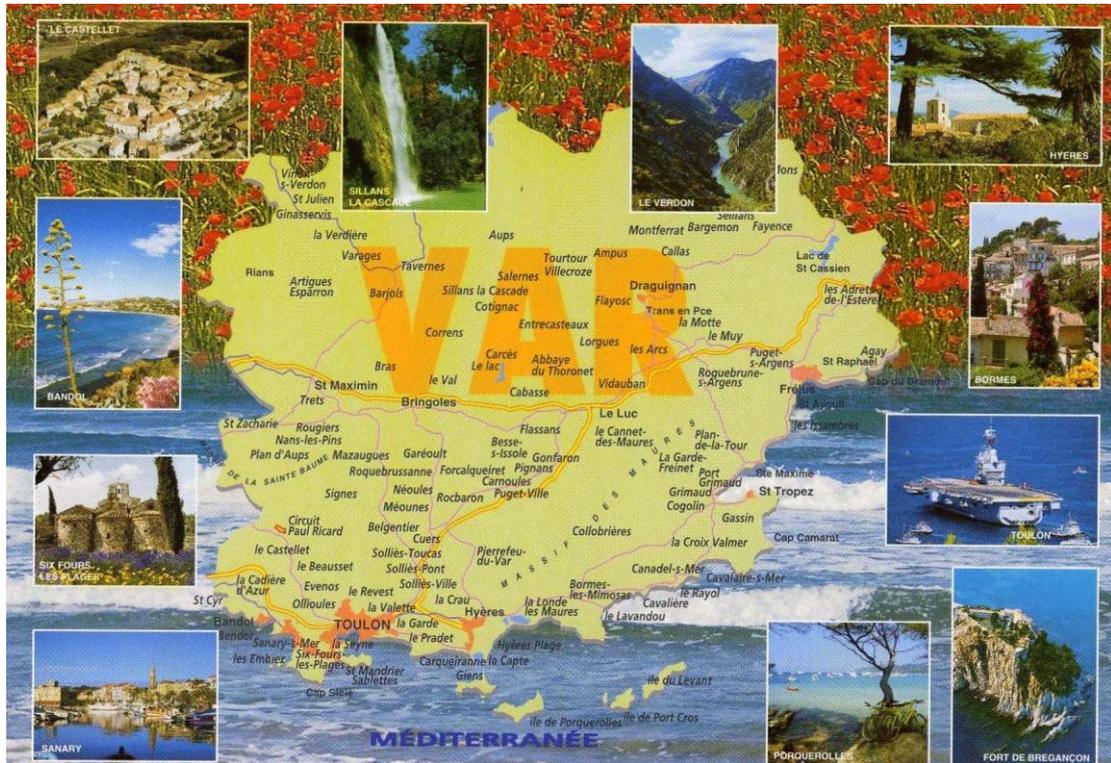


TOURISME ACCESSIBLE AUX PERSONNES A MOBILITE REDUITE



Informations et mise en page : « Association Le Bastidon de Lucie »
Edition : Office de Tourisme Intercommunal
Méditerranée Porte des Maures
CUERS - PIERREFEU - COLLOBRIERES - LA LONDE LES MAURES

Un conseil : téléphoner avant votre arrivée pour s'assurer du bon fonctionnement des ascenseurs et bénéficier d'un accueil spécifique pour les personnes en situation d'handicap.

Mai 2025

Sommaire

Activités sportives	3
Parcs animaliers	8
Villages et villes typiques	10
Plages accessibles.....	12
Promenades en bateau	16
Terroir	20
Jardins remarquables	23
Promenades et visites	24
Culture	28
Parcs d'attractions.....	33

Activités sportives

HANDYFLYING ULM PROVENCE

CUERS



Aérodrome de Cuers-Pierrefeu – ULM PROVENCE Baptêmes de l'air pour tous avec des instructeurs habilités à faire voler des personnes handicapées sur ULM ou PA28, autogire.
Tél : 06 89 37 78 69 M Gentilini
info@handyflying-ulm-provence.org
<http://www.handyflying-ulm-provence.org/wp/>

PARAPENTE ENVOL

SIGNES

Baptême de l'air accompagné d'un moniteur diplômé handi : Thibaud
Tel : 04 94 90 86 13 - Téléphoner à l'avance pour organiser le vol.
<https://www.envol-parapente.com/>

ECURIE DE LA FOUX

CUERS

Médiation par le cheval, découverte, handicap mental, TSA
Tel : 06 51 06 54 57
contact@ecuries-foux.fr
<https://ecuries-foux.fr/>

BM EQUITATION

LA CRAU – LA GARDE

Moniteur indépendant - Balades en Calèche adaptée quel que soit le handicap
06 37 99 50 68 sur RDV - Bertrand
[FB BM Equitation](#)



ACCOMPAGNEMENT PAR LE CHEVAL

PUGET VILLE

Médiation par le cheval, découverte, équithérapie, sur rdv.

06 20 71 59 70

adelinef.83390@gmail.com

<https://accompagnementparlecheval.fr>



HARAS DE BOIS SOLEIL – CENTRE EQUESTRE

MEOUNES

Monitrice diplômée Équi Handi, soin des chevaux, Paddocks arborés, colline pour se promener.

