêt écologique floristique et faunistique) et une ZEC (zone d'expansion de crue). Il s'agit d'une des dernières zones humides d'eau douce du département qui bénéficie d'une richesse biologique patrimoniale à l'échelon régional. Une mosaïque de milieux : roselières, ripisylves, prairies sèches, prairies humides, zones de maraîchage, frênaie, a favorisé l'installation d'une étonnante biodiversité. En guise d'introduction du séjour, le parcours permet par une lecture de paysage de montrer la richesse de cette partie du Var et son histoire géologique.



# Le massif de la Colle Noire

Propriété du Conservatoire du littoral, géré par la communauté de communes Toulon Provence méditerranéen (TPM), cet espace de 171 hectares permet avant tout d'avoir un panorama exceptionnel sur la rade de Toulon, le double tombolo de la presqu'île de Giens et l'archipel des Iles d'Hyères. Le massif, qui culmine à 294 m, est composé d'une alternance de grès provenant d'une entité géologique nommée la dépression permienne. Entre 2 couches géologiques bien distinctes le cuivre et ses dérivés sont apparus. La présence de forts du 19e siècle témoigne d'un important passé militaire et permet d'évoquer une histoire riche en rebondissements.



### Les points forts :

**Flore** : la jacynthe à trois feuilles, la jacynthe de Rome, la tulipe précoce, la tulipe d'Agen, la céphalaire de Transylvanie, l'aristoloche à feuilles rondes...

**Faune** : de nombreux oiseaux ont pu être observés avec quelques raretés comme la marouette de Baillon, l'aigle botté en hivernage, la bergeronnette des Balkans, le gorge bleu à miroir et d'autres plus communes comme l'aigrette garzette, la grande aigrette, le héron crabier, la huppe fasciée, plusieurs espèces de grèbes et d'hirondelles...

La richesse des insectes est caractérisée par les libellules et les demoiselles ainsi que de nombreux papillons dont la diane.

**Écologie** : fortement anthropisé autrefois, le Plan de la Garde est aujourd'hui un véritable laboratoire pour l'observation des espèces invasives et de leur comportement.

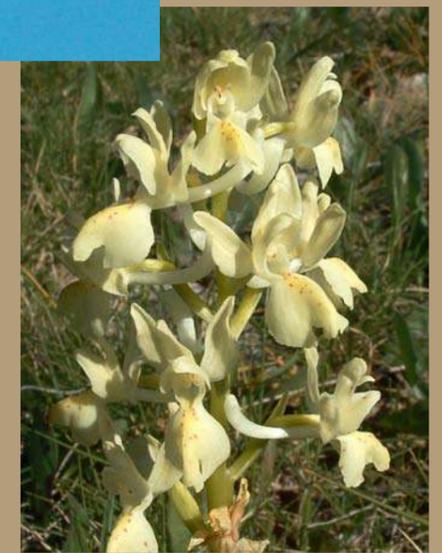


### Les points forts :

**Flore** : Une végétation typique des terrains cristallins du massif des Maures, pins d'Alep et maritime, chênes-liège, arbousiers, myrtes, filaires, pistachiers. Quelques raretés avec la présence selon saison, d'orchidées comme les sérapias négligés, sérapias en cœur, orchis de Provence, mais aussi de la rare simethis de Mathiazzi et de l'endémique armérie du Pradet.

**Faune** : les oiseaux marins sont facilement observables. Nous irons à la recherche des araignées chasseuses et scorpions. Présence de la couleuvre de Montpellier, la couleuvre à échelons et du furtif lézard ocellé.

**Géologie** : recherche des couches et affleurements, observation des olivétite, cyanotrichite, malachite et présence exceptionnelle de stromatolithes géants (fossiles).



Durée : 2h30  
Distance : circuit de 3,2 km  
Difficulté : Très facile  
Dénivelé : 26 m  
Remarques : Chapeau, eau, jumelles



Durée : 2h30  
Distance : circuit de 3,5 km  
Difficulté : Moyen  
Dénivelé : 155 m  
Remarques : Chapeau, eau, jumelles



# Le Domaine de la Navicelle



«Au pied du massif de la Colle Noire au Pradet, le Domaine de la Navicelle a, de tout temps, été une propriété viticole naturellement irriguée par le bassin versant du massif. La visite d'une heure permet de découvrir cette belle propriété de 21 hectares plantée d'essences provençales et surtout, de façon concrète, le travail de la vigne en biodynamie. Ici, on n'arrose pas, on exclue tout intrant (engrais, désherbants...) pour laisser le vivant agir et on privilégie le travail des sols, la taille et les vendanges à la main. Pour terminer la visite, rien de tel qu'une bonne dégustation des vins du Domaine et labellisés avec une belle minéralité et une vraie signature de terroir. Au-delà de la visite d'un domaine viticole, c'est l'approche d'une philosophie qui vous est proposée par des professionnels passionnés.» (Annuaire Esprit Parc, Parc National de Port Cros)

