

## T 2.1

### Gite/visite di sperimentazione

### Visites Tests

## T 2.1.1

### Report Gite/visite di sperimentazione

### Compte-rendu Visites Tests

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



## PRODOTTO T21.1

Visite sperimentali





Nell'ambito del progetto R-ITINERA, NAAA PROD è stata incaricata dalla Camera di Commercio e Industria del Var di organizzare visite turistiche pilota.

Il progetto R-Itinera fa parte del programma Interreg Marittimo Italia-Francia Marittimo 2014-2020. Esso mira a raggiungere gli obiettivi della Strategia UE 2020 nel Mediterraneo centro-settentrionale, promuovendo una crescita intelligente, sostenibile e inclusiva.

Il programma tiene conto dei problemi delle aree marine, costiere e insulari, ma cerca anche di valorizzare le aree interne e di affrontare i problemi legati al loro isolamento.

L'obiettivo principale è contribuire a rafforzare la cooperazione transfrontaliera tra le regioni designate e a rendere l'area di cooperazione un'area competitiva, sostenibile e inclusiva nel contesto europeo e mediterraneo.

Il progetto prevede tre fasi: il reclutamento dei partecipanti, l'organizzazione preliminare delle giornate e la loro realizzazione. Desideriamo richiamare la vostra attenzione sul lavoro svolto in conformità con le specifiche richieste.

*Elodie AGNES \_ responsabile di progetto*

1. Reclutamento  
dei partecipanti

2. Organizzazione  
del percorso

3. Realizzaizone

# 1. Reclutamento dei partecipanti: 2 gruppi target

SENIOR +65

CROCIERISTI DI LUSO

Al fine di soddisfare le specifiche presentate, è iniziato il reclutamento dei partecipanti per ottenere un campione rappresentativo del pubblico target delle escursioni previste, ovvero anziani di età superiore ai 65 anni e crocieristi di lusso. Per beneficiare del feedback di ciascun gruppo target nel corso delle due escursioni, è stato deciso che entrambi i tipi di partecipanti sarebbero stati rappresentati nel corso delle due giornate. Questo approccio misto ha permesso di raccogliere un maggior numero di informazioni, poiché i questionari sono stati adattati dal Var CCI e ogni partecipante ha potuto riferire sulla propria esperienza in base a criteri adeguati.

Inoltre, nell'ottica di un approccio qualitativo alla rappresentatività, metà dei partecipanti rappresentava cittadini senior over 65, l'altra metà crocieristi di lusso, e una parte rappresentava entrambi i target.

## FEUILLE DE PRÉSENCES Visite pilote du 11 mai 2023

Prénom	NOM	Public	Signature
Anne	BLANQUET	Sénior + 65 ans	
Jean-Etienne	DON	Sénior + 65 ans	
Pierre-Yves	EYCHENNE	Croisiériste de luxe	
Françoise	GODEFROY	Croisiériste de luxe	
Marcelle	SCALABRIN	Sénior + 65 ans	
Caterina	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	
Zalmaï	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	
Frédéric	PLANTE	Croisiériste de luxe	
Jacqueline	CANESSA	Sénior + 65 ans	
Marie-Hélène	PREVOST	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	
Guy	PREVOST	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo

**FEUILLE DE PRÉSENCES**  
 Visite pilote du 17 mai 2023

Jean-Étienne	DOM	Sénior + 65 ans	
Pierre-Yves	EYCHENNE	Croisiériste de luxe	
Françoise	GODERROY	Croisiériste de luxe	
Christian	JACOB	Sénior + 65 ans	
Nathalie	MØGDENSEN	Croisiériste de luxe	
Vanessa	MISQUET	Croisiériste de luxe	
Otilde	MISQUET	Sénior + 65 ans	
Rodéric	PLANTE	Croisiériste de luxe	
Marie	QUATELA	Sénior + 65 ans	
Margelle	SCALABIN	Sénior + 65 ans	
Caterina	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et croisiériste de luxe	
Zahra	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et croisiériste de luxe	



## COVOITURAGGIO

È stato importante tenere presente il concetto di sviluppo sostenibile in ogni fase del progetto. Non appena sono stati formati i gruppi per le escursioni di due giorni, i partecipanti sono stati messi in contatto tra loro per incoraggiare il car-pooling, che è stato attuato.





Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

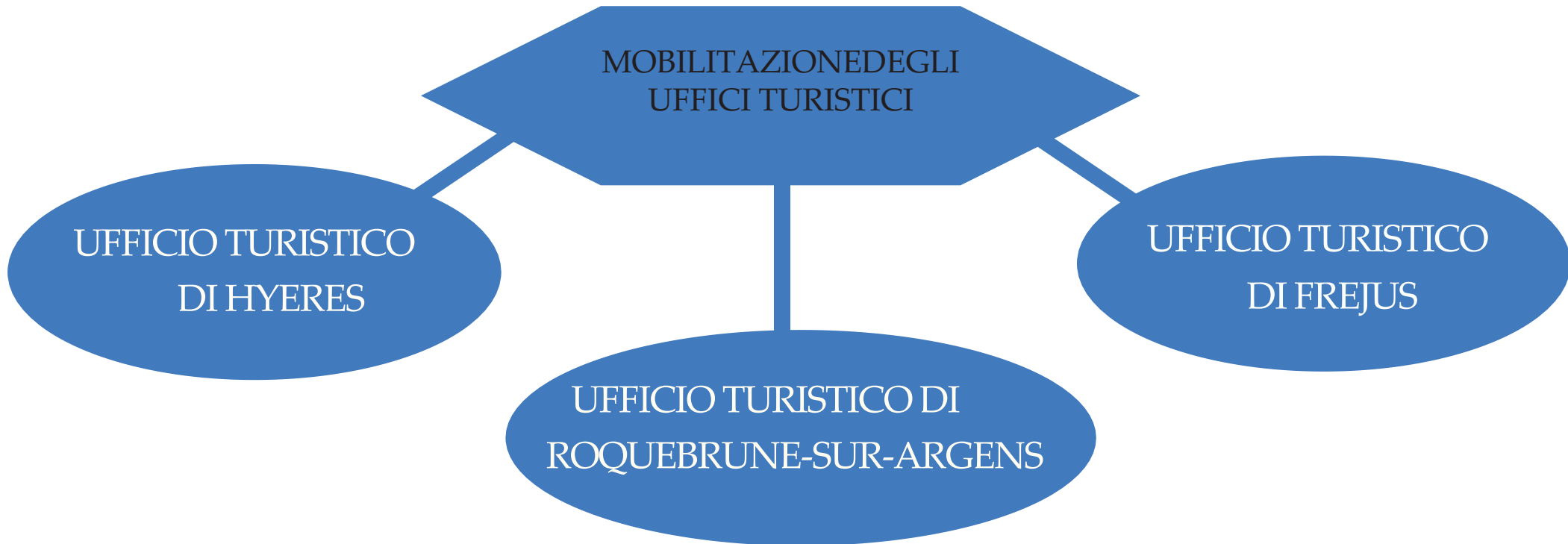


R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICISTICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

AAA PROD.