06 21 84 00 44

<http://www.harasdeboissoleil.fr>



MARCHER SUR L'EAU

HYERES

Ecole de voile Handis & Valides

Découverte, initiation, perfectionnement

Karine & Benoît : 06 18 46 86 69

<https://www.facebook.com/people/MARCHER-SUR-LEAU>

CATAKITE & CO

Handikite et Kite pour tous – l'Aiguade - HYERES

Organisation de journées avec découverte et balade avril à juin et septembre à novembre. 12 pers max. Tiralo, catamaran adapté

Contact : Christian : 06 63 84 44 84 et Pascal : 06 27 12 03 99

catakiteandco@gmail.com

L'ATELIER BLEU – CPIE COTE PROVENCALE
CALANQUE PORT D'ALON – SAINT CYR/MER
CALANQUE DU MUGEL – LA CIOTAT

Juillet-Août - Sentier sous-marin guidé et labellisé, ponton amovible.
Sensibilisation au milieu marin.

04 42 08 07 67

Responsable: Damien BRACONNIER– d.braconnier@cpie-coteprovencale.fr
<http://www.cpie-coteprovencale.org/>

EXPENATURE

ECO-BASE à LA CIOTAT

Activités sur l'ensemble de la Région SUD. Canoë-Kayak adapté et encadré,
spéléologie (+ autres activités). 4 Labels TH. Appeler pour plus d'infos.

06 80 74 40 99

<https://expenature.fr/>

AQUALONDE

LA LONDE LES MAURES

Baptême de plongée avec Handisub. Bateau Jeronimo.

06 09 88 45 55 – club@aqualonde-plongee.com



ASSOCIATION O'VIVR

SIX FOURS LES PLAGES – La Coudoulière, plage adaptée

Baptême de plongée, randonnée palmée, propulsion aquatique, pique-nique...pour tous

06 85 07 22 44 - JC Boisseau

<https://www.facebook.com/ovivrassociation>

PARACHUTE ASCENTIONNEL

SANARY-SUR-MER

Dans une atmosphère de silence et de pleine quiétude, admirez le magnifique paysage à une altitude de plus de 100 m.

(Réservez au moins une journée à l'avance, ouvert tous les jours).

06 11 55 34 08 - contact@sanaryparachute.fr

<https://sanaryparachute.fr>

COMPLEXE AQUATIQUE – PISCINE

HYERES

Tous les bassins sont accessibles PMR, prêt de fauteuil manuel. Bassin de 50 m extérieur (nage sportive), bassin de 25 m intérieur (nage sportive), bassin ludique, pataugeoire, toboggan, structure gonflable, sauna-hammam, jets massant et bain à remous.

04 94 00 46 10

[Complexe aquatique - piscine | Ville d'Hyères les Palmiers](#)

BASE NAUTIQUE ARENA – WATER GLISSE PASSION

Parc de Loisirs accessible, 10 % de remise avec code Bastidou.

ROQUEBRUNNE SUR ARGENS

Cheminement PMR

PLAGE DE PAMPELONNE - RAMATUELLE

Cheminement PMR et TIRALO

06 19 32 16 87

<https://www.waterglisse.com>

LA PASSION DU QUAD

SIGNES



Quartier Chibron

Pilotage, initiation, randonnées avec animateur.

Tél : 06 73 48 78 17

contact@lapassionduquad.fr

<https://www.lapassionduquad.fr/>

SPEEDKART

HYERES 1714 avenue de l'aéroport

Circuit ouvert tous les jours, adultes et enfants, loisir, compétition

04 94 38 76 99

speedkart@speedkart.fr

<http://www.speedkart.fr/>

GOLF DE VALGARDE

LA GARDE

Chemin de Rabasson

Handigolf, découverte, initiation.

04 94 14 01 05

contact@golf-valgarde.com

<http://www.golf-valgarde.com/>

CYCLES ADAPTES PARC NATIONAL DE PORT CROS

ILE DE PORQUEROLLES

Le vélo à plateforme adapté pour PMR. Ce tricycle, prêté gracieusement, permet aux familles dont un des membres est en fauteuil roulant, de



découvrir l'île de Porquerolles à vélo.

Un handbike, ce vélo, prêté gracieusement, permet à un adulte paraplégique de découvrir l'île de Porquerolles à vélo en autonomie.

04 94 58 07 24

accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr

<https://www.portcros-parcnational.fr>



Parcs animaliers

LA PETITE FERME NATURALISTE

TOURVES

Activités de loisirs, ateliers d'éveil, visites contées, médiation animale, aire de pique-nique

06 26 18 61 99 - ferme.naturaliste83@orange.fr

<https://sites.google.com/view/lapetitefermecocitoyenne>



FERME PEDAGOGIQUE- Il était une fois la ferme

PIGNANS

Visite de la ferme, atelier sur le fromage de chèvre, le beurre, la tapenade, les nouveaux nés, la météo et le recyclage. Juillet/août réservé aux groupes.

06 83 45 27 92 - <https://www.iletaitunefoislaferme.fr/>

LE JARDIN DES 4 SAISONS

SOLLIES PONT - 7 impasse des Pachiquous

La ferme pédagogique est couplée avec une exploitation agricole bio, depuis plus de 25 ans. Elle propose des animations autour des animaux de la ferme, du jardinage, de l'écologie, et du développement durable toute l'année, sur rdv.

Appeler Catherine TRETON au 06 35 20 47 04 pour rdv.

catherinetreton@gmail.com

<https://www.jardindes4saisons.com/>

JARDIN EXOTIQUE ZOAPARC

SANARY

131 avenue du Pont d'Aran

Ludique et instructif, flore et faune tropicale sur 2 hectares dominant la baie de Bandol.