## Jannick Utard propriétaire du domaine

«J'ai commencé à apprendre le domaine, la climatologie, m'inspirer de ce qui s'est fait ici afin d'opérer petit à petit un changement pour laisser s'exprimer toute la qualité du terroir à travers nos produits. Et quand on a un écrin de verdure comme celui-ci, il était évident de basculer dans une pratique respectueuse de l'environnement : la culture en biodynamie qui est l'agriculture du vivant ». Écouter Jannick Utard parler biodynamie c'est se laisser immerger dans un univers passionnant, qui dit l'harmonie possible entre l'homme et la nature. On est tout de suite partis sur la biodynamie. J'avais l'expérience et j'étais convaincu. A partir de 2014, on a commencé à sentir un changement sur les sols, le végétal, les vins. Et au bout de 5 ans ... à ressentir une expression du terroir dans les vins... et ça, c'est que du bonheur, tous les jours ! ». Un bonheur à partager le temps d'une visite. (Extrait de l'annuaire esprit parc, Parc National de Port Cros)



# La Pointe des Chevaliers

La Pointe des Chevaliers est située à l'extrémité sud-ouest de la presqu'île de Giens. Ce milieu composé de falaises de schistes est géré par Toulon Provence Méditerranée et le Parc national de Port Cros. Il marque la frontière entre deux masses d'eau situées à l'est et à l'ouest de la presqu'île. Frontière qu'il était difficile de franchir par gros temps, si l'on en juge par le nombre d'épaves. La découverte en kayak permet d'accéder à des grottes mystérieuses emplies d'une eau turquoise qui hébergeaient autrefois une espèce emblématique : le phoque moine. De nombreux sentiers sont une alternative pour découvrir la Pointe des Chevaliers par tous les temps si la sortie kayak n'est pas possible.



## Les points forts :

**Flore** : les plantes typiques du littoral rocheux très souvent rares et protégées : le plantain en coussinets, le chou de Robert, la passerine hirsute, le statice nain, le sénécion à feuilles grasses, la romulée à petites fleurs... La présence d'anciennes cultures en restanques a permis l'installation de plantes utiles à l'homme : plantes médicinales, plantes tinctoriales, plantes textiles (circuit terrestre).

**Faune** : de beaux passages migratoires ont pu être observés avec le faucon d'Éléonore, ou le pingouin torda. Les grottes sont habitées par des chauve-souris.

**Paysage** : la balade en kayak permet d'admirer de splendides tombants rocheux composés de schistes et d'inclusions de quartzites.

**Remarque** : cette sortie peut être remplacée selon la météo par une découverte des îles Ribaud en Kayak, ou une découverte pédestre de la pointe des Chevaliers.

Durée : 3h00  
Distance A/R : 3,2 km  
Difficulté : Kayak (selon météo)  
Remarques : Chapeau, eau, jumelles





# Les Salins des Pesquiers



Avec les Vieux Salins, les Salins des Pesquiers représentent une zone naturelle de 900 hectares, propriété du Conservatoire du Littoral. Cette zone humide qui se rapproche de la Camargue est avant tout une zone de conservation de la biodiversité. Près de 300 espèces d'oiseaux ont pu être observées et la flore compte environ 600 espèces. Dans ce haut lieu, classé site Ramsar, nous découvrons les vestiges d'anciennes exploitations salinières qui permettent d'expliquer l'étroite interaction entre l'homme et la nature. Au cours de la découverte nous exposerons les raisons pour lesquelles il est impératif de protéger ces dernières grandes zones humides de la planète.



# Le Parc Saint-Bernard



Juste à côté de la très célèbre Villa Noailles, le Parc Saint-Bernard autrefois appelé le jardin de la Villa Noailles, est certainement l'un des plus beaux jardins botaniques d'Hyères. Des centaines d'espèces et des collections variétales sont disposées en restanque sur la colline du Vieux Château. Un somptueux panorama sur la presqu'île de Giens, les Vieux Salins et les Iles d'or permet d'assurer la continuité du séjour et nous permet de rêver aux prochaines visites sur les îles. Classé jardin remarquable, le parc Saint Bernard nous emmène, en quelques instants, autour du monde, au milieu des senteurs et des couleurs des belles exotiques.