## 2. Organizzazione di giorni

Gli Uffici del Turismo sono stati coinvolti nel progetto fin dall'inizio, per garantire la migliore accoglienza possibile ai partecipanti che sono venuti a sperimentare il Var. Grazie alla loro esperienza, conoscono bene il territorio e hanno potuto essere coinvolti fin dall'inizio nella definizione della struttura dell'itinerario.





## SCelta DEI FORNITORI DI SERVIZI

Nell'ambito del programma R-ITINERA, i fornitori di servizi dovevano essere selezionati secondo criteri di responsabilità. Infatti, il turismo responsabile implica un impegno nei confronti dei circuiti brevi, favorendo gli operatori turistici impegnati nello sviluppo sostenibile e sapendo proporre attività che valorizzino il territorio con un minore impatto energetico.

A tal fine sono stati redatti uno studio e un bando di gara e sono stati selezionati solo i fornitori di servizi che soddisfacevano pienamente i requisiti del programma. Trattandosi di un evento di due giorni, si è dovuto tenere conto anche della disponibilità dei fornitori di servizi, in modo che il programma si svolgesse senza intoppi e fosse il più piacevole possibile per i partecipanti.

Inoltre, sebbene si sia deciso di mescolare i due gruppi target in modo che potessero partecipare a entrambe le giornate, tutte le attività dovevano soddisfare le loro capacità. Per questo motivo, abbiamo optato per attività dolci e coinvolgenti che mettessero in mostra il nostro patrimonio e implicassero un senso di privilegio. L'Ufficio del Turismo del Fréjus, ad esempio, ha offerto ai partecipanti l'opportunità di prendere parte a tour unici e originali, a un ritmo accessibile agli over 65.

La visita alla peschiera romana, sepolta sotto un edificio moderno, ne è una perfetta dimostrazione. L'intero progetto è stato realizzato sotto l'egida dello sviluppo sostenibile e ogni incontro ha dato ai partecipanti la sensazione di essere parte della vita locale e di godere dei piaceri offerti.





	LOCALITÀ	CONTATTI	
Uffici del turismo			
Fréjus	Fréjus	Maxime Sgomlin	0494518383
Hyères	Hyères	Stéphanie Jabet	0494018439
Roquebrune-sur-Argens	Roquebrune-sur-Argens	Perrine Crepelle	0494196664
Guide e oratori			
Jérémy – guida	Fréjus	Jérémy Haverbeque	0618370538
Tiziana – guida	Roquebrune-sur-Argens	Tiziana Onano	0669475243
Charlotte – guida	Porquerolles	Charlotte Grégoire	0614908955
Marina - mediatore culturale	Fondazione Carmignac - Porquerolles	Fondazione Carmignac	0465652550
Paul - Insegnante di Qi Gong	Porquerolles	Charlotte Grégoire	0614908955
Syka James - cantante	PACA	Syka James	0777154204
Stabilimenti			
Castello di San Martino	Taradeau	Christelle Martin	0494997678
Fondazione Carmignac	Porquerolles	Roxane Meton	0465652550
Ristorazione			
Orges eventi	var	Standard	0494686162
Le Poisson Ivre	Porquerolles	Fondazione Carmignac	0465652550
Prodotti biologici dell'isola	Porquerolles	Gli amici	0769598227
Trasporto elettrico			
vvS	var	Ingrid	0494009191
Parcheggi			
TPM	Hyères	Standard	0494019928



## SCOPRITE IL PATRIMONIO E LE PRELIBATEZZE VAR

11 maggio 2023



🕒 9H30 / 18H30

### DEGUSTAZIONE IN UN'AZIENDA VINICOLA CASTELLO DI SAINT MARTIN

Scoprite la storia dello Château de Saint Martin in una cantina sotterranea risalente al XII secolo, scavata nella roccia dai monaci di Lérins. Questo viaggio audiovisivo e gustoso nel tempo vi immergerà nella storia della Provenza, nella vita di un monastero vinicolo e di una famiglia attraverso i secoli.

Pranzo al Domainedello Château, seguito da un mini torneo di bocce.

« Tu tires ou tu pointes ? »

Quella frase che amiamo sentire e che si sposa così bene con il suono delle cicale.

Il vostro contatto

Elodie : 07.76.26.36.37

### Punto di incontro

Ufficio del Turismo del Fréjus  
249 Rue Jean Jaurès,  
83600 Fréjus

#### VISITE GUIDATE DALLA COSTA ALL'ENTROTERRA DEL VAR

Porto chiave dell'Impero Romano, sede episcopale dalla fine dell'Antichità e prospera città moderna, Fréjus offre un viaggio attraverso 2.000 anni di arte e storia. Accompagnati dalla vostra guida, scoprirete le meraviglie nascoste di questa città. Sarete sorpresi di scoprire che siete scesi nelle profondità della storia!

A Roquebrune-sur-Argens, un villaggio che invita a un viaggio goloso nel mondo del cioccolato, un'esperienza unica che stuzzicherà le papille gustative...

Roquebrune-sur-Argens è più di una semplice specialità, è un'esperienza riconosciuta che la rende una vera e propria destinazione del cioccolato. Destinazione "cioccolato", con un museo e quattro cioccolatieri artigianali.

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



## UNA FUGA ECOLOGICA E DI BENESSERE SULL'ISOLA DI PORQUEROLLES

17 maggio 2023



🕒 9H30 / 18H15

### UN'ESPERIENZA DI ARTE E NATURA

Porquerolles offre anche la possibilità di visitare uno dei luoghi più singolari d'Europa: La Villa Carmignac, un museo d'arte contemporanea/pop circondato da un parco con sculture giganti e immerso in una pineta. Villa Carmignac è più di un museo, è un'esperienza. Entrando nella galleria, i visitatori vengono accolti con una tisana prima di intraprendere un tour a piedi nudi dove solo 50 persone alla volta hanno il privilegio di scoprire quasi 250 opere d'arte, tra cui pezzi importanti di Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Roy Lichtenstein e Gerhard Richter, oltre a molti giovani artisti di talento.

Pranzo al ristorante  
Le Poisson Ivre

Punto d'incontro La Tour Fondue  
Giens 83400 Hyères

### SCOPRITE LE MERAVIGLIE NATURALI DELL'ISOLA DI PORQUEROLLES

Charlotte, la vostra guida amante della natura, vi aspetta alla Tour Fondue di Hyères per condurvi in barca a Porquerolles. Attraversando la macchia mediterranea, scoprirete paesaggi autentici plasmati da secoli di storia, con le loro fortezze, i mulini e i fari.