Tél : 04 94 29 40 38

contact@zoaparc.com

<http://zoaparc.com/>



LE VILLAGE DES TORTUES

CARNOULES



En plein maquis provençal, où on étudie, recueille et protège les tortues et particulièrement les tortues d'Hermann, reptile le plus menacé de France.

04 89 29 14 10

info@villagedestortues.fr

<https://www.tortupole.com/>

PARC ZOOLOGIQUE DE FREJUS

FREJUS

Visites du parc zoologique, Animation pédagogique, Séance de nourrissage des animaux.

04 98 11 37 37

<https://www.zoo-parc.fr/zoo-de-frejus/>

PARC PHOENIX

NICE

7 Hectares de verdure au cœur de Nice. Flore, faune, serre, grands jardins, lac. Fontaine musicale, expositions à thèmes.

04 92 29 77 00

parcphoenix@ville-nice.fr

<https://www.parc-phoenix.org/>

VAR LAMAS

SIX-FOURS-LES PLAGES

Le centre d'élevage Var Lamas propose des visites, vous pouvez approcher les lamas, observer leur langage, vous pouvez entrer dans l'intimité du troupeau.

Visite sur rdv par mail :

visite.varlamas@gmail.com

[Bienvenue \(varlamas.com\)](http://Bienvenue(varlamas.com))

Villages et villes typiques

Certains offices de tourisme proposent des plans accessibles aux personnes handicapées.

CUERS - VISITE DU VIEUX VILLAGE

Fontaines, Moulins, Chapelles, Artisans
Parcours adapté PMR dans le vieux village de Cuers, voir plan

Jardin Fournier accessible PMR

OT de Cuers : 04 94 48 56 27

<https://www.mpmtourisme.com/cuers>



COLLOBRIERES

A 20 km de Cuers, Pont Vieux, visite des
rues de ce village du massif des Maures.
Fabrique de produits à base de châtaignes

Office de tourisme : 04 94 48 08 00

<https://www.mpmtourisme.com/collobrieres>



PIERREFEU

A 7 km de Cuers, traversé par le Réal Martin, Pierrefeu est situé sur un
piton rocheux surplombant la vallée et les
vignobles. Mercredi soir marché de producteurs +
musique.



Office de tourisme : 04 94 28 27 30

<https://www.mpmtourisme.com/pierrefeu-var>

LA LONDE LES MAURES

A 30 km de Cuers, face aux Iles de Porquerolles, Port Cros, Le Levant, La
Londe est aussi attachée au Massif des Maures. Loisirs nautiques, plages
accessibles, excursions, parc de la Brûlade...

Office de tourisme : 04 94 01 53 10

<https://www.mpmtourisme.com/londe-maures>

HYERES LES PALMIERS

A 20 km de Cuers, balade dans les rues piétonnes, jardin Olbius Riquier, marché le samedi matin, visite et marché nocturne du port de Hyères, de l'Aiguade, des Salins...Plage de la Bergerie, La Mer Autrement...

Office de tourisme : 04 94 01 84 50

<https://www.hyeres-tourisme.com/>

LES HAUTS DE BORMES LES MIMOSAS

A 40 km de Cuers, Bormes les Mimosas propose un beau panorama sur les îles, visite de la rue principale de la vieille ville, artisanat d'art. (Pentes assez raides). Parking places accessibles.

Office de tourisme de Bormes : 04 94 01 38 38

www.bormeslesmimosas.com/

TOULON



A 20 km de Cuers, Le marché du Cours Lafayette est ouvert tous les matins sauf le lundi. Découverte du vieux Toulon où les voitures ne circulent pas, la rue des Arts, le port de Toulon, les Halles, les plages du Mourillon. Brochure Toulon accessible à l'accueil.

Office de tourisme : 04 94 18 53 00

<http://toulontourisme.com/>

CASSIS

Petit Train de Cassis : départ du Port de Cassis (arrêt devant Le Liautaud) jusqu'à la Calanque de Port Miou, accessible pour 1 fauteuil manuel, avec rampe d'accès - **Sur rdv** : 06 29 89 60 59

contact@francevoguette.fr

<https://www.cassis.fr>

Plages accessibles

PLAGES de l'ARGENTIERE, TAMARIS, MIRAMAR

LA LONDE

- Argentière Est : parking, tapis d'accès plage, fauteuil de mise à l'eau disponible au poste de secours avec aide en juillet/août. Restaurant « Côté Plage » (WC adaptés) avec fauteuil de mise à l'eau entre avril et octobre, sans aide.
- Argentière Ouest : restaurant « Hemingway » (WC adaptés).
- Tamaris : parking (WC adaptés), tapis d'accès, fauteuil de mise à l'eau type « Mobi-chair » au poste de secours en juillet/août.
- Miramar : parking, fauteuil pour mise à l'eau au poste de secours en juillet/août, tapis d'accès plage. Restaurants « Le Président », « La voile » (WC adaptés).

Office de Tourisme La Londe : 04 94 01 53 10

<https://mpmtourisme.com>

LA MER AUTREMENT – UFOLEP – PLAGES PRIVÉES

HYERES – PRESQU'ILE DE GIENS

Plage de la Vignette – Hôpital Renée Sabran

Plage et activités accessibles réservées aux PMR adhérentes

Transats aménagés, fauteuils de mise à l'eau, lève-personne, aide des animateurs sur place, paddle, kayak, voile...Fiche d'adhésion à compléter pour accès (Accueil Bastidou).

