



Le Var Mille et une Découvertes à Vivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Balade Nature Commentée

Des Balades Nature selon la saison ou le calendrier

Du chant des oiseaux en passant par l'histoire des hommes et des légendes de la forêt, plus de 120 balades différentes pour une plongée dans les trésors naturels du Var.

Faune et flore

• Presqu'île de Giens : découverte des oiseaux au salin des Pesquiers

A travers une balade pédestre d'une heure et demie, vous irez découvrir un écrin naturel accueillant une multitude d'oiseaux, que vous observerez à loisir avec des paires de jumelles fournies ou à l'aide d'une longue vue. Une longueur de circuit relativement courte, regroupant d'anciens bâtiments saliniers pour découvrir l'histoire des salins et un observatoire d'oiseaux permettant des observations comportementales.

Adulte : 5 €

Enfant : - de 18 ans : gratuit / chômeurs et étudiants : 3€

🕒 15/07/09 à 08h45 - 15/07/09 à 18h45

☎ HYERES-LES-PALMIERS - Tél : 04 94 38 50 91

• Randonnée palmée avec combinaison, palmes masque et tuba

45 minutes de balade aquatique guidée pour observer et découvrir les fonds sous-marins de l'espace proche en nageant à la surface avec combinaison de plongée, palmes, masque et tuba.

Adulte : 25 €

Enfant : Pas de tarif enfant

🕒 15/07/09 à 14h45

☎ HYERES-LES-PALMIERS - Tél : 04 94 38 50 91

• Vieux salins d'Hyères : découverte des oiseaux

A travers une balade pédestre dans la zone protégée des vieux salins d'Hyères, vous découvrirez un site remarquable, chargé d'histoire et de vie. Avec des jumelles et une longue vue, vous pourrez observer les oiseaux dans leur milieu, qu'ils soient nicheurs, hivernants, migrateurs ou sédentaires. Les oiseaux vous mèneront en fin de balade à l'espace nature, où vous pourrez librement, visionner un film sur les salins, découvrir les expositions temporaires, écouter des chants d'oiseaux et regarder les photos correspondantes, vous informer de l'actualité ornithologique dans notre coin lecture, etc....

Adulte : 5 €

Enfant : - de 18 ans : gratuit / chômeurs et étudiants : 3€

🕒 16/07/09 à 08h45 - 16/07/09 à 18h45

☎ HYERES-LES-PALMIERS - Tél : 04 94 38 50 91



Le Var Mille et une Découvertes à Vivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Balade Nature Commentée

• Balade aquatique "le jardin des Mattes"

Balade aquatique en surface, à la découverte de la faune et de la flore locales et de l'ensemble des écosystèmes que l'on peut rencontrer dans un milieu de mattes et en bordure de plage : étoiles de mer, poulpes, rascasses, girelles, herbiers de posidonies, et bien d'autres merveilles sous-marines.

Adulte : 6 euros

Enfant : 8-12 ans : 3 €

🕒 13/07/09 à 10h00 - 13/07/09 à 11h00 - 15/07/09 à 10h00 - 15/07/09 à 11h00 - 17/07/09 à 10h00 - 17/07/09 à 11h00

☎ LA LONDE-LES-MAURES - Tél : 04 94 01 53 10

• Balade aquatique palmée

Une découverte du milieu marin à travers une balade aquatique palmée encadrée par un moniteur Brevet d'Etat de Plongée subaquatique et commentée par un guide naturaliste.

Venez découvrir la faune et la flore aquatiques marines de la plage de la Garonne comme vous ne les avez jamais vues.

Adulte : 15 €

Enfant : 8-12 ans : 12 €

🕒 16/07/09 à 10h00 - 16/07/09 à 14h00

☎ LE PRADET - Tél : 04 94 21 71 69

• Cigales et autres insectes

Partez à la découverte du monde étrange et fascinant des insectes. Recherche de traces, de mues, capture et observation. La vie de la cigale, les insectes des milieux humides, des arachnides. Filets, matériels d'observation et boîtes à insectes fournis.

Adulte : 9 €

Enfant : - de 8 ans : gratuit / 8-12 ans : 4,5 €

🕒 17/07/09 à 10h00

☎ PIERREFEU-DU-VAR - Tél : 04 94 28 27 30

L'homme et la forêt

• Sur les chemins du chêne-liège

Un guide forestier vous conduira sur les traces ancestrales du chêne-liège. Démonstration d'écorçage de liège. Découvrez et apprenez à reconnaître le chêne liège : sa biologie, son bois, son rôle économique passé et présent.