Avrete la possibilità di visitare il Forte Sainte Agathe con un tour privato, dove scoprirete le sue mostre temporanee e godrete di una vista panoramica dalla sua terrazza. Lungo il percorso, scoprirete molte specie di alberi in un'area protetta nel cuore di una delle più belle isole della Francia continentale. Quale modo migliore di introdurre la visita se non con una sessione di Qi Gong per rilassarsi e connettersi con il mondo naturale che ci circonda, in modo da vivere pienamente il momento presente.

Il vostro contatto

Elodie : 07.76.26.36.37

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



### 3. REALIZZAZIONE DELL'ESPERIENZA DI TOUR PILOTA

## GIORNO 1: Accoglienza all'Ufficio del Turismo del Fréjus



**Dalle 9.00 alle 9.30:** è stato previsto uno spazio di 30 metri per consentire a tutti di arrivare al proprio ritmo e di avere il tempo di conoscersi e di ricevere un caloroso benvenuto all'Ufficio del Turismo del Fréjus. Questo tempo è stato riservato anche alla compilazione dei moduli per i diritti d'immagine. L'Ufficio del Turismo è allestito come un interno di casa, con un tavolo alto, tavoli bassi, televisione, divani e belle cornici...

Caffè, succhi di frutta e pasticcini sono stati serviti dal personale dell'Ufficio del Turismo, che ha aperto le porte alla nostra partenza (9.30). Jérémy, la nostra guida, era a disposizione per darci il benvenuto e incoraggiare le presentazioni informali prima della partenza. La disposizione ideale di questo spazio e il sorriso e la disponibilità di tutto il personale dell'Ufficio del Turismo hanno messo subito a proprio agio i partecipanti.







## GIORNO 1: Visita al Fréjus, accompagnati dalla guida turistica Jérémy

I partecipanti hanno potuto scoprire la città e il suo ricco patrimonio ereditato dai Romani. Il supporto della guida ci ha permesso di regolare il ritmo in modo da rispettare le dinamiche del gruppo, evitare la fretta e avere comunque accesso alla diversità dei punti di interesse: siti religiosi e archeologici, spiegazioni botaniche, sono stati tutti in grado di inserirsi in questa esperienza di vita reale. Qualsiasi domanda poteva essere posta e Jérémy rispondeva, spesso con un aneddoto a sostegno.





**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.



## GIORNO 1: La peschiera romana

accompagnati dalla guida turistica Jérémy

La peschiera romana del Fréjus, vestigia unica in Francia situata in un luogo insolito (nel seminterrato di un edificio moderno), è una scoperta recente, portata alla luce meno di dieci anni fa. In una luce misteriosa e oscura, è possibile entrare in una cripta archeologica che rivela diverse vasche per i pesci e il loro sistema di irrigazione, degno dell'ingegneria romana.

Il Vivier romano: un sito aperto al pubblico solo su richiesta. Un cartello all'ingresso di un edificio indica che lì c'è un punto di interesse, ma rimane inaccessibile ai visitatori senza appuntamento. Una visita privilegiata che rivela il carattere della zona e dà un senso a questo splendido patrimonio.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.



## GIORNO 1: Viaggiare con i veicoli elettrici

Per questa giornata itinerante, gli spostamenti dovevano essere abbastanza rapidi per andare da un sito all'altro, ma era essenziale considerare l'impatto ecologico di queste escursioni. l'impatto ecologico di queste escursioni. Ecco perché la scelta di farsi accompagnare da un furgone elettrico Mercedes è sembrata appropriata. Per la giornata erano disponibili due veicoli con autista.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

AAA PROD.

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale







Interreg



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.

## Il Castello di Saint Martin a Taradeau

DEGUSTAZIONE DIVINI

PRANZO CHIC IN  
STILE RUSTICO

PETANQUE

ESPERIENZA DI  
VINOSCENIE





## GIORNO 1: degustazione di vini Château de Saint Martin

Lo Château de Saint Martin utilizza metodi di viticoltura sostenibile e ha ottenuto il marchio HVE (High Environmental Value). Rispettosa dell'ambiente. I suoi metodi cercano di preservare la diversità biologica dell'ecosistema viticolo e dei suoi dintorni. Questa degustazione è un'opportunità per i partecipanti di godere dei tesori della regione del Var, concordando con questa combinazione ideale di agricoltura e metodi ambientali responsabili. La degustazione sarà accompagnata da antipasti di produttori locali.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## Pranzo di 3 portate con taglieri di formaggi, caffèacqua e vino



I partecipanti hanno potuto gustare un pranzo idilliaco nei giardini del Castello di Saint-Martin, sotto i maestosi alberi di 300 anni. Syka James, cantante in residenza al Palazzo Negresco di Nizza, è venuta appositamente per un concerto intimo, invitando tutti a partecipare ai festeggiamenti. Autrice, compositrice e interprete, ha dato un tocco delicato e poetico a questa occasione senza tempo, aggiungendo un sapore musicale a questo abbinamento gastronomico di cibo e vino provenzale. L'artista ha invitato i partecipanti a prendere in mano alcuni strumenti e ad accompagnarla, un momento incantevole che rimarrà a lungo nella memoria.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## GIORNO 1: Esperienza VinoSpirit

VinoSpirit Experience, un'avventura nel cuore della tenuta Château de Saint Martin. nel cuore della tenuta di Château de Saint Martin, che riunisce, nello stesso luogo storico, percorsi interattivi, educativi e divertenti creati intorno alla produzione di vini e liquori, compresi i frutti dei vitigni degustati all'arrivo allo Château e serviti a tavola. Alla fine del pasto è stata proposta un'attività di pétanque, ma i partecipanti hanno preferito dedicare più tempo alla scoperta di questo spazio affascinante.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## GIORNO 1: Visita al villaggio di Roquebrune-sur-Argens accompagnati dalla guida turistica Tiziana



Strade strette. Fontane dal fascino d'altri tempi dove si riunisce la gente del posto. Un lavatoio, antica vestigia del XX secolo, conserva il ricordo dell'usura delle mani delle donne che lavano i panni. In lontananza, la torre dell'orologio, simbolo dell'espansione del villaggio, scandisce l'ora del pasto. Durante una passeggiata guidata, ammirando le sue impressionanti rocce rosse, Roquebrune-sur-Argens svela i suoi segreti ai partecipanti.