07 83 70 63 76

lamerautrement@ufolep83.org

ASSOCIATION ANAE

HYERES – LA CAPTE

La Bergerie ouvert de juin à fin août

Plage et activités accessibles.

Cabine de change avec lit bas, lève-personne pour transfert, prêt de Tiralo et hippocampe avec aide sur demande et selon disponibilité.

04 94 57 40 44

[Handiplage de La Bergerie](#)



PLAGE DE LA FAVIERE
BORMES LES MIMOSAS

Parking payant. Accès plage. WC, douche. Tapis PMR et Tiralo.

04 94 01 38 38

<https://www.bormeslesmimosas.com>

PLAGE SAINT CLAIR
LAVANDOU

Parking PMR. Accès plage. WC, douche. Poste de secours avec Tiralo.

06 03 84 29 04 - De mi-mai à mi-septembre

<https://www.plage-saint-clair/>

PLAGE DU DEBARQUEMENT
LA CROIX VALMER

Handi plage - Accès de plain-pied avec tapis au sol.

WC, douche, vestiaire accessible. Plage avec poste de secours en saison et vente de boissons à proximité.

04 94 55 12 12

www.lacroixvalmertourisme.com

PLAGE DE CAVALIERE
CAVALIERE

Parking PMR. Ombre sous les pins. Accès plage. WC, douche.

Poste de secours avec Tiralo. De mi-mai à mi-septembre.

06 73 77 01 69

<https://www.plage-de-cavaliere/>

HANDI PLAGE BASE NATURE
FREJUS

Mise à l'eau avec LP et accompagnement, Tiralo, frites, brassards. Douches, cabines, table de change. Terrasse ombragée. Particuliers et groupes. Pour les groupes : sur réservation. A partir de juin.

06 11 72 43 28

<https://www.handiplageFREJUS>



PLAGE PENO

CARQUEIRANNE

Tapis d'accès plage, Tiralo disponible au poste de secours, Douche
04 94 23 44 67 - A côté du Port des Sablettes – WE et mercredi du 7 au 30 juin et du
1^{er} au 7 septembre, tous les jours en juillet/août.

plage-de-peno-carqueiranne-83320

PLAGE DU MOURILLON

TOULON

Rampe d'accès plage du Lido, 2 tiralos disponibles au poste de secours pendant les périodes d'ouverture, tapis d'accès plage de la Source de juin à septembre - Snacks et restaurants accessibles. Promenade.

04 94 18 53 00

<http://toulon.fr/laissez-seduire/article/plages-mourillon>



PLAGE DES SABLETTES

LA SEYNE SUR MER

Entrée ouest du Parc Braudel, bande de roulement, douche, fauteuils tiralo et hippocampe, lève-personne, parking ombragé, toilettes accessibles.

04 98 00 25 70

<https://www.plage-des-sablettes>



PLAGE DE PORTISSOL

SANARY SUR MER

A deux pas du centre-ville, surveillance, handiplagiste. Places handi parking : 3. Rampe d'accès à 5% sol dur. Tapis plage, abri, un tiralo, un waterwheels, WC, douche, vestiaire accessible. Poste de secours, à partir d'avril le we puis tous les jours de juin à septembre.

04 94 74 01 04

<https://www.sanary-tourisme.com>

PLAGE DU LIDO

SANARY SUR MER

Surveillance, BNSSA, du 01/06 au 30/09. Places handi parking : 3

Rampe d'accès à 6% sol dur. Tapis plage, abri, 1 tiralo

WC, douche, vestiaire accessibles. Poste de secours et vente de boissons à proximité.

04 94 74 01 04

<https://www.sanary-tourisme.com>

Promenades en bateau

UN FAUTEUIL A LA MER

HYERES Presqu'île de Giens

Départ Port Auguier

Balade en mer, baignade avec mise à l'eau adaptée. De juin à fin septembre, du lundi au samedi, de 10h à 12h.

06 50 36 07 15

ufalam.presidence@gmail.com

<https://www.facebook.com/ufalam>

NAUTISME ACCESSIBLE

PORT DE SANARY Panne 5

Potence pour embarquement personne à mobilité réduite, transfert sur n'importe quel bateau.

Réservation par téléphone au 04 94 74 20 95

LES BATELIERS DE LA COTE D'AZUR

ESCAPADE AZUREENNE

PORT DE LA LONDE

Promenade d'une heure sans escale, visite commentée par la mer des plus belles criques varoises jusqu'au fort de Brégançon.

5 fauteuils maximum sur le bateau d'une largeur maximale de 77 cm.

Réservation par téléphone au 04 94 05 21 14 (accessible selon le bateau).

<http://www.bateliersdelacotedazur.com>

LATITUDE VERTE

BORMES LES MIMOSAS

Départ Port de la Favière, bateau électrique, 2 places en Fauteuil manuel, WC accessible.

Balade commentée Porquerolles, Port-Cros, Fort de Brégançon

06 51 08 30 04

<https://www.latitudeverte.fr/>

LES CALANQUES DE CASSIS

Croix du Sud V : départ du Port de Sanary

Visite accessible pour 2 fauteuils manuels (toilettes non accessibles sur le bateau).

06 75 71 81 76

<https://croixdusud5.com>

La visite des Calanques à Cassis

Accès PMR : 2 fauteuils manuels max.

