

Aviron seynois

Randonnée en mer sur  
la Méditerranée



Aviron seynois  
base nautique de St Elme - Avenue de la Jetée  
83500 LA SEYNE-SUR-MER



plus d'infos au verso





## PARCOURS ET CURIOSITÉ

### 5 parcours possibles :

- 4 parcours côtiers « pleine mer » : Départ Baie des Sablettes
  - la Boucle de la Baie des Sablettes : Plage de sable blanc des Sablettes, Plage de sable noir de Fabrègas, Rocher des Deux Frères, Falaises et pinède du Cap Sicié puis du Cap Cépet.
  - la Boucle de l'Archipel des Embiez : Même itinéraire que la Boucle de la baie des Sablettes jusqu'au Cap Sicié puis point de vue sur la chapelle perchée Notre Dame du Mai, île et îlot du Gaou, île des Embiez, île et îlot du Rouveau.
  - l'itinéraire vers Giens en passant par l'île de Porquerolles : Falaises et pinède du Cap Cépet, la côte entre Toulon et Giens, les ports des Ursinières et de Caqueirane, la presqu'île de Giens, la plage de l'Almanare, le tombolo, la madrague de Giens, de nombreux îlots et l'île de Porquerolles.
  - l'itinéraire vers la Calanque de Port d'Alon en passant par Bandol : Même itinéraire que la Boucle « Archipel des Embiez » jusqu'à l'île des Embiez puis Baie de Sanary, baie de Bandol, île de Bendor, calanque de Port d'Alon.

### - 1 parcours abrité : Départ Baie du Lazaret

- la Boucle de la Rade de Toulon : Site d'aquaculture traditionnelle sur pilotis, Fort de Balaguier, Fort de l'Eguillette, Tour Royale, Fort Saint Louis, la plage du Mourillon, le port de Saint-Mandrier-sur-mer.

Également de nombreuses randonnées pédestres dans les différents massifs forestiers, des musées culturels et historiques...



Aux alentours : Saint-Tropez (80km), Marseille (70km), La Ciotat (40km), Hyères (30km), Bandol (15km), Toulon (10km).

## INFORMATIONS PRATIQUES



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2h30 à 5h30 selon le parcours ; au-delà de 3h30, une halte de 30 min est obligatoire.

### NIVEAU DE LA RANDONNÉE

Variable selon l'itinéraire.

Brevet d'aviron argent minimum.

### MATÉRIEL FOURNI

Solos mer, doubles mer, quatre mer.

### PÉRIODE D'OUVERTURE

Toute l'année.

Juillet et août : difficulté de logement

Anticiper les courts séjours au moins

4 mois à l'avance.

### TARIF

- 15€ par personne pour ½ journée : Boucle de la Rade de Toulon (20km) avec accompagnateur ou Boucle de la baie des Sablettes (18km).

- 30€ par personne pour 1 journée avec accompagnateur : Itinéraire vers Giens et Porquerolles (40km) ou vers la Calanque de Port d'Alon (30km) ou Boucle de l'Archipel des Embiez.

Option : Mise à disposition d'un cadre professionnel : 20€/h

### CONDITIONS DE NAVIGATION

Navigation strictement réglementée dans la rade de Toulon.

Les parcours seront adaptés en fonction de la météo.

### STRUCTURE D'ACCUEIL

Vestiaires, sanitaires, atelier pour petites réparations.

Parking sécurisé.



## OÙ SE LOGER

**Espace Accueil Jeunes des Sablettes** - 83500 La Seyne-sur-Mer  
Centre d'hébergement collectif municipal  
chambre de 4 à 6 pers avec sanitaires communs, cuisine à disposition,  
capacité max 18 personnes => réservation uniquement par le club.

**Hôtel Rives d'Or** - 83507 La Seyne-sur-Mer  
<http://www.rivesdorhotel.com>

Tarifs négociés en réservant via le club (hors saison estivale).



## CONTACT

André CAZAUX - Port. : 06 08 24 08 40

Mathieu GAMEIRO PAIS - Port. : 06 27 64 48 05

Didier RENARD - Port. : 06 46 82 29 94

Contacter une de ces  
trois personnes avant de  
se présenter au club.

C83012@club.avironfrance.fr  
<http://aviron.seynois.free.fr/>



assureur militant