**AAA PROD.**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale





## GIORNO 1: Visita alla Maison du Chocolat e degustazione della fabbrica di cioccolato Confiture de Lait



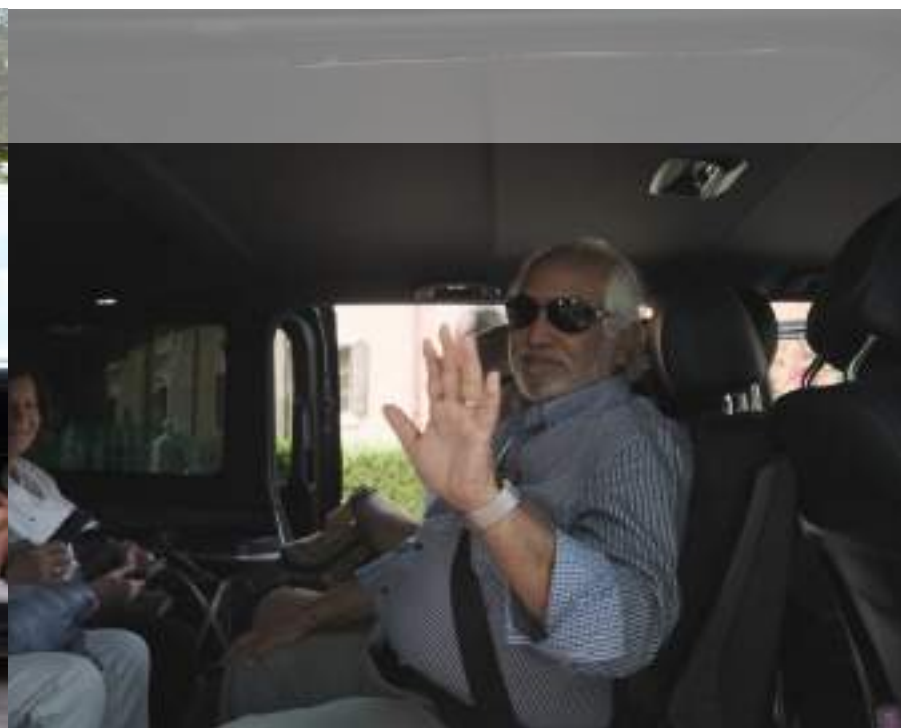
Visitare la Maison du Chocolat et du Cacao, ospitata in un'antica cappella, è come fare un salto nel passato con la sua esposizione di oggetti antichi che illustrano il cacao dalle origini ai giorni nostri. In seguito, i partecipanti sono accolti per l'ultima pausa golosa della giornata da "Confiture de Lait", la cioccolateria del villaggio, per una raffinata degustazione.



## GIORNO 1 :La giornata volge al termine



Ritorno all'Ufficio del Turismo del Fréjus per rispondere ai questionarie, per alcuni, per partecipare alle interviste. Il gruppo è ripartito con sorrisi e tanti ricordi.







Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

AAA PROD.

## GIORNO 2: Accoglienza con caffè alla Tour Fondue



Dalle 9.00 alle 9.30: al mattino il gruppo era atteso alla Tour Fondue dove un caffè di benvenuto ha accolto calorosamente i partecipanti, permettendo loro di presentarsi. È stata una piacevole occasione per presentarsi, presentare il programma e compilare i moduli per i diritti d'immagine, prima di imbarcarsi per la traversata verso l'isola di Porquerolles.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





AAA PROD.

Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

## GIORNO 2: Giro dell'isola accompagnati da Charlotte, guida turistica



*Charlotte è una guida appassionata che ha ottenuto il marchio "Esprit Parc National". Charlotte conduce il gruppo lungo i sentieri degli spazi preservati. Giardini, isole, foreste, montagne, dove la natura fiorisce in pace e tranquillità giardini, isole, foreste e montagne, dove la natura fiorisce in pace e tranquillità, condividendo il nostro patrimonio, le nostre conoscenze e le nostre emozioni.*

**Muoversi, stupirsi, ritrovarsi, scoprire e condividere i propri sentimenti, sviluppare la capacità di ascoltarsi, imparare dagli altri e creare un'atmosfera amichevole mentre si esplorano i sentieri di una regione che si rivela. Superare se stessi e scoprire risorse illimitate dentro di sé, il tutto sotto la guida di istruttori qualificati nelle rispettive discipline.**







Interreg



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

AAA PROD.

## GIORNO 2: Lezione di Qi Gong sotto gli ulivi

supervisionato da Paul, insegnante di Qi Gong



La giornata inizia con un'introduzione a un'arte di vivere ereditata dalla cultura cinese: la circolazione dell'energia.

Quale modo migliore per mettere radici e iniziare a lavorare sulla respirazione se non all'aria aperta? Paolo ci trasmette questi esercizi pratici sotto gli ulivi, alla ricerca dell'armonia del corpo e della mente.

Al termine del corso, i partecipanti hanno ricevuto un opuscolo individuale che illustra alcuni dei precetti di questa ginnastica tradizionale cinese, per coloro che desiderano riprodurre i gesti nella loro vita quotidiana.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA

ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







## GIORNO 2: Pausa gastronomica con degustazione di prodotti locali

È tempo di posare gli occhi su una piccola tovaglia sotto gli ulivi per scorgere i prodotti "Copains". Dalla fine del 2014, il progetto COPAINS (Collections Patrimoine Insertion) combina la manutenzione e il rinnovo delle collezioni varietali di alberi da frutto sull'isola di Porquerolles in agricoltura biologica con l'inserimento professionale di persone in cerca di lavoro.

La degustazione è stata divertente, con i partecipanti che hanno cercato di indovinare la composizione delle marmellate e la ricetta della tisana. Il gruppo, ora rilassato e pieno di energia e forza, è pronto a rimettersi in viaggio, prendendo il sentiero per Fort Saint Agathe.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.

## GIORNO 2: Visita al Forte Saint Agathe

Sempre accompagnati da Charlotte, i partecipanti hanno potuto scoprire Fort St Agathe, la più antica fortificazione dell'isola. Charlotte conosce la storia dell'isola come le sue tasche e la trasmette con umorismo e passione. La visita si è conclusa con una magnifica vista dal punto più alto, che sovrasta il villaggio e offre una vista abbagliante su Porquerolles.





Interreg



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGISTICI  
ITINERAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## GIORNO 2: Pranzo al Poisson Ivre

ANTIPASTO, PIATTO PRINCIPALE, DESSERT, ACQUA, VINI LOCALI E CAFFÈ.

Questo ristorante in stile bistrot offre un ambiente idilliaco, con un menu semplice e un uso raffinato dei prodotti locali. Grazie alla semplicità del menu e all'uso raffinato dei prodotti locali, lo chef è riuscito a sorprendere i partecipanti e a conquistarli.

\*Le Poisson Ivre è accessibile solo ai visitatori della Fondation Carmignac.