04 42 01 03 31 (sur réservation, accessible selon le bateau)

<https://www.lavisitedescalanques.com/>



Les Amis des Calanques : départ du Vieux Port de La Ciotat. 2 fauteuils manuels sur le navire MISTRAL ou CITHARASTA. Sur réservation

06 09 35 25 68

<http://www.visite-calanques.fr/la-flotte>

LES BATELIERS DE LA COTE D'AZUR

RADE DE TOULON

Promenade commentée dans la plus belle rade d'Europe. Port militaire et partie historique et civile. Fauteuil 70 cm de large max. Sur réservation.

Tel : 04 94 93 07 56

<http://www.bateliersdelacotedazur.com>



RESEAU MISTRAL – BATEAU BUS

TOULON

Départ du Port de Toulon vers La Seyne, Les Sablettes, St Mandrier

2 personnes en fauteuil manuel ou électrique par bateau bus. Plusieurs trajets toute la journée.

04 94 03 87 48

<https://www.reseaumistral.com/services/service-pmr>

LES ILES D'OR

PORQUEROLLES – PORT-CROS – LE LEVANT

Compagnie TLV-TVM : départ Presqu'île de Giens (25 km du Bastidou) fauteuils manuels et électriques.

04 94 58 21 81

<https://www.tlv-tvm.com/>

Les Bateliers de la Côte d'Azur : départ de La Londe, Port Miramar (25 km du Bastidou). Pour St Tropez appeler avant (tous les bateaux ne sont pas accessibles).

5 fauteuils maximum sur le bateau d'une largeur maximale de 77 cm.

04 94 05 21 14

<https://bateliersdelacotedazur.com>

Vedettes Iles d'Or et Le Corsaire, Le Lavandou (30 km du Bastidou) fauteuils manuels, 5 max.

04 94 71 01 02

<http://www.vedettesilesdor.fr/>



LES ILES PAUL RICARD

ILE DES EMBIEZ

Traversée en bateau du Brusc aux Embiez
Fauteuils manuels et électriques, sur réservation.

Ile de Bendor en travaux jusqu'en 2027

04 94 10 65 20

<https://www.lesilespaulricard.com/>

LES BATEAUX VERTS

SAINT TROPEZ

Excursions Maritimes côtières de la Baie des Canoubiers.

4 personnes en fauteuil maximum

04 94 49 29 39 sur réservation

<http://www.bateauxverts.com>



VERDON - LOCATION DE BATEAU

LAC DE SAINTE CROIX - BAUDUEN

Alize Electronic - 1 bateau accessible pour un fauteuil manuel -
Réservation conseillée : 04 92 75 44 69

LAC D'ESPARRON DE VERDON

Club Nautique Esparron-de-Verdon (CNEV) - Supports accessibles aux personnes en situation de handicap (dont voile individuelle avec 2 Mini-J et voile collective), ainsi que des aménagements facilitateurs.
04 92 77 15 25

AQUATITUDE

PARC DU VERDON - MONTPEZAT

Base nautique Canoé Kayak – Moniteur Handi Sport
Réservation : 06.79.21.03.77
<https://www.aquattitude.com/fr/>

LOCATION NAUTIC

MONTMEYAN PLAGES

Location Nautic Canoé Kayak - Ponton accessible
Informations - Réservation : 04 92 74 40 76
<https://www.locationnautic.fr>

Terroir

DOMAINE TURENNE

Côtes de Provence

CUERS Route de Pierrefeu

Philippe BENEZET – Propriétaire récoltant

Visite guidée de la cave

RDV : 04 94 48 68 77

<http://domaineturenne.com/>



MOULIN A HUILE DES CINQ PONTS

CUERS

Cave coopérative oléicole (ouverture du Moulin tous les jeudis matin de 9h à 12h pour vente aux particuliers et visite)

04 94 48 64 70

moulin.cinq.ponts@orange.fr

<http://moulindescinqponts.fr/>

DOMAINE DE L'AUMERADE

PIERREFEU

Cru classé, visite toute l'année

Exposition de santons de Provence (1 800 pièces), excursion en Quad dans les vignes. Fermeture les dimanches, lundis et jours fériés.

Tél : 04 94 28 20 31

boutique@aumerade.com

<https://www.aumerade.com/fr/visiter-deguster>

CONFISERIE AZUREENNE

COLLOBRIERES

Castanéculture, confiserie à base de châtaignes, glaces, visite du Musée

Ouvert toute l'année

Tél : 04 94 48 07 20

info@confiserieazureenne.com

<http://www.confiserieazureenne.com>

CAVE A HUILE DE BELGENTIER

BELGENTIER

Découvrez l'huile d'olive "Goût à l'Ancienne" La dégustation et visite du moulin gratuites (visite sur rendez-vous)

04 94 48 98 80

<http://www.coop-belgentieroise.fr/>

COPSOLFRUIT

SOLLIES-PONT

Venez découvrir les Figues AOC, les Figues Bio, les Confitures de Figues, les légumes Bio : Boutique : lundi 14h-19h, du mardi au samedi : 9h à 19h

04 94 28 94 37

<http://www.copsolfruit.com/>

CONFISERIE FOUQUE – CALISSONS, BISCUITS et NOUGAT

SIGNES

Visite gratuite de la fabrique de début mai à fin août du mercredi au samedi, puis 7/7 de septembre au 23 décembre.