### Les points forts :

**Flore :** c'est le royaume des plantes halophytes (qui vivent avec le sel). Au moyen d'adaptations surprenantes, les salicornes, soudes, arroches, inules composent un paysage de sansouire dépaysant.



**Faune :** c'est un des «spots» des ornithologues ! Les roselières, vasières, et bassins, accueillent des oiseaux nicheurs, hivernants ou migrateurs. Les flamants sont souvent observables ainsi que tadorne de Belon, mouette rieuse, goéland railleur et leucopée, chevaliers, courlis et bien d'autres encore.

**Écologie :** l'action de l'homme peut modifier l'écosystème, pour le meilleur comme pour le pire !

Durée : 2h30  
Distance : circuit de 2 km  
Difficulté : très facile  
Dénivelé : 3 m  
Remarques : Chapeau, eau, **jumelles**

### Les points forts :

**Flore :** Des collections d'arbousiers, de pittosporums, de cistes, de sauges, de polygales, des espèces rares et patrimoniales comme un très vieil amandier, et des glycines presque centenaires. Magnolia de Chine, laurier de Californie, plantes ruban, arbres aux orchidées ou aux chardons orange, frangipanier australien, wigandie de Caracas... le parc regorgent d'espèces étonnantes par leur origine, leur histoire, leurs couleurs et leurs parfums.



**Panorama :** La ville d'Hyères montre son centre ancien (église Saint-Paul, Tour des Templiers) et ses quartiers plus récents laissant ensuite l'oeil se perdre dans un paysage grandiose et ouvert sur les Iles d'or, les Vieux Salins et la Cap Bénat.



Durée : 1 h 30  
Distance : 800 m  
Difficulté : facile  
Dénivelé : Nombreuses marches



# L'île de Port Cros

Créé en 1963, le Parc national de Port-Cros est composé depuis 2012 de deux coeurs, Port-Cros et Porquerolles, qui occupent 1700 ha de terres émergées et 2900 ha de surfaces maritimes. C'est le plus ancien parc marin en Europe et en France. Des paysages à couper le souffle avec des tombants rocheux, des vallons denses et des criques encaissées, un patrimoine culturel riche et une histoire passionnante, font de cette île un véritable petit bijou posé sur mer d'azur. La découverte ne peut se faire qu'à pied en parcourant des lieux aux noms évocateurs : plage de la Palud, vallon de Notre Dame, ferme de la Sardinière, vallon de la solitude...



# L'île de Porquerolles

Le contraste entre la côte sud, formée de falaises et de calanques et la côte nord bordée de plages est saisissant ! L'île de Porquerolles offre un relief «incliné» mêlant des milieux liés à la présence de l'homme à d'autres plus sauvages. C'est ce qui fait sa richesse biologique. Nous irons jusqu'à la calanque de l'Indienne en passant par les plus belles plages. Un des points forts sera la visite des collections variétales du Conservatoire Botanique National et la découverte de son importance pour la préservation des plantes. La durée de la visite est extensible puisque nous serons à la fin du séjour et que l'après-midi sera libre.



14



## Les points forts :

**Flore** : La préservation est effective depuis 1963 et même avant grâce aux époux Henri. Certains milieux sont donc pratiquement intacts et la yeuseraie (forêt de chênes verts) est remarquable ainsi que le maquis haut composé d'arbousiers et de bruyères arborescentes de taille exceptionnelle. Parmi les raretés, notons la germandrée marine, l'euphorbe arborescente, la barbe de Jupiter...

**Faune** : la population de couleuvres se maintient et il n'est pas rare d'apercevoir la couleuvre à échelon ou celle de Montpellier représentée ici par des individus les plus grands d'Europe. Les insectes et arachnides sont nombreux, il faut noter la présence d'un petit crapaud invisible sur le continent : le discoglosse sarde.

**Paysage** : Surnommée «La perle des îles», Port Cros surprend par la beauté de ses paysages.



Durée : Journée  
Distance : 9 km  
Difficulté : moyen  
Dénivelé : 288 m  
Remarques : Chapeau, eau, jumelles, pique-nique.