**Interreg**



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



**R-ItinERA**

ITINERARI ECOLOGICISTI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGISTIQUES

**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

**AAA PROD.**







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



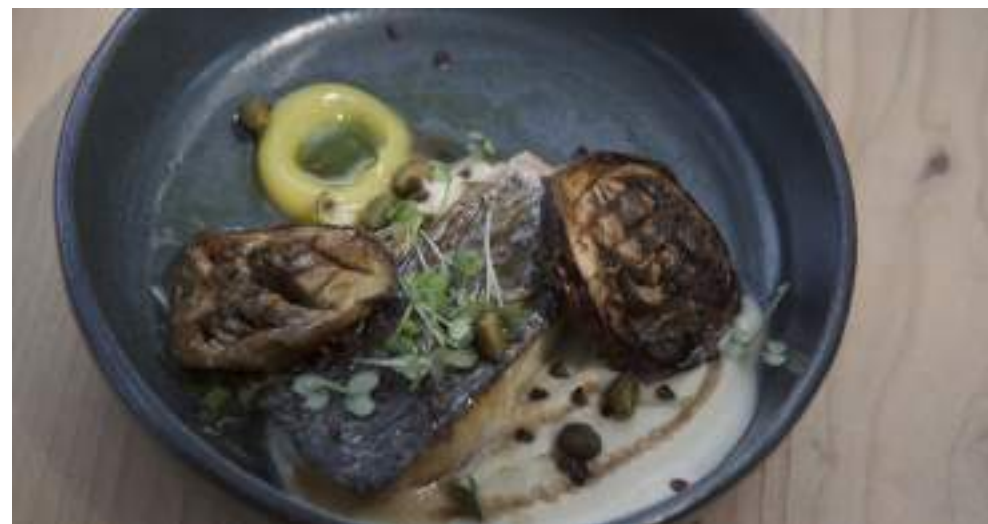
R-ItinERA

ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERAIRES ECOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.

## GIORNO 2: Visita alla Villa Carmignac (a piedi nudi)

accompagnati da Marina, mediatrice culturale



A Porquerolles, una foresta mediterranea in mezzo al mare, i visitatori possono scoprire una casa colonica che si fonde con il paesaggio, con 2.000 m2 di sale espositive illuminate da un soffitto d'acqua, circondate da un giardino abitato da una quindicina di sculture.

Dopo un ottimo pranzo, la visita a Villa Carmignac è stata una vera festa per i sensi e la presenza di Marina, la mediatrice culturale di questa visita (che si è svolta a piedi nudi), ha favorito la comprensione. Marina è stata in grado di trasmettere al gruppo le intenzioni degli artisti e la traiettoria artistica delle mostre, pur lasciando ampio spazio all'interpretazione individuale.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## GIORNO 2: Visita ai giardini di Villa Carmignac

accompagnati da Charlotte, guida turistica

Dopo la visita alla Villa, Charlotte prende in carico il gruppo. Formata sulle opere d'arte dalla Fondation Carmignac e autorizzata a guidare le visite al giardino, Charlotte ci guida da un'opera all'altra, passeggiando nella campagna con il rumore dei fagiani selvatici in sottofondo.





**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







**Interreg**



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



**R-ItinERA**  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

**AAA PROD.**

**17.05.2023, 18h30**

**FINE DELLE ESCURSIONI**



## LIVRABLE T2.1.1

Visites expérimentales







Dans le cadre du projet R-ITINERA, la société AAA PROD. s'est vue confier la mission d'organisation de visites touristiques pilotes pour le compte de la CCI du Var.

Pour rappel, le projet R-Itinera s'inscrit dans le programme Interreg Marittimo

Italie-France Maritime 2014-2020. Il vise à réaliser les objectifs de la Stratégie UE 2020 dans le centre-nord de la Méditerranée, en promouvant une croissance intelligente, durable et inclusive.

Le Programme prend en compte les problématiques des zones marines, côtières et insulaires, mais s'attache également à valoriser les zones internes et à répondre aux problématiques liées à leur isolement.

L'objectif principal est celui de contribuer à renforcer la coopération transfrontalière entre les régions désignées et à faire de la zone de coopération une zone compétitive, durable et inclusive dans le panorama européen et méditerranéen.

Ce projet implique trois phases : le recrutement des participants, l'organisation des journées en amont, et la réalisation.

Nous portons à votre connaissance le travail effectué selon le cahier des charges souhaité.

*Elodie AGNES \_ chef de projet*

1. Recrutement des participants

2. Organisation des itinéraires

3. Réalisation

# 1. Recrutement des participants :

## 2 groupes cibles

**SENIOR +65**

**CROISIERISTES DE LUXE**

Afin de satisfaire le cahier des charges soumis, le recrutement des participants a débuté pour obtenir un échantillon représentatif de la cible visée par les excursions projetées, à savoir : les séniors de + de 65 ans, et les croisiéristes de luxe.

Pour bénéficier du retour de chaque groupe cible sur les deux excursions, il a été convenu que les deux typologies de participants soient représentées sur les deux jours. Cette approche mixte a en effet permis de recueillir plus d'informations puisque les questionnaires avaient été adaptés par la CCI du Var et que chaque participant pouvait répondre de son expérience selon des critères qui leur été adaptés.

Par ailleurs, dans un souci d'approche qualitative de représentabilité, la moitié des participants représentait les séniors de + de 65 ans, l'autre moitié les croisiéristes de luxe, et une part personnifiait les deux cibles.

### FEUILLE DE PRÉSENCES Visite pilote du 11 mai 2023

Prénom	NOM	Public	Signature
Anne	BLANQUET	Sénior + 65 ans	
Jean-Etienne	DON	Sénior + 65 ans	
Pierre-Yves	EYCHENNE	Croisiériste de luxe	
Françoise	GODEFROY	Croisiériste de luxe	
Marcelle	SCALABRIN	Sénior + 65 ans	
Caterina	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	
Zalmaï	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	
Frédéric	PLANTE	Croisiériste de luxe	
Jacqueline	CANESSA	Sénior + 65 ans	
Marie-Hélène	PREVOST	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	
Guy	PREVOST	Sénior + 65 ans et Croisiériste de luxe	

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



**FEUILLE DE PRÉSENCES**  
 Visite pilote du 17 mai 2023

Jean-Étienne	DOM	Sénior + 65 ans	
Pierre-Yves	EYCHENNE	Croisiériste de luxe	
Françoise	GODERROY	Croisiériste de luxe	
Christian	JACOB	Sénior + 65 ans	
Nathalie	MØGDENSEN	Croisiériste de luxe	
Vanessa	MISQUET	Croisiériste de luxe	
Otilia	MISQUET	Sénior + 65 ans	
Rodéric	PLANTE	Croisiériste de luxe	
Marie	QUATELA	Sénior + 65 ans	
Margelle	SCIALABIN	Sénior + 65 ans	
Caterina	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et croisiériste de luxe	
Zahra	SHAHBAZ	Sénior + 65 ans et croisiériste de luxe	



# COVOITURAGE

Il était important d'avoir à l'esprit la notion de développement durable à chaque étape du projet. Dès que les groupes ont été formés pour les deux journées d'excursions, les participants ont été mis en relation afin d'encourager le covoiturage, qui a été mis en place.





Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINERARIES ECOTOURISTQUES

AAA PROD.

## 2. Organisation des journées

Pour organiser le meilleur accueil des participants venus faire l'expérience du Var, les Offices de Tourisme ont été mobilisées dès l'initiative du projet. Fortes de leur expertise, elles connaissent le territoire et ont pu s'impliquer en amont pour constituer la structure des itinéraires.