04 94 90 88 01

<http://www.nougat-fouque.com>

DOMAINE DU JASSON

LA LONDE

Venez découvrir, Huile d'Olive de France, Agrulive (mélanges entre olive et agrume) et leurs différents agrumes. Voir horaires selon saison.

04 94 66 90 26

<http://www.domaine-du-jasson.com/>

CHATEAU LES BORMETTES

LA LONDE

Visite accessible du Domaine, boutique accessible. Horaires selon saison.

04 94 66 81 35

<https://chateaudesbormettes.com>

MAISON DU TERROIR
ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

Venez découvrir cette boutique, située dans le Var, au charme d'autrefois et savourez miels, huiles d'olive, vins, confitures. Plain-pied.

04 94 81 14 47

<http://www.roquebrune.com>



MAISON DU CHOCOLAT
ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS



Visite de la maison du chocolat et ses collections - accès en fauteuil manuel et électrique

04 94 45 42 65

<http://www.roquebrune.com>

LES ORCHIDEES DE MICHEL VACHEROT
ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

Visite guidée de la serre où sont entreposées les orchidées : découvrez une large gamme d'orchidées, tout le matériel nécessaire à la culture ainsi que des conseils sous forme d'ateliers.

04 94 45 48 59

<http://www.orchidees-vacherot.com/>

FRAGONARD RIVIERA LA FABRIQUE DES FLEURS
GRASSE



Visite des laboratoires et salle de conditionnement de la fabrique des fleurs qui est entourée d'un jardin de plantes à parfums (voir aussi l'usine historique et les musées)

04 93 77 94 30

<http://www.fragonard.com>

Jardins remarquables

JARDIN SUZANNE FOURNIER CUERS

Labellisé Var accessible. Jeux pour enfants, abris bibliothèque, ombragé, bancs, fontaine et point d'eau.

JARDIN DES MEDITERRANEES LE RAYOL CANADEL



Domaine du Rayol
Le Jardin des Méditerranées

04 98 04 44 00

<http://www.domainedurayol.org/>

Visites guidées "découverte", thématiques, activités pour familles, sentier marin, soirées musicales en été.

Restaurant « Le café des Jardiniers ».

Appeler à l'arrivée car l'entrée pour les PMR est différente.

JARDIN OLBIUS RIQUIER HYERES

Splendide jardin animalier et serre tropicale, jeux pour enfants, petit train...

04 94 00 78 65

<https://hyeres.fr/parcs-et-jardins/>



ESPACE NATUREL SENSIBLE DE LA BRULADE LA LONDE



Jeux pour les enfants, jeux de boules, aire de pique-nique, sentier découverte et de promenade, parcours santé, skate-park et parcours de bi-cross.

Sanitaires : 2 toilettes sèches publiques accessibles chemin des Annamites.

04 94 01 53 10

<https://mpmtourisme.com>

Promenades et visites

L'accès aux massifs forestiers est réglementé entre juin et septembre

Pour consulter les conditions d'accès :

<https://www.risque-prevention-incendie.fr/var>

LES ANNAMITES

LA LONDE

Promenade des Annamites : du centre du village vers l'Espace Naturel de la Brûlade. Sentier : larges allées surélevées bordées de pins apportant ombre et fraîcheur (pas de garde-corps le long du sentier). Accessible PMR en fauteuil à condition d'être accompagné.

QUAI GABRIEL PERI

LE LAVANDOU/BORMES LES MIMOSAS

Promenade au bord de plage, du centre-ville à La Favière, port de Bormes les Mimosas.

<https://www./promenade-du-bord-de-plage/>



SENTIER DE RANDONNEE DE BARJEAN

BORMES-LES-MIMOSAS

Promenade dans la forêt, aire de pique-nique ombragée (demander le plan à l'office de tourisme)

04 94 71 06 07

<https://www.visitvar.fr/fiche/sentier-de-bargean-6059168>

PROMENADE DU FRONT DE MER

HYERES

Le long du boulevard de la Marine, relie le port de Hyères et le village de l'Aiguade, 1,8 km aménagé, accessible PMR, jeux enfants, sanitaires.

<https://www.hyeres.fr/promenade-du-front-de-mer>

VISTE DES VIEUX SALINS DE HYERES

HYERES

Balades naturalistes, sorties en groupe sur les Salins d'Hyères

04 94 01 09 77

<https://metropoletpm.fr> ou paca.lpo.fr



PROMENADE PORQUEROLLES

ILE DE HYERES LES PALMIERS

Accès au cœur du village facile. Circuits promenades difficiles en fauteuil.

CYCLES ADAPTES

Tricycle adapté avec plateforme et Handbike à disposition

<https://www.portcros-parcnational.fr>

PORQUE MOBIL

Voiturette avec chauffeur (payant) pour transport du port à la Plage d'Argent (plage et restaurant accessibles) et possibilité de visite de l'île : 1 heure. Transfert des personnes du fauteuil manuel dans le véhicule et transport des fauteuils pliés sur la plage arrière (3 max)

06 74 77 01 77

<https://porquemobile.fr/>



ESPACE NATURE DEPARTEMENTAL DU PLAN

LA GARDE

Ses chemins aux différents gabarits sillonnent le site tantôt sur terre, tantôt sur pilotis au-dessus de l'eau et sont tous accessibles aux personnes à mobilité réduite.