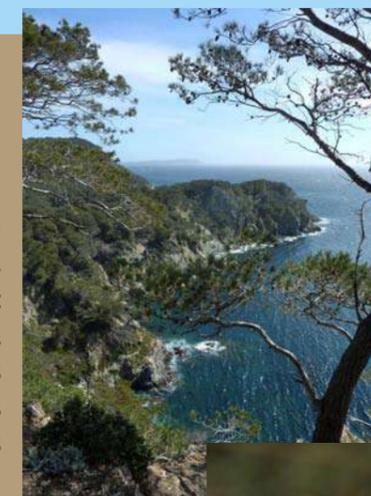
15

## Les points forts :

**Flore** : Les plaines occupées par les cultures du Conservatoire Botanique et les domaines viticoles, hébergent de nombreuses plantes de milieux ouverts : bellardie, parentucelle et orchidées du genre sérapias. Nous ne manquerons d'observer les belles populations de genêt à feuilles de lin, mais aussi l'ampelodesmos de Mauritanie, le gattilier, le caroubier et les collections variétales du Conservatoire.

**Faune** : Comme sur Port Cros les terriers de mygales ne manquent pas, et les insectes sont nombreux. Nous passerons un peu de temps sur les falaises de la côte sud pour tenter d'apercevoir, selon saison, le faucon pèlerin ou les puffins de méditerranée.

**Paysage** : Le vélo nous permettra de découvrir de nombreux paysages comme les falaises de schistes, les plaines cultivées, la forêt méditerranéenne et les plages de sable blanc...



Durée : Journée  
Distance : 16 km à vélo  
Difficulté : Moyen  
Dénivelé : 239 m  
Remarques : Chapeau, eau, jumelles, pique-nique

## Les prestataires

### Domaine de la Navicelle

Découvrez le charme provençal au sein d'une propriété viticole située au pied du massif de la Colle Noire. Dans un cadre d'exception, entre terre et mer, le domaine propose toute l'année sept gîtes d'une surface de 40 m<sup>2</sup> à 108 m<sup>2</sup> et pouvant recevoir de 4 à 9 personnes. Qu'il bénéficie d'une vue mer ou sur les vignes, chaque gîte dispose d'une terrasse avec mobilier d'extérieur. Sur le domaine, vous avez accès à une multitude d'activités :

piscine, terrain de pétanque, barbecues, nombreux chemins de randonnée avec vue imprenable sur la mer, pistes cyclables, centre équestre. Ici, le souci de préserver l'environnement n'est pas un point de vue mais une réalité - tri des déchets, économie d'énergie et d'eau, etc. Un séjour au coeur d'une nature préservée qui peut être l'occasion de visiter le domaine et découvrir sa philosophie.

La visite de deux heures permet de découvrir cette belle propriété de 21 hectares plantée d'essences provençales et surtout, de façon concrète, le travail de la vigne en biodynamie. Ici, on n'arrose pas, on exclue tout intrant engrais, désherbants...) pour laisser le vivant agir et on privilégie le travail des sols, la taille et les vendanges à la main. Pour terminer la visite, rien de tel qu'une bonne dégustation des vins du Domaine et labellisés avec une belle minéralité et une vraie signature de terroir. Au-delà de la visite d'un domaine viticole, c'est l'approche d'une philosophie qui vous est proposée par des professionnels passionnés. Votre séjour face à la mer dans un hôtel eco-responsable.



Les Gîtes du Domaine de la Navicelle  
1617 chemin de la Cibonne  
83220 Le Pradet  
04 94 21 79 99



### Hôtel de l'Almanarre

Eco labellisé Clef Verte et marque esprit parc. Bienvenue à l'Hôtel Almanarre Plage à Hyères. De petite taille, éco-responsable et convivial, l'hôtel vous invite à un séjour ressourçant, face à une jolie crique et à 300 mètres de la grande plage de sable fin de l'Almanarre. Profitez d'une localisation idéale, à proximité de l'île de Porquerolles et de la presqu'île de Giens. Notre philosophie Soucieux de limiter notre impact sur l'environnement, nous avons mis en place des actions concrètes pour limiter notre consommation d'eau, d'électricité, pour réduire et trier nos déchets.

Depuis 2019, l'hôtel a obtenu le label Clef Verte, une distinction qui valide l'engagement de l'établissement pour limiter son impact environnemental. Par ailleurs, l'hôtel a reçu depuis cette même année, la marque Esprit Parc du Parc National de Port-Cros et Porquerolles. Un engagement fort auprès d'un acteur local indispensable pour préserver les trésors de notre territoire.

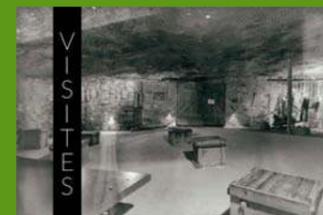


Hôtel Almanarre Plage  
3658 route de l'Almanarre  
83400 Hyères  
Tél : 04 94 57 72 01  
Tél : 06 13 50 52 43



### Musée de la mine de Cap

#### Garonne



L'un des cinq plus beaux sites minéralogiques du monde. De la vie des mineurs à l'histoire de la roche, la visite de ces

anciennes mines de cuivre est une leçon vivante, une aventure fascinante pour petits et grands. Un site exceptionnel situé au sommet du Cap Garonne avec une vue panoramique sur les Îles d'Hyères et la rade de Toulon, et tout autour de nombreux chemins de randonnées.