## LE CHOIX DES PRESTATAIRES

du programme R-ITINERA, la sélection des prestataires devait se faire selon des critères de responsabilité. En effet, le tourisme responsable implique de s'engager dans des circuits courts, de favoriser les acteurs touristiques impliqués dans le développement durable et de savoir proposer des activités qui valorisent le territoire à moindre impact énergétique lors de sa réalisation.

Une étude et une mise en concurrence a été établie pour cela, et seuls les prestataires répondant pleinement au programme ont été sélectionnés.

Alors qu'il s'agissait d'organiser deux journées, la disponibilité de ces derniers a également dû être prise en compte, permettant de construire



un programme fluide et le plus agréable pour les participants.

Par ailleurs, alors que le choix de mixer les deux cibles pour qu'elles participent chacune aux deux journées avait été établi, toutes les activités devaient répondre à

la capacité de ces dernières. C'est ainsi que nous avons privilégié des activités immersives douces, qui mettent en valeur le patrimoine et impliquent la notion de privilège. L'Office de Tourisme de Fréjus par exemple a permis aux participants de réaliser des visites de caractère, inédites, tout en respectant un rythme soutenable pour la cible des seniors de plus de 65 ans.

La visite du vivier romain, enfoui sous un bâtiment de construction moderne en est la pleine représentation. Le projet dans sa globalité a ainsi été réalisé sous l'égide du

développement durable, et chaque rencontre a pu offrir aux participants le sentiment de s'inscrire dans le respect de la vie locale tout en profitant des plaisirs offerts.

**Interreg**UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA**R-ItinERA**  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale**AAA PROD.**

	LIEUX	CONTACTS	
<b>Offices de tourisme</b>			
Fréjus	Fréjus	Maxime Sgomlin	0494518383
Hyères	Hyères	Stéphanie Jabet	0494018439
Roquebrune-sur-Argens	Roquebrune-sur-Argens	Perrine Crepelle	0494196664
<b>Guides et intervenants</b>			
Jérémy - guide	Fréjus	Jérémy Haverbeque	0618370538
Tiziana - guide	Roquebrune-sur-Argens	Tiziana Onano	0669475243
Charlotte - guide	Porquerolles	Charlotte Grégoire	0614908955
Marina - médiatrice culturelle	Fondation Carmignac - Porquerolles	Fondation Carmignac	0465652550
Paul - professeur de Qi Gong	Porquerolles	Charlotte Grégoire	0614908955
Syka James - chanteuse	PACA	Syka James	0777154204
<b>Etablissements</b>			
Château de Saint Martin	Taradeau	Christelle Martin	0494997678
Fondation Carmignac	Porquerolles	Roxane Meton	0465652550
<b>Restauration</b>			
orges événement	var	Standard	0494686162
Le Poisson Ivre	Porquerolles	Fondation Carmignac	0465652550
Produits biologiques de l'île	Porquerolles	Les Copains	0769598227
<b>Transport électrique</b>			
vvS	var	Ingrid	0494009191
<b>Parkings</b>			
TPM	Hyères	Standard	0494019928





## DÉCOUVREZ LE VAR PATRIMOINE ET GOURMANDISE

11 mai 2023



Votre contact

Elodie : 07.76.26.36.37

**Point de rdv**

**Office de Tourisme de Fréjus**  
249 Rue Jean Jaurès,  
83600 Fréjus

### VISITES GUIDÉES DU LITTORAL À L'ARRIÈRE-PAYS VARIOIS

Port incontournable de l'Empire romain, siège épiscopal depuis la fin de l'Antiquité, cité Moderne prospère, la ville de Fréjus permet de traverser 2000 ans d'art et d'histoire. Accompagnés de votre guide, vous découvrirez les merveilles cachées de cette ville. Vous serez surpris de descendre dans les profondeurs de l'histoire !

Direction Roquebrune-sur-Argens, un village qui vous invite à un voyage gourmand dans l'univers du chocolat, une expérience unique qui met en éveil vos papilles...

Plus qu'une spécialité, un savoir-faire reconnu qui fait de Roquebrune-sur-Argens une véritable destination « Chocolat » avec un musée et quatre artisans chocolatiers.

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



**9H30 / 18H30**

**DÉGUSTATION DANS UN DOMAINE  
VITICOLE  
LE CHÂTEAU DE SAINT MARTIN**

Laissez-vous conter l'histoire du Château de Saint Martin dans une cave souterraine, du XIIème siècle, creusée à même le roc par les Moines de Lérins. Ce voyage audiovisuel et gustatif dans le temps vous plonge dans l'histoire de la Provence, de la vie d'un prieuré viticole et d'une famille à travers les siècles.

Déjeuner au domaine du Château, suivi d'un mini-tournoi de pétanque

« Tu tires ou tu pointes ? »

Cette phrase que nous aimons entendre, et qui se marie si bien avec le son des cigales.



## UNE ESCAPADE ECOLOGIQUE ET DE BIEN-ÊTRE SUR L'ÎLE DE PORQUEROLLES

17 mai 2023



**9H30 / 18H15**

**UNE EXPÉRIENCE D'ART ET DE NATURE**

Porquerolles offre également la possibilité de visiter l'un des lieux les plus uniques d'Europe : La Villa Camignac, un musée d'art contemporain/pop entouré d'un parc abritant des sculptures géantes et niché dans une forêt de pins. La Villa Camignac est plus qu'un musée, c'est une expérience. En entrant dans la galerie, les visiteurs sont accueillis avec une tisane avant de se lancer dans une visite pieds nus ou seules 50 personnes à la fois ont le privilège de découvrir près de 250 œuvres d'art, dont des pièces majeures d'Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat, Roy Lichtenstein et Gerhard Richter ainsi que de nombreux jeunes artistes talentueux.

**Point de rdv**

**La Tour Fondue  
Giens 83400 Hyères**

### DÉCOUVREZ LES MERVEILLES NATURELLES DE L'ÎLE DE PORQUEROLLES

Charlotte, votre guide passionnée de nature, vous attendra à la Tour Fondue, à Hyères, pour faire la traversée en bateau jusqu'à Porquerolles. À travers les sentiers au cœur du maquis, vous découvrirez les paysages authentiques façonnés par des siècles d'histoire avec ses forts, son moulin, son phare.

Vous aurez l'occasion de visiter le fort Sainte Agathe lors d'une visite privative qui vous permettra de découvrir ses expositions temporaires et de profiter d'une vue panoramique depuis sa terrasse. Tout au long de cette balade, vous découvrirez de nombreuses espèces d'arbres sur un espace protégé au cœur d'une des îles les plus belles de France métropolitaine.

Pour introduire cette visite, quoi de mieux qu'une séance de Qi Gong pour vous relaxer et vous connecter à la nature qui vous entoure pour vivre pleinement le moment présent.