04 83 95 51 60– <https://var.fr/espace-nature>

TELEPHERIQUE DU MONT FARON

TOULON

Accessible en fauteuil manuel et électrique (attention à la taille du fauteuil, espace restreint), vue panoramique (2 petites marches) de la Rade de Toulon, accès au mémorial (pente abrupte).

04 94 92 68 25

<https://www.telepherique-faron.fr/>

SENTIER RANDONNEE DE LA VOIE ROYALE

PLAN D'AUPS



Promenade dans la forêt, animation sur la découverte et la protection de la nature par les guides forestiers. Accès à des espaces naturels préservés et aménagés de manière sécurisée.

04 42 72 32 72

<https://paca.lpo.fr/sorties-nature>

RANDONNEES EN JOELETTE

ECOMUSEE DES 4 FRERES à 8 km du BEAUSSET

5 Joëlettes mises à disposition gratuitement **entre le 15/09 et le 15/06, massif forestier fermé l'été.**

Toute l'année sauf en août, entrée libre et gratuite pour des expositions (sur le pastoralisme jusqu'en juillet)

04 83 95 18 50

<https://www.facebook.com/ed4freres>



LE VALLON SOURN

CORRENS – CHATEAUVERT

Traversé par la rivière Argens, ce site réputé auprès des grimpeurs pour ses falaises l'est aussi pour ses qualités écologiques. Des allées ont été adaptées pour les PMR, ombragées (vue rivière, table de pic-nic). Parking dépose minute.



04 94 72 04 21

<https://www.la-provence-verte.net/decouvrir/top10-vallon-sourn.php>

SENTIER DE RANDONNEE LE MALPEY

FREJUS



Un parcours de 1 200 mètres idéal pour apprécier les paysages intérieurs du Massif de l'Estérel sur les baies de Saint-Raphaël, Fréjus, Roquebrune-sur-Argens (demander le plan à l'office de tourisme)

04 94 51 83 83

<https://www.frejus.fr/itineraire/sentier-de-randonnee-le-malpey/>

SENTIER RANDONNEE DE ROUSSIVAU

SAINT-RAPHAËL/AGAY

2 400 m de paysages bucoliques et campagnards à l'intérieur du massif de l'Estérel : la réserve biologique du Perthus et ses gorges (demander le plan à l'office de tourisme)

04 94 82 01 85

<https://www.activhandi.fr/balade-esterel-roussivau>

Culture

MUSEE DU SANTON

PIERREFEU DU VAR

Domaine de l'Aumerade - Visite du musée avec sa collection riche de 1 800 santons - Mardi au samedi

04 94 28 20 31

<http://www.aumerade.com>

MUSEE DU VETEMENT PROVENCAL

SOLLIES-VILLE

Ancien moulin à huile. Plus de **200 vêtements** de femmes, d'hommes, d'enfants et accessoires de la vie quotidienne composent l'exposition permanente. Du mardi au samedi. Visite guidée gratuite sur réservation.

04 94 33 72 02

<https://solliesville.fr/les-musees/musees@solliesville.fr>

LA BANQUE - MUSEE DES CULTURES ET DU PAYSAGE

HYERES

Une collection permanente riche qui raconte l'histoire de la ville et de ses paysages au fil des siècles. Le bâtiment a été entièrement rénové et est équipé d'ascenseurs. Expositions temporaires d'art contemporain. Visite du jardin et découverte de la salle des coffres.

04 83 69 19 40

<https://www.hyeres.fr/la-banque-musee>

MUSEE NATIONAL DE LA MARINE

TOULON

Venez découvrir à travers maquettes, plans-reliefs, peintures et instruments scientifiques, le destin militaire du port de Toulon et la création de son arsenal.

04 22 42 02 01

[Musee de la Marine - Toulon](#)



HOTEL DES ARTS

TOULON



236 bd Maréchal Leclerc

Fermé jusqu'au 27 juin pour travaux. Entrée libre expositions temporaires, ateliers.

Tél : 04 94 93 37 90

hoteldesarts@metropoletpm.fr

<https://hda-tpm.fr/fr>

MUSEUM D'HISTOIRE NATURELLE

TOULON

Du 5 avril au 2 novembre : Métamorphose : avant fermeture pour travaux fin 2025, une programmation autour des collections naturalistes à la rencontre des explorateurs aventureux, des artistes inspirés et des scientifiques qui nous font regarder vers le futur. Ouvert du mardi au dimanche, jardin et Muséum gratuits.

04 83 95 44 30

<https://museum.var.fr>

museum@var.fr

OBSERVATOIRE - PLANETARIUM du GROS CERVEAU

OLLIOULES

Diffusion de la culture scientifique auprès du public et des scolaires.

Le planétarium d'un diamètre de 5 m peut accueillir dix-huit personnes allongées ou assises. Simulation de la voûte céleste, les différentes planètes ainsi que les constellations visibles à un instant donné. Soirées découverte du ciel.

04 94 09 07 38

<https://www.oagc.fr/>

VILLA TAMARIS PACHA / GALERIE D'ART
LA SEYNE SUR MER

Avenue Auguste Plane

La galerie est entièrement accessible au rez-de-chaussée. Appeler pour savoir si l'ascenseur fonctionne correctement. Du mercredi au dimanche, de 13h30 à 18h30.