Adulte : 8 €

Enfant : - de 8 ans : gratuit / 8-12 ans : 4 €

🕒 17/07/09 à 09h30

☎ COLLOBRIERES - Tél : 04 94 48 08 00



Le Var Mille et une Découvertes à Vivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Balade Nature Commentée

Sens et bien être

• Balade nocturne : éveil à la nuit

Les participants sont invités à comprendre le monde de la nuit en éveillant leurs sens. Le toucher (les "textures des plantes"), l'odorat (les plantes aromatiques, les parfums de la nuit), l'ouïe (identification des bruits et des sons, rapaces et insectes nocturnes), le goût, la vue (les éléments pour se repérer la nuit, les étoiles...). Lampes et boîtes à insectes fournies. Lieu de découverte aux environs des Borrels.

Adulte : 9 €

Enfant : - de 8 ans : gratuit / 8-12 ans : 4,5 €

🕒 17/07/09 à 21h30

☎ HYERES-LES-PALMIERS - Tél : 04 94 38 50 91

Sites et paysages

• De l'olivier à l'huile d'olive

Le Domaine des Jassons nous accueille pour une balade gourmande. Une première partie, avec un guide naturaliste, sera consacrée à la découverte du terroir : les petites Maures, le sol, les plantes naturelles, les ressources naturelles (fruits sauvages à goûter selon les saisons). Une deuxième partie, avec l'exploitant du domaine, sera consacrée à la découverte des oliveraies (modes de culture, les variétés), du moulin (triage, nettoyage, concassage et extraction de l'huile) et enfin à une dégustation de différentes huiles d'olive.

Feuillet-mémo pour chaque participant.

Achats possibles sur place après la balade.

Adulte : 8 €

Enfant : - de 8 ans : gratuit / 8-12 ans : 4 €

🕒 17/07/09 à 09h00

☎ LA LONDE-LES-MAURES - Tél : 04 94 01 53 10



Le Var Mille et une Découvertes à l'ivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Découverte des Terroirs

A la découverte des Terroirs du Var

Les agriculteurs vous emmènent à la rencontre de leur métier. Ils vous invitent sur leur exploitation pour vous faire partager leur passion, leur savoir faire et leur environnement à l'occasion d'une visite ...

Découverte de la spiruline

- **Découverte de la ferma aquacole et dégustation de spiruline**

La Ferme Aquacole : spiruline - vitalité

L'algue Spiruline, récoltée en bassins d'eau douce, est un des tous premiers végétaux apparus sur la terre. Elle contient tous les composants d'un aliment complet idéal : protéines (70%), vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et acides gras essentiels. Nourriture traditionnelle, aliment apportant force et équilibre, la Spiruline est un produit 100% naturel. Durée : 1h00.

Adulte : Visite guidée Gratuit

🕒 11/07/09 - 12/07/09 - 13/07/09 - 14/07/09 - 15/07/09 - 16/07/09 - 17/07/09 - 18/07/09

☎ LA CRAU - Tél : 04 94 66 14 48 ou 04 94 14 03 15 ou otsilacrau@wanadoo.fr

Découverte des fruits et légumes

- **Visite guidée de la Bastide de la Cabrière**

Au coeur des Maures, des paysans en harmonie avec la nature, des chèvres et leurs fromages, des fruits et leurs confitures, chambres d'hôtes, et plus encore...Durée : 1h00

Adulte : Visite guidée adulte (jusqu'au 31/03/2009) Gratuit - Visite guidée adulte (à partir du 01/04/2009) 5€

🕒 11/07/09 - 12/07/09 - 13/07/09 - 14/07/09 - 15/07/09 - 16/07/09 - 17/07/09 - 18/07/09

☎ COLLOBRIERES - Tél : 04 94 48 08 00



Le Var Mille et une Découvertes à l'ivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Découverte des Terroirs

Découverte du miel

- **Visite de la miellerie avec dégustation des miels**

Olivier et les abeilles.

Venez découvrir le monde fascinant des abeilles dans un cadre enchanteur aux senteurs enivrantes de miel, de cire et de pain d'épices. Miels en brèche, pollen frais, pâtisseries, confitures et nougat 'maison'. Une halte gourmande et passionnante à ne pas manquer.

Dégustation incluse dans la visite

Vente directe et expéditions.

Ouvert toute l'année sauf le lundi. Mercredi et samedi de 10h30 à 12h30 et de 15h30 à 18h30.

Mardi, jeudi, vendredi et dimanche uniquement l'après-midi de 15h30 à 18h30.