**DEJEUNER** au restaurant  
**Le Poisson Ivre**

Votre contact  
Elodie : 07.76.26.36.37

La coopération au cœur de la Méditerranée  
La cooperazione al cuore del Mediterraneo



### 3. REALISATION DE L'EXPERIENCE VISITES TOURISTIQUES PILOTES



## JOUR 1 : Accueil à l'Office de Tourisme de Fréjus



**De 9h à 9h30 :** une latitude de 30 m' a été prévue pour permettre à chacun d'arriver à son rythme, et de prendre le temps de se connaître autour d'un accueil chaleureux à l'Office de Tourisme de Fréjus. Ce temps était également prévu pour le remplissage des formulaires de droits à l'image. L'Office de Tourisme est agencé comme un intérieur de maison, avec table haute, tables basses, télévision, canapés, de jolis cadres...

Un café, des jus et des viennoiseries ont été servis par les agents de l'Office de Tourisme, qui ouvrait ses portes à notre départ (9h30). Jérémy, notre guide était présent pour ce moment d'accueil, ce qui a encouragé les présentations informelles avant de partir. L'agencement idéal de cet espace, le sourire et la serviabilité de tous les agents de l'Office de Tourisme ont tout de suite mis les participants dans de bonnes conditions.







## JOUR 1 : Visite de Fréjus,

accompagnés de Jérémy, guide touristique

Les participants ont pu découvrir la ville et son riche patrimoine hérité des romains. L'accompagnement du guide a permis d'ajuster le rythme pour que nous puissions à la fois respecter la dynamique du groupe, ne pas se précipiter tout en ayant accès à la diversité des points d'intérêt : site religieux, archéologiques, et explications botaniques ont ainsi pu s'accorder autour de cette transmission vécue. Toutes les questions pouvaient être posées, Jérémy y apportait une réponse et savait souvent l'accompagner d'une anecdote.



**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

**AAA PROD.**





## JOUR 1 : Le vivier romain

accompagnés de Jérémy, guide touristique

Vestige unique en France situé dans un lieu insolite (en sous-sol d'un immeuble moderne), le vivier romain de Fréjus est une découverte récente mis à jour il y a moins de dix ans. C'est dans un clair obscur mystérieux que l'on accède à une crypte archéologique où se dévoilent plusieurs bassins à poissons et leur système de mise en eau digne de l'ingénierie romaine.

Le Vivier romain : un site qui n'est ouvert au public que sur demande, une affiche à l'entrée d'un immeuble nous indique bien qu'un point d'intérêt s'y trouve mais elle reste inaccessible aux visiteurs de passage sans rendez-vous. Une visite privilège, qui dévoile le caractère du territoire et donne du sens à ce bel héritage.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## JOUR 1 : Déplacements en véhicules électriques

Pour cette journée itinérante, les déplacements devaient se faire assez rapidement pour permettre de se rendre d'un site à l'autre, mais il était indispensable de considérer l'impact écologique de ces excursions. C'est pourquoi le choix d'être accompagnés en Van Mercedes électrique semblait adapté. Deux véhicules avec chauffeurs étaient à notre disposition pour la journée.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

AAA PROD.

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale







Interreg



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERARIE ECOSOSTENIBILI

AAA PROD.

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

# Le Château de Saint Martin à Taradeau

DÉGUSTATION DE VINS

DÉJEUNER CHIC ET  
CHAMPÊTRE

PETANQUE

VINOSCÉNIE  
EXPÉRIENCE



## JOUR 1 : Dégustation de vins Château de Saint Martin



Le Château de Saint Martin pratique une culture raisonnée et bénéficie du label HVE (Haute Valeur Environnementale), il s'agit donc d'une viticulture respectueuse de l'environnement. Ses méthodes vont chercher à maintenir une diversité biologique de l'écosystème viticole et des ses alentours.

Cette dégustation est l'occasion pour les participants de profiter des trésors du territoire varois, en convenant de cette conjugaison idéale entre exploitation et méthode environnementale responsable.

Cette dégustation est accompagnée d'antipastis, des producteurs locaux.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ÉCOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.



Déjeuner 3 plats avec  
plateaux de fromage, cafés  
eaux et vins



Les participants ont pu apprécier le cadre idyllique des jardins du Château de Saint-Martin à l'occasion du déjeuner sous les arbres majestueux de 300 ans. Syka James, chanteuse en résidence à l'année au palace le Negresco à Nice est venue spécialement pour un concert intimiste, conviant chacun à participer à la fête. Auteur, compositeur, interprète, elle a su animer avec douceur et poésie cet instant hors du temps, offrant ainsi une saveur musicale à cet accord gastronomique, entre mets et vins de Provence. L'artiste a proposé aux participants de prendre en main des instruments et de l'accompagner, un joli moment qui restera en mémoire.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERAIRES ECODURABLES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## JOUR 1 : VinoSpirit Expérience

VinoSpirit Expérience, une aventure vécue en plein cœur du domaine du Château de Saint Martin, qui réunit, sur un même lieu historique, des parcours interactifs, éducatifs et ludiques créés autour de l'élaboration des vins et spiritueux, dont le fruit des cépages dégustés à l'arrivée au Château et servis à table. Une activité de pétanque a été proposée en fin de repas, mais les participants ont préféré passer plus de temps à découvrir cet espace captivant.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ÉCOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.



# JOUR 1 : Visite du village de Roquebrune-sur-Argens accompagnés de Tiziana, guide touristique



Des ruelles étroites. Des fontaines au charme d'antan où les habitants se rassemblent. Un lavoir, ancien vestige du XXème siècle, garde en mémoire l'usure des mains des femmes lavant le linge. Au loin la tour de l'horloge, symbole de l'expansion du village, sonne l'heure du repas. Le temps d'une balade commentée, le regard posé sur ses impressionnantes roches rouges, Roquebrune-sur-Argens révèle ses secrets aux participants.







## JOUR 1 : Visite de la Maison du Chocolat & dégustation à la chocolaterie Confiture de Lait

La visite de la Maison du Chocolat et du Cacao dans une ancienne chapelle est un retour en enfance avec son exposition d'objets anciens illustrant le cacao de ses origines à nos jours. Les participants sont ensuite accueillis pour la dernière pause gourmande de la journée chez «Confiture de Lait», chocolatier du village, autour d'une dégustation raffinée.





## JOUR 1 : Clap de fin pour cette journée



Retour à l'Office de Tourisme de Fréjus afin de répondre aux questionnaires et pour certains, se prêter au jeu des interviews. Un rafraîchissement était offert, et le groupe s'est quitté avec le sourire et beaucoup de souvenirs.



## JOUR 2 : Accueil café à la Tour Fondue



De 9h à 9h30 : Le matin, le groupe était attendu à la Tour Fondue où un accueil café a réuni les participants chaleureusement, permettant de se présenter, présenter le programmet et remplir les formulaires de droit à l'image dans des conditions agréables, avant de prendre le bateau pour la traversée vers l'île de Porquerolles.







