



*Séjour au Lavandou en Octobre 2018*

Cette année, en raison du temps capricieux, nos gentils animateurs ont dû adapter leur programme de randonnées



**LUNDI : la plage de l'Argentière**

La première randonnée, au départ de LALONDE, a réuni une quarantaine de « téméraires » sur un chemin escarpé, glissant et à l'assaut des rochers ; face aux éléments « déchaînés » « inquiétants pour certains », dès que la pluie et le vent sont devenus dangereux, nous avons dû faire demi-tour, même près du but.



**MARDI :**

Au choix : la promesse du **marché de St Tropez** et diverses visites avec Danièle qui nous a tenté avec la fameuse tarte tropézienne.

Ou : le **circuit de LA CABRE**, commencé sur un chemin plat, un peu caillouteux ( bordé de vignes bien alignées, de champs d 'oliviers et d 'une végétation très dense par endroits ) a réservé quelques surprises, même à nos animateurs, lorsque soudain, devant nous, nous « découvrons » une sente qui monte, qui monte encore, qui monte toujours ; chacun avance à sa vitesse mais ces montées caillouteuses et abruptes laisseront un souvenir impérissable .



Encore 500 mètres de montée, nous dit Gérard, pour découvrir le dolmen de Gaoutabry puis poursuite du chemin qui nous ramène à notre point de départ ; avant de reprendre les voitures, dans la joie et la bonne humeur et pour détendre nos muscles mis à rude épreuve, une séance d 'étirements et d 'élongations pour tous : super ...

### **MERCREDI : BORMES-LES-MIMOSAS**

Sous des cieux cléments, nous faisons quelques pas dans ce joli petit village avec ses maisons très colorées et ses ruelles encore bien fleuries ;



pourtant, l 'intérêt de cette randonnée a été, après beaucoup d 'efforts, sur «le chemin de croix » très escarpé et caillouteux d 'arriver à 198 mètres, au pied de Notre Dame de Constance.

La récompense sera un superbe point de vue sur la mer et les îles

**JEUDI** : magnifique lever de soleil sur la mer ( puis belle journée ensoleillée )

Au choix : la **presqu 'île de GIENS** : la difficulté de cette randonnée était de longer le bord de mer en surplomb, par un chemin en lacets, rocailleux, dangereux parfois mais la vue sur la mer est magnifique, même quelques plages se laissent découvrir ;



en arrivant au petit port de Giens, le littoral est inaccessible et nous avons dû emprunter une petite route nous menant à la superbe église St Pierre de Giens avec ses magnifiques peintures murales aux couleurs « pastel ».



Ou : avec Danièle, **le chemin des peintres** :

La promenade balisée par des photos de tableaux peints pour la plupart par Théo Van Rhuyselbergue ( peintre belge néo-impressionniste ) s ' est terminée par la visite de la petite chapelle dédiée à St Clair.



**VENDREDI** : GRAND SOLEIL avec CIEL BLEU

Au choix : avec Danièle, **le Domaine du RAYOL** restauré par un célèbre architecte paysagiste, Gilles CLEMENT. Les chemins empruntés nous ont permis de découvrir les eucalyptus, les fougères géantes, les cactus, les mimosas, les pins et bien d ' autres espèces.

Ou : la découverte de l'île de **PORT CROS**

( traversée « chaloupée » en bateau )

Nos yeux se régalaient à l'arrivée de ce petit port inondé de soleil avec ses maisons très colorées et ses nombreux palmiers.



Une poignée d'entre nous s'élançait sur la route des forts –accès plus ou moins facile- pour atteindre « la mine réjouie » le Mont Vinaigre à 194 mètres. Là, chacun essaie de s'installer « confortablement » pour partager un pique-nique très apprécié ; même CLAUDE avait prévu le VIN et CHRISTIANE, le Café Chaud – un grand merci à eux ; délicieux moment très joyeux.

La fin de la randonnée, en descente mais avec une végétation très dense, nous a amené à la Plage du Sud avec son sable blanc et CERISE SUR LE GATEAU, une mer bleue, à l'eau transparente, certes, un peu fraîche ( 18-20 ) C ) avec baignade pour certains et bains de pieds pour d'autres.

Sur cette superbe plage, nous y avons retrouvé, avec beaucoup de plaisir, nos amis randonneurs qui, le matin, avait choisi l'option Plage du Sud par le sentier côtier, avec pique-nique, repos et baignade .



Le soir, tous ravis de cette belle journée, apéritif offert par l' OUSTAL DEL MAR et dîner de gala avec 2 beaux gâteaux.

Ne pas oublier de rappeler que durant ce séjour, les repas servis, sous forme de buffets variés et appétissants, nous ont tous bien régales, sans oublier le vin blanc, rouge et rosé, à volonté....

Comme les années précédentes : côté Pétanque, tout roule, boules et cochonnet... même si le vent était de la partie.

RV en 2019 pour une nouvelle semaine de détente à l' OUSTAL DEL MAR avec toujours la même ambiance chaleureuse et ses diverses activités ( spectacles, soirées dansantes, jeux. etc... )

Marie Thérèse H.