Le Pradet  
04 94 08 32 46  
04 94 08 72 50  
info@mine-capgaronne.fr

### Guide naturaliste



Vincent Blondel a créé de nombreux circuits de découverte partout dans le Var. Depuis 20 ans, Il donne des conférences, anime des ateliers en milieu scolaire, collabore avec

le muséum d'histoire naturelle de Toulon qu'il fait visiter, travaille sur la signalétique de sentiers, et, spécialisé en ethnobotanique, anime des formations sur les plantes médicinales et comestibles. Très attaché

à l'esprit des guides naturalistes « Nous travaillons ensemble et c'est une force », il défend aussi « et depuis toujours » le Parc national et sa marque « Le cahier des charges correspond à ma façon de voir les choses, d'agir pour la planète, c'est ce qui me motive avant tout. »

Naturelles Balades  
Vincent Blondel  
06 85 70 68 81  
vb@naturellebalade.com  
www.naturellebalade.com



### Le Cycle Porquerollais

Aujourd'hui Le Cycle Porquerollais propose 270 vélos à la location, emploie trois salariés à l'année et trois de plus en saison. « Ça fait 44 ans qu'on est là, et je ne regrette rien ! ». La Marque Esprit Parc national, Jacques y tenait « Parce que j'ai toujours eu d'excellents rapports avec le Parc national... » y compris à l'époque où défendre ses actions en faveur de l'environnement lui a valu bien des inimitiés.



Mais il a tenu et confirme aujourd'hui : « la Marque c'est une continuité évidente dans mon parcours, ça permet de créer du réseau, c'est un enrichissement personnel que j'essaie de transmettre à mes employés et c'est surtout, pour moi, au-delà des discours, une mise en oeuvre concrète de ce qu'est l'écologie. »

Jacques Théry  
Le Cycle porquerollais  
04 94 58 30 32  
cycleporquerollais@wanadoo.fr  
www.velo-porquerolles.fr



### La petite flottille

Découvrez en kayak le charme et les beautés de la presqu'île de Giens. Du petit port de la Madrague vers celui du Niel, au cours d'une inoubliable randonnée le long d'une côte sublime et intacte. vous aurez le bonheur d'explorer des grottes enchantées, de sauter ou de plonger de falaises facilement accessibles, de visiter des fond marins parmi les plus réputés et de pique-niquer sur les rochers d'une crique ou bien sur l'une des jolies plagettes qui jalonnent l'itinéraire.

Téléphone kayak : 06 18 37 83 52  
La Petite Flottille  
3226, route de la Madrague  
83400 Giens



## Espace Mer

Embarquez en kayak ou en paddle à la découverte, depuis la Tour Fondue, des somptueuses criques de la Presqu'île de Giens et des îles du Petit et Grand Ribaud. En location ou lors d'une balade encadrée, vous vous émerveillerez devant ces endroits, en kayak simple ou en duo. Les locations de kayak se faisant à l'heure, en demi-journée, à la journée ou même sur plusieurs jours, vous aurez tout loisir de découvrir bon nombre de lieux plus magiques les uns que les autres.

Espace mer

1 chemin du Bouvet – La Tour Fondue – Presqu'île de Giens – 83400 – HYERES

Tél. +33 494 589 494



## Liste des Restaurants :

### La Chanterelle

50 Rue de la Tartane Les Oursinières,  
83220 Le Pradet France  
+33 4 94 08 52 60

### L'Essentiel

262 bd du Commandant L Herminier,  
83220 Le Pradet France  
+33 4 94 31 30 16

### Les paniers de Bio coop la Garde

505 Avenue Robespierre,  
83130 La Garde  
Téléphone : + 33 4 94 33 81 66

### Le Pothuau

4 Place des Pêcheurs, 83400, Hyères France  
+33 4 94 66 40 37

### Pique-Boufigue

36 Rue Saint Nicolas Les salins d'Hyères, 83400,  
Hyères France+33 4 94 15 12 21

### Au Pied de poule

46 avenue Gambetta, 83400 Hyères  
+ 33 4 94 91 64 48

### Le Béal

24 Rue de Limans  
83400 Hyères  
+ 33 4 94 20 84 98