Interreg



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



UNION EUROPÉENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERARIE ECODURISTICHE

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.

## JOUR 2 : Visite de l'île accompagnée de Charlotte, guide touristique



*Guide-conférencière passionnée, bénéficiant de la marque « Esprit Parc National » Charlotte conduit le groupe sur les chemins d'espaces préservés. Des jardins, des îles, des forêts, de la montagne, là où la nature s'épanouit en toute quiétude pour partager ensemble notre patrimoine, nos savoirs et nos émotions.*

**Bouger, s'étonner, se retrouver, découvrir et échanger ses ressentis, développer l'écoute de soi, apprendre des autres et créer de la convivialité tout en parcourant des chemins d'une région qui se dévoile. Se surpasser, découvrir en soi-même des ressources illimitées le tout encadré d'intervenants qualifiés dans leur discipline.**





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ÉCOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERARIE ECOSISTEMICHE

AAA PROD.

## JOUR 2 : Cours de Qi Gong sous les oliviers

encadré par Paul, professeur de Qi Gong



Placé sous le signe du bien-être, cette journée débute par l'apprentissage d'un art de vivre hérité de la culture chinoise : la circulation des énergies.

Quoi de mieux que la pleine nature pour s'enraciner et commencer le travail sur la respiration. Paul transmet ces exercices de la pratique sous les oliviers, en quête de l'harmonie du corps et de l'esprit.

A la fin du cours, les participants ont reçu un feuillet individuel leur livrant les quelques préceptes de cette gymnastique traditionnelle chinoise, pour ceux qui souhaitent reproduire les gestes dans leur quotidien.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







## JOUR 2 : Pause gourmande, dégustation des produits locaux

Il est l'heure de poser le regard sur une petite table nappée sous les oliviers pour apercevoir les produits des «Copains». Depuis fin 2014, le projet COPAINS (Collections Patrimoine Insertion) conjugue l'entretien et le renouvellement des collections variétales d'arbres fruitiers sur l'île de Porquerolles en exploitation biologique avec l'insertion professionnelle de demandeurs d'emploi.

La dégustation s'apprécie de façon ludique, les participants devant essayer de deviner la composition des confitures et la recette de la tisane. Le groupe ainsi détendu, rempli d'énergie et de force est prêt pour reprendre la route, et aller rejoindre le Fort Saint Agathe par le sentier pédestre.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## JOUR 2 : Visite du Fort Saint Agathe

Toujours accompagnés de Charlotte, les participants ont pu découvrir le Fort St Agathe, la plus ancienne fortification de l'île. Charlotte connaît son histoire sur le bout des doigts qu'elle transmet avec humour et passion. Cette visite se termine par un magnifique point de vue de la position la plus élevée, qui culmine le village et offre Porquerolles à voir sous un angle éblouissant.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINÉRAIRES ÉCOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## JOUR 2 : Déjeuner au Poisson Ivre

ENTRÉE, PLAT, DESSERT, EAUX, VINS LOCAUX ET CAFÉS.

Ce restaurant de type bistronomique offre un cadre idyllique, entre simplicité de la carte et travail raffiné des produits locaux, le chef a su surprendre les participants tout en faisant l'unanimité.

\*Le Poisson Ivre n'est accessible que pour les visiteurs de la Fondation Carmignac.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGICIS  
ITINERARIES ECOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



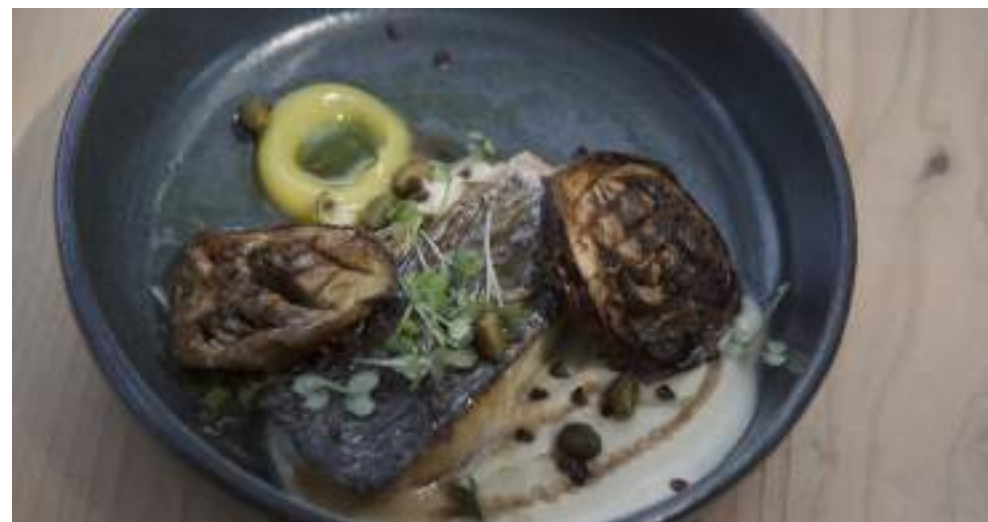
R-ItinERA

ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERAIRES ECOLOGIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







Interreg



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale



R-ItinERA  
ITINERARI ECOLOGISTICI  
ITINERARIES ECOLOGIQUES

AAA PROD.

## JOUR 2 : Visite de la Villa Carmignac (pieds nus) accompagnés de Marina, médiatrice culturelle

C'est à Porquerolles, forêt méditerranéenne en pleine mer, que les visiteurs peuvent découvrir un mas fondu dans le paysage dont les 2000m<sup>2</sup> de salles d'exposition sont éclairés par un plafond d'eau, entouré d'un jardin habité par une quinzaine de sculptures.

Cette visite à la Villa Carmignac après un excellent déjeuner sollicite les sens et la présence de Marina, médiatrice culturelle pour cette visite (qui se fait pieds nus) apporte un véritable enrichissement à la compréhension. Marina a su transmettre au groupe les intentions des artistes ainsi que la trajectoire artistique des expositions, tout en laissant place à l'interprétation de chacun.





Interreg



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



R-ItinERA  
ITINERARI ECOTURISTICI  
ITINÉRAIRES ECOTOURISTIQUES

MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.





## JOUR 2 : Visite des jardins la Villa Carmignac

accompagnés de Charlotte, guide touristique



Après la visite de la Villa, Charlotte reprend en charge le groupe. Formée sur les oeuvres par la Fondation Carmignac et habilitée à encadrer les visites du jardin, Charlotte nous guide ainsi d'oeuvre en oeuvre en marchant en pleine nature, avec le bruit des faisans sauvages qui se laissent apercevoir.





**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AAA PROD.







**Interreg**



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



**R-ItinERA**  
ITINERARI ECOLOGICI  
ITINERARIES ECOLOGIQUES

**AAA PROD.**

**MARITTIMO-IT FR-MARITIME**

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

**17.05.2023, 18h30**

**FIN DES EXCURSIONS**