Durée : 0h30

Adulte : Visite guidée à partir de 10 ans 3,5€ - Visite guidée enfant moins de 10 ans Gratuit

🕒 11/07/09 - 18/07/09

☎ LE CASTELLET - Tél : 04 94 32 65 78 ou www.miel2lor.com

Découverte du vignoble

- **De l'organisation des apports à la bouteille**

Au pied du village provençal de La Cadière d'Azur, venez visiter notre cave située sur le site d'un ancien moulin à blé du XVIème siècle. Dégustations gratuites, visites de cave sur rendez-vous., découverte des vinifications et des terroirs, coffrets cadeaux. Durée : 2h00

Adulte : Visite guidée adulte Gratuit

🕒 16/07/09

☎ LA CADIERE-D'AZUR - Tél : 04 94 90 12 56

Découverte olivier et huile d'olives

- **A travers le verger, lutte intégrée et entretien**

La Bastidette : une oasis d'oliviers.

Marie-Claire et Michel vous accueillent pour une promenade commentée dans un verger piétonnier. Dégustation des huiles d'olive monovariétales et AOC de Provence. Le mercredi et le samedi de 15h00 à 19h00 (2km de la Crau, direction Hyères, RD 554, entrée Pépinières de Mongolfier). Durée : 2h00.

Adulte : Visite guidée 3€

🕒 17/07/09

☎ LA CRAU - Tél : 04 9466 76 14



Le Var Mille et une Découvertes à Vivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Découverte des Terroirs

• De l'olivier à l'huile d'olive

L'huile d'olive produite sur le domaine. A.O.C. huile d'olive de Provence

D'anciennes vignes ont laissé la place à un verger de 4900 oliviers, Aglandau, Bouteillan, Cayon, Grossane et Picholine. La récolte traitée dans notre moulin en chaîne continue, offre ainsi toutes les garanties d'origine et de qualité de notre huile au fruité vert avec des goûts d'artichauts, d'amandes vertes et de pommes.

2 visites proposées pour une découverte de la culture de l'olive avec le propriétaire et du terroir des Petites Maures avec un guide naturaliste. Durée : 3h30.

Adulte : Visite guidée adulte 8€ - Visite guidée enfant moins de 8 ans Gratuit - Visite guidée enfant de 8 à 12 ans 4€

🕒 17/07/09

☎ LA LONDE-LES-MAURES - Tél : 04 94 01 53 10



Le Var Mille et une Découvertes à Vivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Pass Sites

Le Pass Sites

Abbayes, Chapelles, musées, jardins, ...28 sites incontournables du patrimoine varois à découvrir sans modération pour s'imprégner de toutes les richesses du Var ... à tarif préférentiel !

Militaire - Souvenirs de guerre

• MUSÉE NATIONAL DE LA MARINE

Entre terre et mer, la magie d'un port où s'inscrivent nos rêves de partance...

Ce musée d'art et d'histoire évoque la vie maritime de Toulon du XVIIIe siècle à nos jours, l'histoire de son arsenal, la construction navale et l'évolution des bateaux en Méditerranée, l'aventure coloniale en Extrême-Orient à travers maquettes, peintures et sculptures.

Visite libre avec remise d'un document.

Visite guidée tous les jours en juillet et en août et sur réservation en dehors de cette période.

Adulte : Plein tarif 5€ - Tarif réduit 4€ - Pass Sites 3,5€ - Moins de 26 ans Gratuit

☎ TOULON - Tél : 04 94 02 02 01



Le Var Mille et une Découvertes à Vivre

L'agenda de la semaine
du 11/07/09 au 18/07/09

Provence Méditerranée - Visite guidée en coeur de villes et villages

Découverte du patrimoine

• Découverte des trésors cachés du Pradet

Partez à la découverte des trésors cachés du Pradet... Une visite guidée ludique, adaptée aux 'pitchouns' et aux grands pour découvrir votre lieu insolite de vacances et profiter de son patrimoine historique, naturel et gastronomique. N'oubliez pas qu'en Provence un paysage peut cacher une histoire ou un secret ! Alors laissez vos sens vous guider le temps d'une matinée provençale... Lieu de rendez-vous : Office du Tourisme PRADET. Durée : 2h

Adulte : Visite guidée adulte 6€

🕒 14/07/09

☎ LE PRADET - Tél : 04 94 21 71 69

• VISITES GUIDEES/ A la découverte de l'histoire de Toulon

Remontez le cours du temps et plongez au cœur d'un passé maritime et historique dense... Dans les quartiers anciens de la vieille ville, découvrez le patrimoine architectural de notre cité provençale, l'histoire de la Marine, de la base navale et du baignage, tout en déambulant dans un dédale de ruelles pittoresques. Toulon, port du Levant, devenu premier port de guerre de France, vous surprendra par certains épisodes de son histoire... Lieu de rendez-vous : Office du Tourisme TOULON. Durée : 2h

Adulte : Visite guidée adulte 8,50€ - Visite guidée enfant enfant moins de 12 ans accompagné Gratuit

🕒 18/07/09

☎ TOULON - Tél : 04 94 18 53 00 ou info@toulontourisme.com ou www.toulontourisme.com