04 94 06 84 00

<https://www.villatamaris.fr/fr/votre-visite>

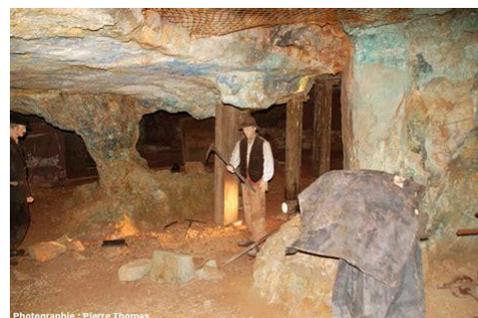
MUSEE DE LA MINE DE CAP GARONNE
LE PRADET

Un site exceptionnel situé au sommet du Cap Garonne. Ancienne mine de cuivre, exposition de minéraux, automates (penser à prendre une petite laine)

04 94 08 32 46

<http://www.mine-capgaronne.fr/>

info@mine-capgaronne.fr



Photographie : Pierre Thomas

FONDATION CARMIGNAC
ILE DE PORQUEROLLES

La Villa Carmignac est située à 10 mn à pied du port de Porquerolles. Visite accessible en fauteuil roulant dans la villa (ascenseur) et sur les extérieurs. Possibilité de demander un véhicule pour le trajet du port à la Villa (fauteuil manuel pliant seulement) sur réservation.

04 65 65 25 50

<https://www.fondationcarmignac.com>

ABBAYE DE LA CELLE
LA CELLE

Monument médiéval remarquable. Monastère bénédictin, art roman provençal du XIIIème siècle. Visite à l'étage avec ascenseur.

04 83 95 18 70

<https://abbayedelacelle.fr/>



TERRA ROSSA SALERNES



Terra Rossa, la tradition de la céramique. Vaste musée dont les bâtiments couvrent plus de 3 000 m², un ensemble d'expositions dont la thématique s'articule autour de l'argile et la céramique. Ouvert du 19 avril au 12 octobre.

04 98 10 43 90

<https://www.terrarossasalernes.fr/>

CENTRE D'ART CONTEMPORAIN CHATEAUVERT

Expositions d'artistes contemporains intérieur/extérieur.

07 81 02 04 66

centre-dart-contemporain-de-chateauvert
cacc@caprovenceverte.fr



MUSEE DES GUEULES ROUGES TOURVES

Visite libre avec bornes interactives, découvrez l'origine de la bauxite, plongez au cœur de la vie quotidienne des mineurs et parcourez la galerie d'extraction reconstituée.

04 94 86 19 63

musee-des-gueules-rouges/
mgr@caprovenceverte.fr

MUSEE DE PREHISTOIRE DES GORGES DU VERDON QUINSON



Visite du musée. Activités à destination des enfants et des adultes (faire du feu, tir à l'arc, taille de silex ...)

Animations spécifiques selon handicap pour les groupes sur réservation au 04 92 74 09 59

<http://www.museeprehistoire.com>

MUCEM MARSEILLE



Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée, expositions ponctuelles. Seule l'entrée des expositions est payante au Mucem ! Vous pouvez vous balader gratuitement sur le Fort Saint-Jean, dans le Mucem et sur sa terrasse et profiter d'une vue exceptionnelle sur l'entrée du Vieux-Port

04 84 35 13 13

<https://www.mucem.org/>

RESTITUTION DE LA GROTTTE COSQUER MARSEILLE

Embarquez à bord de modules autonomes et laissez-vous guider pour 35 minutes d'exploration de la restitution de la grotte préhistorique sous la mer. Deux wagonnets sont adaptés pour les personnes à mobilité réduite capables de se transférer en autonomie. Un espace a été aménagé pour suivre la visite de la grotte sur écran accompagné de commentaires diffusés par casque.

Tous les étages du bâtiment sont accessibles par ascenseur.

04 91 312 312

<https://www.grotte-cosquer.com/>



MUSEE OCEANOGRAPHIQUE

MONACO

Venez visiter l'incroyable musée océanographique avec ses aquariums, animation et exposition.

Informations : + 377 93 15 36 00

Réservations (groupes) : + 377 93 15 36 40

<https://musee.oceano.org/>



Parcs d'attractions

L'entrée des parcs d'attractions ci-dessous est accessible aux PMR, merci de les contacter pour connaître les attractions accessibles de chaque parc.

MAGIC WORLD

HYERES

Du 24 mai à fin août

DE 20H À 2H DU MATIN

Entrée et parking gratuits

2 Distributeurs automatiques de billets sur place

Les animaux ne sont pas admis

<http://www.magic-world.fr/>

contact@magic-world.fr

KIDDY PARC

HYERES



+ de 20 attractions en illimité, parking gratuit, restauration sur place, adapté aux enfants de 2 à 12 ans

Ouvert du 28 mai à novembre

04 94 57 68 93

<https://www.kiddyparc.com/>

info@kiddyparc.com

OK CORRAL

CUGES-LES-PINS

DN8 Rue Nationale - 13780

La majorité des attractions est accessible : bracelet Handypass. Le parc d'attractions ouvre ses portes à 10h00 et ferme à 18h00

Vous disposez d'un parking gratuit (voitures et bus)

04 42 73 80 05

<https://www.okcorral.fr/okcorral/cms/5-162/accessibilite-psh-et-pmr.dhtml>

ESPRIT CIRQUE

NEOULES

Ateliers adaptés au handicap sur demande.

Picnic ou repas (sur réservation), Ateliers d'initiation aux arts du cirque avec visite des écuries et des répétitions devant le public.

Tél : 06 87 05 00 69

<https://esprit-de-cirque.com/>
fannytourette83@gmail.com